

# Knogle liv

ET MAGASIN OM KNOGLESKØRHED  
OG KNOGLEVENLIG LIVSSTIL  
SEPTEMBER 2024

tema  
NY MED  
KNOGLESKØRHED



## NÅR TANKER OM FREMTIDEN FYLDER

Mød Karin der fik konstateret knogleskørhed for tre måneder siden.

s. 4

## Fremtidens sundhedsvæsen

Osteoporoseforeningen kæmper for bedre diagnostik og behandling.

s. 24

## Ny med knogleskørhed?

Så er der hjælp at hente hos overlæge Jens-Erik Beck Jensen.

s. 6

## Sov godt med ekspertens råd

Få inspiration til den gode søvn og sovestilling.

s. 16



osteoporose  
foreningen



kære læser

## Lad os sammen hjælpe nye

Jeg vil gerne starte med at sige tusind tak for den tillid, der er vist mig på årets repræsentantskabsmøde. Her blev jeg genvalgt som landsformand og er nu gået ind i min anden periode. Jeg glæder mig meget til det spændende arbejde, vi har foran os.

Som forening er vi et rigtig godt sted. Vi har skabt et solidt fundament, vi bliver hele tiden flere medlemmer og frivillige, og vi har et lille, men stærkt sekretariat.

Det giver os styrken til at gøre en forskel!

Noget af det, vi skal arbejde med i de kommende år, er synlighed. Flere danskere skal kende til knogleskørhed og risikofaktorerne. Og flere danskere skal vide, hvordan man lever knoglesundt, så knoglerne holder hele livet.

Jeg er glad for, at vi i dette magasin har et tema om at være ny med knogleskørhed. Jeg har selv oplevet det på egen krop, og vi hører fra mange nye medlemmer, at det er en tid forbundet med megen usikkerhed. Hvordan skal man håndtere diagnosen, og hvordan bliver fremtiden? Det er vigtigt, at vi sætter fokus på det – både for at hjælpe den enkelte og for at påvirke sundhedsvæsenet. Det er ikke nok bare at få en besked på telefonen med en recept på nogle piller. Vi skal sikre, at den enkelte bliver hjulpet videre. Her står vi som forening klar, og snart tilbyder vi et digitalt forløb målrettet dig, der er ny med knogleskørhed. Det tror jeg kommer til at gøre en stor forskel.

Du kan hjælpe med at sprede budskabet! Giv dit magasin videre til en du kender med knogleskørhed. Så hjælper vi sammen flere. Tak! ●



••  
**”Det er ikke nok bare at få en besked på telefonen med en recept på nogle piller.”**

Linda Garlow

Landsformand i Osteoporoseforeningen



Har du ideer til emner, vi skal tage op? Send dem til [info@osteoporose.dk](mailto:info@osteoporose.dk)

## Hvordan påvirker vægttabsmedicin knoglerne?

Forskere ved Syddansk Universitet undersøger, hvordan diabetes- og vægttabsmedicin påvirker skelettet. Forsøgspersoner uden sukkersyge oplevede et tab af knoglevæv samt et 9 % vægttab efter et års behandling. Årsagen til knogletabet er formentlig kroppens naturlige måde at tilpasse skelettet til en lavere kropsvægt. Det samme ser man efter vægttab ved nedsat kalorieindtag. Forskerne vil nu gentage forsøget hos patienter med type 2 sukkersyge, da de har anden knogleomsætning end personer uden sukkersyge.

Har du type 2 sukkersyge, og vil du deltage i projektet som forsøgsperson? Så skriv en mail til projektlæge Julie Bjerrelund på [julie.bjerrelund@rsyd.dk](mailto:julie.bjerrelund@rsyd.dk)



## UNDGÅ AT GÅ FORGÆVES EFTER DIN MEDICIN

Hvis du downloader apotekets app "Apoteket", kan du se, om dit foretrukne apotek har din medicin på lager. Hvis ikke, trykker du 'Bestil', og så er det klar til dig på apoteket efter 1-2 hverdage. Hvis du ikke kan vente, kan du se, hvilke apoteker i nærheden, der har medicinen på lager.



## PERSONLIG RÅDGIVNING

Som medlem har du adgang til gratis rådgivning hos Osteoporoseforeningens eksperter i knogleskørhed.

Vi sidder klar ved telefonerne til at hjælpe dig!

Du modtager telefonnumre ved indmeldelse og kan altid finde dem på medlemsiden.

- 📞 **Læge**  
Mandage og torsdage kl. 16.00-18.00
- 📞 **Diætist**  
Fredage kl. 9.00-12.00
- 📞 **Sygeplejerske**  
Torsdage kl. 13.00-15.30
- 📞 **Fysioterapeut**  
Mandage kl. 16.00-18.00

.....  
**Patient-til-patient telefonen**  
 Tal med en ligesindet om knogleskørhed, og få hjælp til at håndtere hverdagens udfordringer med knogleskørhed.

Tirsdage kl. 10.00-11.30

- 📞 Yrsa Korshøj Knudsen, Aarhus
- 📞 Jytte Pedersen, København

.....  
 Ønsker du mere information og viden, så har du flere muligheder:

- 👤 Log ind på "Min Side" på [www.osteoporose.dk](http://www.osteoporose.dk). Her finder du tidligere medlemsmagasiner og faglige artikler. Du finder også online foredrag med forskellige eksperter.
- 📌 På [Facebook/Osteoporoseforeningen](https://www.facebook.com/Osteoporoseforeningen) kan du følge nyhedsstrømmen og aktuelle temaer.
- ✉ Tilmeld dig vores **nyhedsbrev** og få nyheder direkte i din indbakke.

”Jeg blev overrasket og lidt rystet. For jeg havde ikke forventet, at det skulle ske for mig”



Har du set den nye film med Henrik på 53 år, som fik knogleskørhed sidste sommer? Henrik arbejder som militæranalytiker på Forsvarsakademiet, og i filmen følger vi ham en almindelig arbejdsdag. Henrik fortæller om sine smerter, og hvad han gør i løbet af dagen for at have det godt.

SE  
FILMEN  
HER:



## FIK DU SET?

I webinaret "På arbejde med knogleskørhed" giver fysioterapeut Lene Lebech sine bedste råd til at holde sig i gang, og et panel bestående af køkkenleder Karen-Bente på 58 år, lærer Anette på 58 år og militæranalytiker Henrik på 53 år fortæller om deres (arbejds)liv med knogleskørhed.

Find optagelsen her:



AF: ANE SØBY ESKILDSEN  
 FOTO: HENNING GREGERS JENSEN

# Jeg skal i gang med at prioritere mig selv

Karin Schmidt fik konstateret knogleskørhed for tre måneder siden. Vi har mødt hende til en snak om, hvordan hun oplever det at være ny med knogleskørhed. På de efterfølgende sider vil eksperter give svar på nogle af de spørgsmål og udfordringer, som mange møder i starten.

**D**u har knogleskørhed. Du skal tage en pille én gang om ugen og læs lige indlægssedlen, for der er særlige forholdsregler om, hvordan du tager pillen. Så ses vi til kontrol om 2 år." Sådan stod der i prøvesvaret på telefonen til 53-årige Karin Schmidt fra lægen en lørdag formiddag for tre måneder siden i haven på Djursland.

Karin var forbløffet. For beskeden efterlod hende med en række spørgsmål, som hun ikke kunne få svar på – hverken samme dag eller ugen efter, for lægen var på ferie. Og selv da lægen kom tilbage, var der ikke noget at tilføje, mente han.

"Hvor hurtigt bliver det værre, hvad hvis medicinen ikke virker, og hvad kan jeg gøre selv? Er de her piller den bedste løsning for mig, og er der noget andet, som pillerne er skidt for, og hvad hvis jeg ikke har lyst til at tage dem? Jeg havde en masse spørgsmål, men ingen svar. Så jeg gik på Facebook og meldte mig ind i nogle grupper. Her stod der i flere opslag, at pillerne ikke virker, og at jeg skulle passe på mine tænder. Så havde jeg pludselig tusind nye spørgsmål. Nu holder jeg en pause fra de grupper," fortæller Karin. De første uger var forvirrende, hun var alene, og følte et stort ansvar for at finde rundt i alle de forskellige informationer. For var der noget hun havde overset, noget hun manglede at sætte sig ind i?

## Mor med knogleskørhed

Selve diagnosen var ikke en overraskelse, for Karins mor på 83 år har knogleskørhed, har tabt 14 cm i højden og har haft tre rygbrud. Og som sundhedsfaglig vidste Karin godt, at arvelighed er en risikofaktor for knogleskørhed.

"Men jeg blev ked af det. Jeg er alene med tre børn. Hvor galt bliver det? Ender jeg som min mor? Til min skanning sagde de, at jeg var blevet 4 cm lavere."

..... I naturen finder jeg ro og tid til mig selv, fortæller Karin. Hun har en fast rute i skoven, som hun går mindst en gang om dagen.

## fakta

### OM KARIN SCHMIDT

53 år og bor på Djursland

Uddannet social- og sundhedsassistent og fysiologisk massør

Førtidspensionist med slidgigt i ryggen

Fik konstateret knogleskørhed i 2024

Får Alendronat

Karin har været åben om diagnosen over for sine nærmeste, men det har været svært.

"Sådan en osteoporose-diagnose skrider bare til himlen, at man er gammel. For det er sådan noget, gamle mennesker får, som min mor eller dem på plejehjemmet, hvor jeg arbejdede. Men jeg er jo stadig ung. Det rammer mig og gør det svært at sige højt."

På grund af slidgigt i ryggen har Karin nogle fysiske begrænsninger, som betyder, at hun ikke kan være med til alle aktiviteter og er nødt til at have muligheden for at kunne sætte sig eller tage pauser.

"Det er en svær balance, for jeg kan blive nervøs for, om jeg bliver socialt amputeret. Spørger de mig så igen næste gang? Og hvis jeg kun kan være med halvdelen af tiden, hvor længe vil mine børn så blive ved med at have mig med? Jeg har altid en festivalstol med, så jeg kan sætte mig. Men det er ikke fedt, hvis der står tyve forældre til en fodboldkamp, og så sidder jeg der som den eneste. Så føler jeg mig gammel," forklarer Karin.

## De første livsstilsændringer

Efter tre måneder er Karin i dag begyndt at finde hoved og hale i diagnosen. Hun har meldt sig ind i Osteoporoseforeningen og har i det små taget fat på en sundere livsstil.

"Jeg spiser flere grøntsager nu. Men jeg er alene med tre drenge, som ikke gider det grønne. Så jeg skal i gang med at prioritere mig selv, og det er svært, når man er vant til altid at tænke på dem først."

Det samme gælder motionen, som Karin godt ved er vigtig, og som faktisk giver hende energi.

"Jeg kobler af ved at komme ud i naturen og gå en tur med en podcast i ørene. Men det skal prioriteres. Jeg siger til mig selv, at jeg skal tænke på mig selv på den lange bane, så selvom der er noget med børnene her-og-nu, så skal jeg ud at bevæge mig for min knogleskørhed."

## Om et år

Karin har selv været opsøgende for at få diagnosen og finde information. Og det frustrerer hende, at lægen ikke har kunnet give hende svar.

"Min læge sagde ikke noget med kalk og D-vitamin, mad eller motion. Det har jeg selv fundet ud af. På mine gode dage føler jeg mig meget motiveret til at komme i gang. Men andre dage er jeg lidt ramt, og så er det svært. Jeg håber på, at det om et år er en hverdagsting for mig med træning og sundere mad." ●

AF: ANNE MEINICHE  
FOTO: NICKLAS GULLBERG

# Lægens hjælp til nye med knogleskørhed

Mange bliver overraskede og usikre, når de får diagnosen knogleskørhed. For hvad bringer så fremtiden? Hvordan lever man med en kronisk sygdom? Overlæge Jens-Erik Beck Jensen tager her nye patienter ved hånden.

**H**vordan kommer mit liv til at se ud med den her sygdom? Kan jeg passe mit arbejde og dyrke mine interesser? Og hvad skal jeg gøre nu? Overlæge Jens-Erik Beck Jensen forstår til fulde de patienter, som møder diagnosen knogleskørhed første gang. Fra sit arbejde på Osteoporoseenheden på Amager og Hvidovre Hospital ved han, at det at blive diagnosticeret med en kronisk sygdom i noget så centralt som knoglerne bliver forbundet med en livsforandring, som de fleste patienter ikke umiddelbart kan overskue.

## Der er gode muligheder

“Mit første budskab til nye patienter er, at du er ikke alene. Du kan tage

det roligt. Der er masser af muligheder for behandling med god effekt,” siger Jens-Erik Beck Jensen.

Med den beroligende melding til alle patienter på plads understreger han også, at det naturligvis er vigtigt at skelne mellem patienter med forskellige grader af knogleskørhed. Der er stor forskel på, om man kommer akut ind med et hoftebrud eller rygsammenfald forårsaget af knogleskørhed, eller om man bliver diagnosticeret med knogletab i en mildere form ud fra en knogleskanning.

I det sidste tilfælde har han en opfordring, som umiddelbart lyder mærkelig, men som er vigtig.

“Man skal sikre sig, at der faktisk er tale om knogleskørhed. Der er mange sygdomme, som medfører tab af

knoglemasse, og i 10-15 procent af de tilfælde, hvor knogleskanningen er lav, viser det sig, at der er tale om noget helt andet. Det lyder måske underligt, men sådan forholder det sig,” siger han og understreger, at det er vigtigt, at man får taget en stribe blodprøver, som dels kan sikre den rigtige diagnose og dels, at man ikke overser en bagvedliggende sygdom.

## Det går langsomt

Patienter, der ikke har brud eller sammenfald i ryggen, behøver hverken at skynde sig i behandling eller lægge livet om her og nu. Der er god tid til at tænke alt igennem og opsøge information om det, man har brug for at vide. For ændringer i knoglemassen går meget langsomt, og derfor er

*Jens-Erik Beck Jensen møder til daglig patienter, som lige har fået konstateret knogleskørhed. Mange oplever det som en stor krise, og her forsøger han at berolige og tager en dialog om de forskellige muligheder der er.*



••  
***”Der er masser af muligheder for behandling med god effekt.”***

*Jens-Erik Beck Jensen*

anbefalingen til især mennesker under 50-55 år med mild knogleskørhed også ofte, at man ser tiden an. Typisk gentages skanningen efter et år. Så ser man på, om der er sket en udvikling, og om der er behov for at sætte behandling i gang.

“Jo ældre man er, jo hurtigere skal man reagere. Men der er altså ingen grund til panik. Hverken som ung eller lidt ældre,” siger Jens-Erik Beck Jensen. Han deler patienterne op i tre grupper.

## Lev som du plejer

For patienter uden knoglebrud og med et lille tab af knoglemasse (T-score lidt mindre end -2,5), er Jens-Erik Beck Jensen ikke bleg for at love, at de kan leve et liv stort set uden ændringer, og at sygdommen ikke nødvendigvis bliver værre. For der er meget, man kan gøre for at bevare

knoglemassen. Eller opbygge den igen. For eksempel gennem motion. Han opfordrer til, at man, frem for at se diagnosen som en farlig, kronisk sygdom, betragter den som en mulighed for at justere på sin livsstil. Der er rigtig meget at vinde ved det, man selv kan gøre.

“Man skal lære at passe på sig selv, og man skal vide, at der tilstøder alle mennesker noget gennem livet. Så det handler om at tilpasse sig og ændre på de ting, som faktisk kan give mulighed for at leve et lidt sundere liv. Uden at sygdom styrer,” siger han.

Blandt de gode råd er at sørge for at få nok kalk og D-vitamin. Eventuelt ved at tage et tilskud. Så sørger man for, at kroppen har de nødvendige byggesten for at bevare knoglestyrken.

Man kan også hjælpe sig selv ved at

være aktiv. Regelmæssig motion er både med til at styrke knoglerne og deres optagelse af kalk. Altså en helt igennem god cirkel. Til de gode livsstilsændringer hører – også når det gælder knogleskørhed – at man enten kvitter tobakken eller skærer forbruget så langt ned som muligt. Og at man tænker over sit forbrug af alkohol. Men man må gerne drikke et glas vin, for det giver også livskvalitet, og det skal der være plads til, understreger Jens-Erik Beck Jensen. Han gør i det hele taget meget ud af, at det ikke nytter at slå folk oven i hovedet med deres tobaks- og alkoholforbrug. “For det er en svær faktor. Men det er bedre at skære lidt end slet ikke at skære. Tab ikke modet! Gør det så godt, du kan! Alt tæller!”, siger han.

#### Fine muligheder ved større knogletab

For patienter, der er hårdere ramt (T-score lavere end -3,0), og måske har haft et håndledsbrud, kan medicin, der hjælper til at bevare eller opbygge knoglemasse, være en god behandling. Der er mange muligheder, og det er ikke altid helt let at gennemskue, hvad der virker bedst.

Men udviklingen er igen med patienterne: Hvor man hidtil har skullet vente to år mellem DXA-skanninger for at se behandlingens virkning, så er man nu flere steder i landet ved at udrulle en mulighed for at tage en blodprøve, som efter blot to-tre måneder kan vise, om man har valgt den rette behandling, eller om der skal justeringer til. Det kan samtidig være en stor motivation for patienten at vide, at man er på rette spor.

For patienter, der er bekymrede for bivirkninger, kan den nye mulighed også være en hjælp. For blodprøven kan betyde, at man hurtigere begynder at afsøge alternative muligheder.

“Der er risiko for bivirkninger ved al medicin. Ved knogleskørhed er det typisk mavegener med irritation af mavesæk og spiserør, som kan give mavesår og blødning i mavesæk og spiserør. Så skal man skifte behandling. Virkelig alvorlige bivirkninger er dog uhyre sjældne. Men hvis man har bivirkninger, så er min anbefaling

## SØG VIDEN OM DIN SYGDOM

Det er en god idé at søge information om din sygdom. Men vær kritisk, især overfor de nye medier – og tjek kilden til oplysningerne, lyder rådet fra Jens-Erik Beck Jensen.

Begynd eventuelt på Osteoporoseforeningens hjemmeside. Det er gratis, og der er masser af muligheder. Også for at tale med andre patienter eller spørge en rådgiver.



at stoppe med medicinen, så der ikke sker skade, og tale med sin læge og sammen finde en ny løsning,” siger Jens-Erik Beck Jensen.

#### Bedste råd til de skrøbelige

I den alvorligste kategori af knogleskørhed findes patienter med rygsammenfald, hoftebrud og bækkenbrud. Her lurer faren, og det allervigtigste er at undgå nye brud. Og så bør man have knogleopbyggende behandling, hvis det er muligt, hos specialisterne på et hospital, mener Jens-Erik Beck Jensen.

Men når det er sagt, så skal også denne gruppe leve et liv så aktivt og normalt liv som muligt. Simpelt hen fordi knoglerne har bedst af aktivitet, og fordi det giver den højeste livskvalitet. I korte træk gælder det om at bevæge sig så meget som muligt med vægtbærende motion som gåture – samtidig med opmærksomhed på at undgå at falde og få nye brud. At man undgår tunge løft og vrid. Og at patienter



*Jens-Erik Beck Jensen er ph.d., overlæge og formand for Osteoporoseforeningens sundhedsfaglige udvalg. Sammen med kollegaen Lars Hyldstrup udgav han i 2022 bogen “Hvad er osteoporose?” til alle med knogleskørhed inde på livet som patienter, pårørende eller fagpersoner.*

med rygsammenfald undgår at bøje sig forover ved løft.

“Vi har været for restriktive tidligere overfor denne gruppe. I et forsøg på at passe på dem og undgå nye brud er de blevet pakket for meget ind. Men det er faktisk misforstået og ikke til deres bedste. For knogler er levende. De vil gerne bruges. Hvis ikke de er i brug, så afkalker de,” lyder det fra overlægen.

#### Lægen er din samarbejdspartner

Jens-Erik Beck Jensen anbefaler alle patienter at sørge for et godt samarbejde med egen læge. Det er en rigtig god idé selv at søge information om sygdommen og sætte sig ind i hvilke behandlingsmuligheder, der findes. For de praktiserende læger har en god viden om rigtig mange sygdomme, men har sjældent mulighed for at fordybe sig i dem alle. Men lægen kan undersøge tingene og hjælpe dig videre. Og her kan dine egne input gøre en forskel. Særligt hvis lægen ikke ved så meget om knogleskørhed.

“Det er klart en fordel, hvis man er klædt godt på ved besøget hos lægen. Hvis man selv byder ind og spørger om en bestemt behandlingsmulighed, kan lægen bedre hjælpe. Så forbered dig gerne. Fortæl om dine risikofaktorer og spørg. Det hører med til det gode samarbejde, og det giver også tryk for én selv at kende til sin sygdom og behandlingsmuligheder,” understreger Jens-Erik Beck Jensen. ●

BIDRAGER TIL VEDLIGEHOJDELSE AF KNOGLERNE

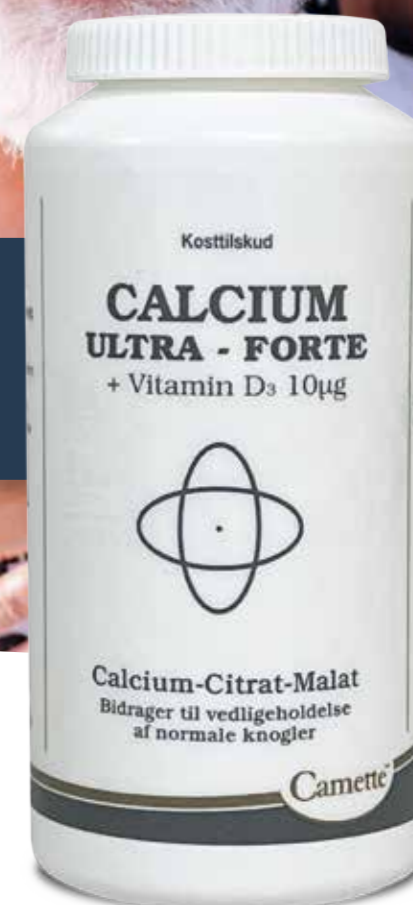
Købes på dit lokale apotek

# Calcium Ultra Forte + Vitamin D3

Calcium Ultra Forte er et kalkprodukt der indeholder **Calcium-Citrat-Malat**. Et calciumsalt, der sikrer optagelse – uafhængig af mavesyre og kost!

**35%**  
Bedre biotilgængelig end Carbonat

**Camette**  
NATURPRODUKTER



AF: MELANIE JENSEN  
FOTO: PRIVATFOTO

# 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.

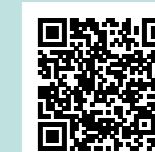
### Hvordan holder du humøret oppe, når det er svært?

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.



AF: ANE SØBY ESKILDSEN  
FOTO: MARK HALDING

# PSYKOLOGEN: Find den gode balance

Knogleskørhed kan ramme os psykisk, og utryghed og bekymringer kan fylde. Her giver psykolog Hanne Würtzen gode råd til, hvad du kan gøre.

**F**or mange betyder diagnosen knogleskørhed, at meget af det, man tidligere har taget for givet, ikke længere gælder. Den grundlæggende tryghed i, at vi kan stole på vores krop, forsvinder, for skelettet er ikke, som det var.

Derfor er det en naturlig reaktion, at man i starten passer ekstra meget på," fortæller psykolog Hanne Würtzen. Hun lægger dog vægt på vigtigheden af at finde en god balance, for ellers er der risiko for at ende i en ond cirkel.

"Har man smerter, så har man tendens til at vige tilbage fra fysisk kontakt med andre. Men vi ved også, at hvis man begynder at trække sig og bliver isoleret, så kan det udløse depression, som forstærker smerterne. Og så holder man sig endnu mere tilbage og får måske heller ikke fulgt den træning, man bør, og det bliver nemt en ond cirkel," forklarer Hanne Würtzen.

"Vi har alle en grundlæggende

forventning om, at vi skal være raske og friske. Derfor er det en krise, et tab, at få en diagnose. Man er nu en anden, man skal måske have medicin, man er i risiko. Men denne fase er naturlig, og det er vigtigt at give den plads, så man kan komme om på den anden side. Her opdager mange, at de stadig kan rigtig meget, og at livet måske alligevel ikke er helt forandret."

#### Angsten for knoglebrud

Angsten for brud fylder hos mange med knogleskørhed. Forståeligt nok, for risikoen er højere, særligt lige efter et brud.

"Angsten er jo en mekanisme, som gennem årtusinder har passeret på os mennesker. Men vi skal lægge mærke til, om den virkelig passer på os, eller om den gør det værre? Altså om det er hensigtsmæssigt at følge den impuls, angsten giver til fx at trække os – eller om det er muligt at mærke impulsen til at trække sig uden faktisk at gøre det.

På den måde kan man arbejde på, at angsten styrer så lidt som muligt. Her skal man adskille følelser og handlinger og forsøge at sige til sig selv, at 'selvfølgelig er jeg bange, men heldigvis har jeg fået nogle gode råd af ekspert, som jeg vil følge'."

Hanne Würtzens råd er at finde en balance, hvor man accepterer angsten, men langsomt udfordrer den. Tage små skridt hver dag og være tålmodig – også når det går tilbage. Al læring tager tid.

"Det er jo ofte de spontane ting, man mister, som for eksempel at smide sig på gulvet med børnebørnene. Men i stedet for helt at lade være, så kan man måske sætte sig ned lidt mere kontrolleret. Finde en ny, god løsning."

#### Når man ændrer udseende

Tabet af den ranke kropsholdning er også noget, som mange tænker på. Selvbilledet forandres, og man føler sig måske pludselig "gammel".

..... Hanne Würtzen er klinisk psykolog, cand.psyk. aut. ph.d. Hanne Würtzen har specialiseret sig inden for håndtering af smerter – både på Rigshospitalet og i egen klinik.



#### PSYKOLOGENS 4 RÅD TIL DIG DER LIGE HAR FÅET DIAGNOSEN

- **Tillad dig selv at reagere.** Det er naturligt at mærke frustration, angst og tab. Søg hjælp hvis det fylder for meget og kommer til at styre dit liv.
- **Prioritéér dig selv og den anbefalede livsstil.** Selvom det føles egoistisk her-og-nu, så er det vigtigt på den lange bane.
- **Vær åben.** Snak om tingene inden det bliver et problem. Fortæl hvad sygdommen gør ved dig – både fysisk og mentalt. Så kan dine omgivelser hjælpe dig.
- **Søg viden!** Tag fat i din læge, Osteoporoseforeningen eller andre med sygdommen og få svar på dine spørgsmål. Så kommer du bedre videre.



”Det krumryggede vækker noget dybt i os mennesker, som gør, at der ofte følger en følelsesmæssig reaktion med – sorg eller vrede – når kroppen ændrer sig. Det kan opleves som et tab eller en følelse af at miste kontrol og værdighed. Her kan det være godt at huske sig selv på, at det er en konsekvens af knogleskørheden – og ikke ens person,” forklarer Hanne Würtzen.

Det ændrede udseende kan også være kimen til en ond cirkel i parforholdet, fordi et lavere selvværd kan føre til misforståelser.

”Man kan ende i en situation, hvor ens partner er usikker og bange for at gøre skade og derfor ændrer adfærd i forhold til intimitet. Og føler man sig i forvejen usikker i sin krop og nye udseende, så vil mange være tilbøjelige til at forstå det, som om partneren ikke længere synes, man er attraktiv. Det er vigtigt at få talt om.”

#### Du giver noget, når du siger fra

De fleste med knogleskørhed taler åbent om deres sygdom, viser en undersøgelse foretaget af Osteoporoseforeningen i foråret 2024. Og det er ifølge Hanne Würtzen en hjælp i de situationer, hvor man er nødt til at sige fra på grund af fysiske begrænsninger.

”Mange synes, det er svært at sige fra. Man føler, man tager noget fra de andre. Men her skal man huske, at man i virkeligheden giver noget. For siger du fra på det rigtige tidspunkt, så får dine nærmeste mere af dig. Det bliver rettidig omhu, og du vil være mere afslappet, når du er afsted. Og husk, at alternativet er, at du bliver overbelastet, skadet, deprimeret.”

Hanne Würtzen anbefaler, at man fortæller sine nærmeste om sin situation.

”Fortæl om din situation en dag, hvor du har det godt. Fortæl hvad du kan, og hvad du ikke kan, for så er det nemmere for alle. Det er også helt ok at fortælle, at du stadig er i gang med at fordøje nyheden og lære din nye situation at kende.” Et andet råd fra Hanne Würtzen er at forestille sig, at rollerne var byttet om. ”Forestil dig at det var din ven, der var begrænset. Så ville du nok aldrig bebrejde vedkommende, men derimod ønske at hjælpe.”

#### Når fremtiden eller fortiden spørger

”Ender jeg som min mor?” er en bekymring, mange giver udtryk for. Og selvom den er forståelig, er den jo ikke hensigtsmæssig, medmindre man kan bruge det som motivation til at leve mere knoglesundt.

”Hvis man tænker på ting, som ligger ude i fremtiden, så bliver man handlingslammet i nuet, og det kan give angst. Andre er måske mere optagede af fortiden og alt det, man burde have gjort. Det gør én deprimeret,” forklarer Hanne Würtzen.

Hendes råd er, at man skal lægge mærke til, om man er meget optaget af fortiden eller fremtiden. Og så huske sig selv på, at det ikke løser noget. Derfor er det mere hensigtsmæssigt at ”træde ud af tankerne” og fokusere på det, man faktisk kan kontrollere, som at følge anbefalinger fra lægen. ●



↓  
Læs mere og  
tilmeld dig her:  
[of.nemtilmeld.dk](http://of.nemtilmeld.dk)

#### Deltag i digitalt kursus:

## 'Ny med knogleskørhed'

Bliv klædt på med viden og redskaber til at leve godt med knogleskørhed gennem et nyt kursusforløb, som er en slags ”digital osteoporoseskole”. Det foregår som tre moduler, og du kan enten se med live eller se optagelserne, når det passer dig. I slutningen af hvert modul er der tid til spørgsmål.

.....

#### Modul 1:

##### Grundlæggende viden om knogleskørhed

Bliv klog på knogleskørhed og hvilke behandlingsmuligheder der er.

Dato: 19. november kl. 16-18

Underviser: Jannie Hald, afdelingslæge, Klinik for knogleskørhed

.....

#### Modul 2:

##### Kost og kosttilskud

Sådan sammensætter du en knoglesund kost og overblik over de vigtigste kosttilskud.

Dato: 26. november kl. 16-18

Underviser: Anne Ravn, klinisk diætist

.....

#### Modul 3A:

##### Dagligdagen og træning – for dig med knoglebrud

Lær hvordan du kan være fysisk aktiv, når du har haft knoglebrud.

Dato: 3. december kl. 16-18

Underviser: Lene Lebech, fysioterapeut

.....

#### Modul 3B:

##### Dagligdagen og træning – for dig uden knoglebrud

Lær hvordan du kan være fysisk aktiv, når du ikke har haft knoglebrud.

Dato: 5. december kl. 16-18

Underviser: Lene Lebech, fysioterapeut

# Brug din forening

– vi er her for dig

Få viden, støtte og rådgivning hos Osteoporoseforeningen – både når du lige har fået diagnosen, og når et nyt spørgsmål melder sig. Vi giver også inspiration til alt dét, du selv kan gøre for at leve knoglesundt.

**O**steoporoseforeningen gennemførte i maj 2024 en spørgeskemaundersøgelse om at være ny med knogleskørhed. I alt deltog 5.188 i undersøgelsen, som har givet rigtig gode input til foreningens arbejde med at udvikle nye indsatser. I dette magasin og hele efteråret sætter vi fokus på den første tid med diagnosen. Undersøgelsen viser nemlig, at mange oplever det som en svær tid, og føler sig alene.

Tusind tak til alle jer som har deltaget – enten i undersøgelsen eller ved på anden vis at fortælle om jeres behov og ønsker til foreningen. ●



**52%**  
begyndte at træne mere,  
efter de fik diagnosen

Osteoporoseforeningen har samlet alt om træning i et online univers. Her finder du de retningslinjer, som passer til din situation, og du får inspiration til din egen træning og træningsprogrammer, du kan kaste dig ud i:

➔ [www.osteoporose.dk/hverdagens-traening-og-motion/](http://www.osteoporose.dk/hverdagens-traening-og-motion/)



**64%**  
var bekymret for at få brud

Brud fylder meget for mange nye med diagnosen. Tag en snak med vores rådgivere, hvis du vil vide mere om, hvordan du forebygger brud. Du kan også læse mere om brudrisiko her og se nogle eksempler på, hvad brudrisikoen er hos forskellige mennesker:

➔ [www.osteoporose.dk/knogleskoerhed/brud/brudrisiko/](http://www.osteoporose.dk/knogleskoerhed/brud/brudrisiko/)



**29%**  
blev udredt på grund af knogleskørhed i familien

Hvis du har knogleskørhed, kan dine børn have arvet sygdommen. Men det er ikke sikkert. Det kan kun en skanning afgøre. Læs overlæge Lars Hyldstrups gode råd til, hvordan du hjælper dine børn:

➔ [www.osteoporose.dk/knogleskoerhed/arvelighed/](http://www.osteoporose.dk/knogleskoerhed/arvelighed/)

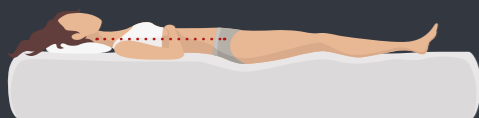


**Tænk tilbage på dengang du var ny med knogleskørhed. Hvordan passer de følgende udsagn på dig?**

- 75%:** Jeg havde brug for at vide, hvad knogleskørhed ville betyde for mig på længere sigt
- 68%:** Jeg følte mig ikke syg
- 64%:** Jeg var bekymret for at få et brud
- 52%:** Jeg var bekymret for, hvad knogleskørhed ville betyde for min hverdag og mit sociale liv
- 50%:** Jeg følte mig alene med en ny diagnose

# HVILKEN SOVESTILLING PASSER TIL DIG?

Det er meget forskelligt, hvordan vi foretrækker at ligge, når vi skal sove. Nogle ligger i fosterstilling, andre på maven. Men disse sovestillinger bør du faktisk undgå, fordi de belaster rygsøjlen og organerne, og fordi de kan give smerter. Læg dig i stedet om på ryggen eller på siden – læs hvorfor her.



## EKSPERTENS FAVORIT: SOV PÅ RYGGEN

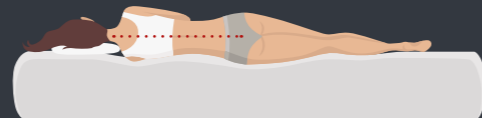
Rygsøjlen aflastes bedst, når du sover ryggen. Her er rygsøjlen i en neutral position, hvor den er lige og stabil. Sovestillingen kan understøttes med puder eller en ekstra dyne, hvis du har behov for mere støtte. Vær opmærksom på, om din hovedpude støtter din nakke.

### Fordele:

- Rygsøjlen ligger i en neutral position
- Rygsøjlels naturlige kurve kan understøttes med en pude, dyne eller andet efter behov
- Mindsker risikoen for rygsmerter
- Reducerer fremkomsten af rynker i ansigtet, fordi huden ikke presses sammen
- Er skånsom for kvinders bryster
- Er god mod sure opstød

### Ulemper:

- Øger sandsynligheden for at snorke
- Kan forværre symptomerne ved søvnapnø



## SOV PÅ SIDEN

Hvis du ikke bryder dig om at sove på ryggen, er det næstbedst at ligge på siden med let bøjede ben. Du kan med fordel lægge en pude mellem knæene for at stabilisere rygsøjlen og bækkenet. Vær igen opmærksom på din hovedpudes højde, så du ikke belaster nakken.

### Fordele:

- Rygsøjlen ligger i en relativt neutral position
- Støtter hofterne og bækkenet, hvis man lægger en pude mellem knæene
- God mod søvnapnø, fordi luftvejene holdes åbne
- Reducerer risikoen for at snorke

### Ulemper:

- Du kan komme til at lægge dig i fosterstilling, hvor rygsøjlen belastes
- Kan give skulder- og nakkesmerter

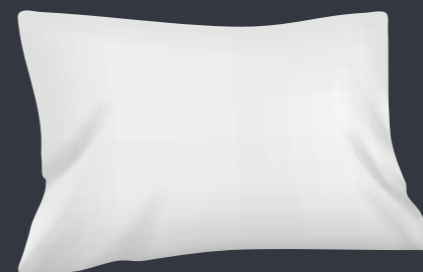


**Sover du på maven?  
Prøv at sove med en t-shirt, hvor  
du binder en tennisbold ind i  
en knude på maven. Det er  
afvænnning, der virker!**



## HAR DU HAFT DIN HOVEDPUDE I 20 ÅR? SÅ ER DET TID TIL ET SERVICETJEK

Din hovedpude skal udfylde pladsen mellem nakke og madras og hjælpe din nakke og rygsøjle med at ligge i en neutral position. Sover du på ryggen, skal din hovedpude være mellemhøj for at give den bedste støtte, og sover du oftest på siden, bør din hovedpude være lidt mere fyldig. En god hovedpude er dog en individuel sag, så prøv dig frem.



**Du ligger i en  
neutral position,  
når du kan tegne en  
lige linje fra din nakke  
og ned igennem din  
rygsøjle**

## Gode råd til bedre søvn

Du bruger ca. en tredjedel af dit liv på at sove, og derfor er det vigtigt, at du sover godt. Men hvad kan du gøre for at forbedre din søvn? Her får du søvnforsker Birgitte Rahbæk Kornums råd til en bedre nattesøvn.

### Regelmæssighed og ritual

Et regelmæssigt søvnmønster er det første vigtige råd. Du skal gerne gå i seng og stå op på nogenlunde samme tid hver dag – både til hverdag og i weekenden. Det er også en god idé at skabe et godt aftenritual uden skærme, så du er afslappet, når du går i seng. Lav noget du holder af – uanset om det er at læse en bog, lave krydsord eller lytte til en podcast.

### Den gode nat starter om dagen

Regelmæssig motion – og gerne vægtbærende motionsformer som gåture, jogging eller løb – er ikke kun godt for dine knogler, men forbedrer også din søvn. En knoglesund og varieret kost giver også plus på søvnkontoen, fordi den giver din krop de nødvendige byggesten til at vedligeholde sig selv om natten. Derudover er dagslys vigtigt for for døgnrytmen. Få gerne en times dagslys om dagen, helst i den friske luft udenfor.

### Sovemiljø

Dit soveværelse er vigtigt for din søvn. Hold det køligt og friskt om natten på under 20 grader og overvej et mørklægningsgardin, som holder rummet mørkt. Måske kan en hyggelig indretning og stemning være med til at du går positiv og glad i seng.

### Svært at falde i søvn?

Søvnkvaliteten kan blive ringere med årene, og mange oplever at vågne flere gange om natten eller vågne meget tidligt. Hjælp dig selv til at falde i søvn igen ved at tænke positive tanker og undgå at stresser over, at du er vågen. Måske har du haft en god oplevelse, som du kan genspille for dig selv? Hav gerne papir og blyant klar, så du kan skrive de ting ned, du bekymrer dig om eller det, du skal huske dagen efter. Tager du medicin, og/eller har du smerter om natten, så tag en snak med din læge, hvis det påvirker din søvn. ●

**Undgå hård  
fysisk aktivitet  
og store måltider  
i timerne op til  
sengetid**

AF: ANDREA SEHESTED THOMSEN & KIRSTEN BØNLØKKE  
FOTO: KISSEN MØLLER HANSEN & LINE BECK

# Inspiration til din kost

Kirsten Bønløkke har været diætist i Osteoporoseforeningen i 20 år. Nu går hun på pension, og her på falderebet giver hun stafetten videre med sine bedste råd og erfaringer inden for kost og knogleskørhed.

## Hvad er diætistens rolle?

Kosten har en enorm betydning for vores trivsel og velvære, og modsat meget andet her i livet, så kan vi rent faktisk gøre noget ved den. Når man pludselig rammes af sygdom og føler, at man mister kontrollen over sin krop, så er kosten et oplagt sted at tage fat. Her kan diætisten hjælpe med rådgivning om, hvordan man kan sammensætte kosten, så den styrker knoglerne mest muligt. Med den rette kost kan man både spise sig sunde og passe på sine knogler. Det har været fantastisk at hjælpe folk til selvhjælp på den måde.

## Hvor knoglesundt spiser vi i Danmark?

I mine samtaler med medlemmer har jeg oplevet, at mange gerne vil og også gør en stor indsats for at leve sundt, dog uden altid at have helt styr på, hvad det indebærer for knoglerne. Der er også en del, der ikke føler, de har tid og overskud i det daglige og derfor vælger nemme løsninger som de færdige og forarbejdede fødevarer, der ikke altid giver kroppen de næringsstoffer, den har brug for. Og så hygger vi os jo desværre gevaldigt i Danmark med salte og søde ting, alkohol og fast food. Det er godt at skrue ned for, så det ikke tager pladsen for den sunde mad.

Kirsten Bønløkke er uddannet ernærings- og husholdningsøkonom samt klinisk diætist. Hun har sidenhen specialiseret sig inden for knogleskørhed.



Se også et webinar med Kirsten her:



## KIRSTENS 3 GODE RÅD TIL NYE MED KNOGLESKØRHED

- 1 Opsøg viden og fællesskab
- 2 Vær tålmodig - Rom blev ikke bygget på én dag
- 3 Vær god ved dig selv - du gør dit bedste

## KIRSTENS 3 YNDLINGS-RÅVARER LIGE NU

- 1 Grønkål - fuld af kalk og fibre
- 2 Hyben - rig på kalk og C-vitamin. Findes i hegn og langs strande
- 3 Sild - bidrager med D-vitamin og sunde fedtsyrer

••

**”Kosten har en enorm betydning for vores trivsel og velvære, og modsat meget andet her i livet, så kan vi rent faktisk gøre noget ved den.”**

Kirsten Bønløkke



*tip*  
Jo hårdere en ost er, jo mere kalk indeholder den

## Hvad skal man være opmærksom på i kosten udover D-vitamin og kalk?

En knoglesund kost er rig på D-vitamin og kalk, men proteiner er også vigtige for at producere nye knogleceller og bevare en god og stærk muskulatur. Men for at kroppens fantastiske maskiner kan fungere optimalt, skal kosten indeholde hele spektret af næringsstoffer, så derfor er rådet om at spise varieret stadig det allervigtigste råd. Vi skal spise alsidigt og være nysgerrige på nye, kulinariske oplevelser.

## Hvilke fødevarer bør man lægge i kurven?

Vi skal have lidt fra alle supermarkedets afdelinger: grønt, mejeri, kolonial og animalsk. Jeg tænker altid i farver, når jeg handler ind. Jeg slår mig løs i grøntafdelingens festfyrværkeri af farver og sørger for at få grønne, røde, gule og lilla grøntsager i min kurv og forskellige bær og frugter. Og frosne er præcis lige så gode som friske, hvis det skal gå lidt hurtigt. Så kigger jeg også efter hvide og brune farver, fx fra mere proteinholdige fødevarer såsom æg, kylling, fisk, bønner, bælgfrugter, linser eller ost. Endelig skal der gode fuldkornsprodukter i kurven.

## Hvilke spørgsmål har nye med knogleskørhed?

Jeg har ofte oplevet, at de er kede af det og forvirrede over deres nye situation. Mange har været bange for, at de ikke har levet sundt nok, så derfor har vi gennemgået deres kostvaner, og jeg har rådgivet dem ud fra det. Det er vigtigt at komme hele vejen rundt om den generelle livsstil. En knoglesund kost er nemlig mest effektiv, hvis den er en del af en knoglesund livsstil. Mange har også ringet for at høre, om de kan undgå osteoporosemedicin og alene spise sig til en bedre DXA-skanning, og her har jeg desværre måttet skuffe dem.

## Hvilke spørgsmål har de erfarne i knogleskørhed?

Mange har typisk ønsket rådgivning lige efter en kontrolskanning, som har været dårligere end forventet. Og det har fået dem til at tvivle på deres kost og kosttilskud. Så har vi sammen givet kosten en ny gennemgang, og tilskud af kalk og D-vitamin er også blevet justeret.

Andre har ringet ind, fordi de har villet vide, hvilket kalktilskud der er det bedste. Heldigvis er alle gode, men nogle kan have fordel af at skifte til et andet præparat med et andet indhold og sammensætning. En vigtig pointe er, at kalk fra mad og tilskud skal fordeles ud over flere måltider, fordi tarmen kun kan optage ca. 500 mg kalk ad gangen.

### Hvor skal man sætte ind, hvis man gerne vil spise mere knoglesundt?

Det kræver overblik og struktur at spise knogle-sundt. Har man ikke faste spisetider, mister man hurtigt overblikket over sin kost. Derfor kan det være en idé at planlægge sine måltider, så kroppen får det, den skal bruge i løbet af en dag. En anden idé kan være at sætte tid af til at forberede sine måltider til ugen. Jeg koger ofte selv en stor portion linser, bønner, quinoa eller korn, som jeg fryser ned i små portioner. Så er de altid klar som sundt og mættende fyld til en god salat, en suppe eller en gryderet.

### Hvad er dine overvejelser omkring kost og kosttilskud?

Det er altid en god idé at spise sig til flest mulige næringsstoffer. Hvis man kan spise sig til at dække sit behov for kalk, så er det at foretrække, fordi en naturlig og kalkrig kost også bidrager med mange andre gode næringsstoffer. En skive rugbrød med ost bidrager ikke kun med kalk, men også med protein, kostfibre og meget mere. Hvis det ikke kan lade sig gøre at få nok kalk i kosten alene, så skal man have tilskud for at nå op på de anbefalede 1000-1200 mg kalk om dagen. Og jeg anbefaler altid et tilskud af D-vitamin.

### Hvordan bruger du din egen faglighed, når du selv handler ind og laver mad?

Jeg forsøger at leve efter de officielle kostråd. Jeg er glad for grønsager og så heldig at kunne hente grønkål, krydderurter og andet godt i min egen have. For at kunne opfylde rådet om 600 gram frugt og grønt om dagen har jeg gennem mange år spist det, vi kalder "varm mad", både frokost og aften. Det varme måltid har altid for mig skullet indeholde mindst 3 forskellige grønsager, en eller flere proteinkilder, animalsk eller vegetabilsk, komplekse kulhydrater fra fx kartofler, ris eller fuldkornsprodukter og en god dressing eller sovs. ●

**FIND DE OFFICIELLE KOSTRÅD HER:**



opskrift

## Hybensuppe med flødeskum og mandelsplitter

Hybenfrugten er i sensommeren let at få øje på med sin kraftige rød-orange farve. Frugten findes overalt i Danmark og særligt langs strandene. Den er rig på A- og C-vitamin, beta-karoten, kalk og kalium. En portion af denne hybensuppe indeholder 252 mg kalk.

#### Ingredienser til 6 personer:

500 g rensede hyben  
Vand  
Ca. 100 gr rørsukker  
Ca. 4 spsk friskpresset citronsaft  
2 spsk Maizena  
3 dl piskefløde  
Korn af 1/2 stang vanilje  
30 g ristede mandelsplitter

#### Fremgangsmåde:

1. Skyl og fjern top og stilk fra de friske hyben. Halver dem og fjern kernerne med en teske.
2. Kom hyben i en gryde og hæld 1 liter vand i. Kog dem til de er møre, ca. 1/2 time ved svag varme under låg.
3. Blend hybenblandingen med en stavblender.
4. Tilsæt vand til en passende konsistens og bring i kog.
5. Smag til med sukker og citronsaft.
6. Jævn suppen med Maizena udrørt i 1 dl vand og kog 1-2 minutter
7. Kom vaniljekornene i en skål, hæld fløden i og pisk til flødeskum.
8. Server suppe varm, lunken eller kold med en klat flødeskum og drysset med mandelsplitter.

# Hvorfor er det vigtigt at få nok kalk?

## Produktspecialistens 4 bedste råd om kalk

De fleste af os ved godt, at det er vigtigt at få kalk, så vores knogler kan bære os langt i livet. Men hvor meget kalk skal man have? Og hvordan sørger man for, at man får det meste ud af sit kalktilskud? Der er nemlig flere ting, der har betydning for, hvorvidt kalken fra dit tilskud optages i kroppen.

Læs med her, når UniKalk's produktspecialist, Jette Uhre, kommer med fire gode råd til at få det meste ud af det tilskud, du tager.

### 1 Sørg for at få tilstrækkeligt med kalk

"Hvor meget kalk, du har brug for, afhænger af din alder. Voksne fra 25-70 år bør indtage 950 mg kalk dagligt\*. Det svarer ca. til 1 glas mælk, 1 stor skål yoghurt, 2 skiver ost, 10 g mandler samt 200 g broccoli", forklarer Jette og fortsætter: "Hvis du er i tvivl om, om du får nok kalk via kosten, kan du fx få et godt indblik i dit daglige kalkindtag ved at tage testen på unikalk.dk/kalkberegner."

\*Nordiske Næringsstofanbefalinger, 2023.

### 2 Husk også D-vitamin!

"D-vitamin hjælper nemlig til en normal optagelse og udnyttelse af kalk, hvorfor de fleste af UniKalk's tilskud indeholder både kalk og D-vitamin."

### 3 Tag dit tilskud sammen med et måltid

"Kalktilskud af calciumcarbonat, som er den mest anvendt kilde til kalk i kosttilskud, optages nemlig bedst ved tilstedeværelse af mavesyre, som udskilles ved indtagelse af et måltid. Hvis du ønsker at tage dit kalktilskud uden for måltiderne, eller hvis du er småtspisende, kan du gå efter et kalktilskud, som er baseret på calciumcitrat, der ikke kræver mavesyre for optagelse. Prøv fx UniKalk® Cal. Mag. Citrat."

### 4 Spred tilskuddet ud over flere måltider

"Ved en dagsdosis på over 500 mg er det en god idé at fordele dosis over to forskellige måltider – fx til morgenmaden og aftensmaden. Kroppen kan nemlig ikke optage mere end ca. 500 mg kalk ad gangen."

### Mød UniKalk's produktspecialist



Jette Uhre er produktspecialist hos UniKalk®, har en professionsbachelor i Ernæring og Sundhed og mange års erhvervs erfaring inden for helsekostbranchen.

**Brug for vejledning?**  
Kontakt vores produktspecialister Jette Uhre og Rikke Sloth på [info@unikalk.dk](mailto:info@unikalk.dk)

### Find dit kalktilskud hos UniKalk®

UniKalk® er en bred serie af kalktilskud – så du kan finde det tilskud af kalk, der passer til dit liv og dit behov.



Kalk er nødvendigt for vedligeholdelse af normale knogler

Kosttilskud

**UniKalk®**

DINE KNOGLER – DIT LIV

Find os på apoteket samt i Matas



Spørgsmålet er besvaret af **Esther Dagmar Andersen**, klinisk diætist. Esther rådgiver i foreningens diætistrådgivning.



## Stødabsorberende sko

Jeg er nysgerrig på, om mine stødabsorberende sko betyder, at jeg ikke får nok stød til knoglerne? Jeg går i gode, bløde sko, fordi jeg går meget.

Mange hilsner, Pia

### ☰ Svar fra fysioterapeuten

#### Kære Pia

Tak for dit spørgsmål om stødabsorberende sko, som mange mennesker vælger at gå i.

Hvis man har problemer med fødder, knæ, hofter eller ryg, kan gode stødabsorberende sko være en rigtig god hjælp til de daglige gåture og aktiviteter.

Uanset hvad du har på fødderne – om det er stødabsorberende sko eller ej – får du vægtbæringen ned igennem kroppen, så hold du bare fast i dine sko. ●

Rigtig god gåtur!

Med venlig hilsen, Lene



Spørgsmålet er besvaret af **Lene Lebech**, fysioterapeut og konsulent i Dansk Fysioterapeuter. Lene rådgiver i foreningens fysioterapeutrådgivning.



## Mejeriprodukter – godt eller skidt?

Er mejeriprodukter godt eller skidt i forhold til knogle-skørhed? Jeg synes, disse produkter får en del skæld ud i medierne, og jeg kan ikke finde ud af, om det var bedre at få kalken et andet sted fra?

Mange hilsner, Lisbeth

### ☰ Svar fra diætisten

#### Kære Lisbeth

Det vigtigste er at få dækket dit behov for kalk og D-vitamin, og så er det egentlig ikke så vigtigt, om det er fra mejeriprodukter, andre fødevarer eller kosttilskud. Mejeriprodukter er dog en særlig god kilde til kalk, og undersøgelser antyder, at det kan være svært at få dækket sit behov for kalk, hvis du helt fravælger mejeriprodukter. Ud over kalk indeholder mejeriprodukter protein og andre mineraler og vitaminer. Fødevarestyrelsen anbefaler 250 ml mejeriprodukt og 20 gram ost dagligt som en del af en sund og varieret kost. En grund til at fravige dette er naturligvis, hvis du ikke kan tåle mælk. Hvis du ønsker helt at undlade mejeriprodukter, kan du få en del kalk fra grøntsager, særligt de grønne grøntsager, mandler, nødder, frø og kerner. ●

Med venlig hilsen, Esther

### FÅ INSPIRATION TIL KALKRIGE FØDEVARER



## Pause i medicin

Jeg har holdt to pauser i min medicin, og nu tænker jeg på, hvor længe jeg mon skal fortsætte med medicinen? Er det livslang behandling?

Mange hilsner, Dorthe

### ☰ Svar fra lægen

#### Kære Dorthe

Mange tak for dit spørgsmål. Svaret afhænger først og fremmest af, hvilken medicin du får. Den eneste type osteoporosemedicin, man kan holde pause fra, er bisfosfonaterne, der dækker over lægemidlerne Alendronat, risedronat og zoledronsyre (Aclasta).

Ved alle andre lægemidler mod osteoporose skal man enten behandles livslangt eller skifte fra ét lægemiddel og til et bisfosfonat, som man så evt. sidenhen kan holde pause fra.

Bisfosfonat kan man overveje pauser med, fordi stoffet bindes overordentligt stærkt til knoglevæv og frigives meget langsomt, så efter behandling i en årrække er knoglerne godt fyldt op, og der vil være en vedvarende effekt i forbindelse med en pause.

For derudover at besvare dit spørgsmål synes jeg, at man skal betragte sygdommen knogleskørhed som livslang, men ikke nødvendigvis behandlingen. Undersøgelser har vist, at efter henholdsvis 5 og 3 års behandling med Alendronat eller zoledronsyre kan man overveje en behandlingspause. Har man været i behandling med Alendronat, kræver det først og fremmest, at man i behandlingsperioden har været meget omhyggelig med at tage sin medicin, og at den er taget korrekt. Derudover kræver det i udgangspunktet:

- At man aldrig har brækket ryg eller hofte
- At man ikke har brækket noget under de første års behandling
- At T-score i hofte efter 3 eller 5 års behandling er bedre end -2,5



Spørgsmålet er besvaret af **Torben Harsløf**, overlæge på Aarhus Universitetshospital og rådgiver i foreningens lægerådgivning.



Hvis det er tilfældet, er der ikke nogen stor gevinst ved at fortsætte behandlingen, og man kan overveje en pause. Det skal dog ikke forstås således, at behandlingen ikke virker mere, eller at den er blevet farlig.

Det næste spørgsmål er så, hvordan man holder øje med knoglestyrken under pausen, og hvad der skal være kriteriet for at genoptage behandlingen? Her har man ikke helt så fast viden, hvorfor svaret bliver lidt løsere. I de eksisterende undersøgelser har pausen været 3 år lang for zoledronsyre og 5 år lang for alendronat, så efter den periode ved man ikke så meget om, om lægemidlet stadig virker, og mange vil hér anbefale, at behandlingen genoptages. Hvis man har fået Alendronat, vil man ofte anbefale en kontrolskanning efter 2 års pause. Viser denne, at knoglemineralindholdet er faldende, må det tages som udtryk for, at Alendronat under pausen ikke virker tilfredsstillende, og så skal man overveje at genoptage behandlingen. Dette gælder særligt, hvis T-score er faldet til under -2,5. Endelig vil mange læger anbefale at genoptage behandlingen, hvis man pådrager sig et knoglebrud, da det ultimative formål med behandlingen er at forebygge disse. På den måde kan man i løbet af en længere årrække hoppe ind og ud af behandlingen.

Lige præcis det med behandlingspause forsker man meget i lige nu, og vi håber over de næste år at blive endnu klogere på det. ●

Med venlig hilsen, Torben

# Knogleskørhed skal håndteres samlet

Sundhedsstrukturkommissionen kom i juni med anbefalinger til fremtidens sundhedsvæsen. Osteoporoseforeningen sendte i august et høringssvar, der fortæller politikere og embedsmænd, hvad der vil gøre en forskel for mennesker med knogleskørhed.

Forestil dig, at du får dine skanningsresultater, din behandlingsplan, opfølgning og patientuddannelse samme sted. Forestil dig, at læger, sygeplejersker, plejepersonale, terapeuter og diætister

arbejder tæt sammen i et fagligt fællesskab og står klar til at svare på dine spørgsmål og hjælpe dig videre." Sådan lyder ønsket fra landsformand Linda Garlov, som alt for ofte hører medlemmer fortælle, at de har fået konstateret knogle-

skørhed og kun har fået en recept på nogle piller med hjem.

Heldigvis har Sundhedsstrukturkommissionen taget udfordringen op i deres tre forslag til forvaltningsmodeller for fremtidens sundhedsvæsenet og deres anbefaling om at udvide og omorganisere det almenmedicinske område.

"Det er et godt stykke arbejde, der er lavet, og nu er der mulighed for, at vores ønske bliver mødt: Vi skal have samlet opgaverne under én myndighed, så det er

fuldstændig klart, hvor ansvaret for patienten ligger. I dag oplever rigtig mange patienter dårlige forløb, hvor de både møder egen læge, hospital og kommune, men hvor informationer ikke kommer videre fra den ene til den anden. Det betyder, at mange patienter oplever at stå med alt for stort et ansvar for deres behandlingsforløb og faktisk ikke ved, hvor de kan få hjælp," forklarer Linda Garlov.

## Lige adgang til behandling af høj kvalitet

Samtidig er det en udfordring, at sundhedstilbuddene til mennesker med knogleskørhed – og ikke mindst kvaliteten af dem – ofte er forskellig, alt efter hvor du bor. Her bliver det bliver afgørende, at politikerne holder fast i kommissionens anbefalinger om at styrke det nære sundhedsvæsen og definere nationale kvalitetsstandarder, forklarer Linda Garlov:

"Der skal være en klar opgavebeskrivelse til egen læge om, hvad de skal gøre i forhold til knogleskørhed. I dag er det fx meget forskelligt, om lægen reagerer på risikofaktorer for knogleskørhed, og om lægen sørger for at lægge en individuel behandlingsplan sammen med patienten. Det skal lægerne have nationalt fastsatte retningslinjer for, og de skal have mulighed for at spørge specialisterne på hospitalerne til råds ved behov."

DXA-skanningssvarene fra hospitalerne er et andet eksempel. Skanningssvaret er selve udgangspunktet for egen læges dialog med patienten, og kvaliteten skal løftes, så det bliver lettere for lægen at lægge den gode, individuelle behandlingsplan sammen med patienten.

"Nogle hospitalers skanningssvar består kun af en T-score, og det skal lægen så lave en behandlingsplan ud fra. Her har vi brug for at få fastsat en standard for en grundig DXA-beskrivelse, så egen læge kan tage udgangspunkt i specialistens forslag til behandling og

opfølgning. Derfor er jeg glad for, at kommissionen anbefaler en nationalt fastsat opgavebeskrivelse for det almenmedicinske tilbud," siger Linda Garlov.

En national sundhedsplan med kvalitetsstandarder på tværs af sektorer ser landsformanden også et stort potentiale i:

"Der er forskel på, hvad vi har brug for, når vi får konstateret knogleskørhed. Men i dag har langt de fleste kommuner i landet slet ikke relevante sundhedstilbud til mennesker med knogleskørhed. Samtidig ved vi fra vores medlemsundersøgelser, at kun 19 procent i høj grad oplever at få tilstrækkelig viden om knogleskørhed hos deres praktiserende læge. Der skal være fysiske og digitale sundhedstilbud, som lægen kan henvise til. Forløb hvor man kan få viden om sygdommen og målrettet træning, så man bliver tryk ved sin behandling og sin hverdag" siger Linda Garlov.

## Den politiske proces

Osteoporoseforeningen indleverede i starten af august et høringssvar på Strukturkommissionens anbefalinger. Hen over efteråret vil den politiske proces med forhandlinger stå på. Det er derfor en vigtig tid for knoglesagen, og alle kan bidrage ved at fortælle sin egen historie.

"Vi arbejder hele tiden for at øge kendskabet for knogleskørhed blandt politikerne. Det gør vi på mange niveauer – lige fra individuelle møder på Christiansborg til møder i kommunerne, på Folkemødet og til konferencer og synlighed i medierne. Vi klæder politikerne på med viden, vi forklarer udfordringerne, og vi foreslår løsninger. Og så opfordrer vi politikerne til at være ambitiøse på området. Der er behov for en gennemgribende reform af vores sundhedsvæsen, for befolkningen bliver ældre, og flere af os lever længe med kroniske sygdomme, blandt andet knogleskørhed," afrunder Linda Garlov." ●



Læs mere om Osteoporose foreningens politiske indsats her:

[www.osteoporose.dk/politik/](http://www.osteoporose.dk/politik/)



## NYE I BESTYRELSEN

Osteoporoseforeningens bestyrelse består af ni medlemmer og to aktive suppleanter, alle med forskellige fagligheder og kompetencer. Bestyrelsen mødes mindst fire gange årligt, og deres hovedopgave er at arbejde med foreningens vision og strategi, at søge indflydelse politisk, sikre foreningens økonomi og arbejde for medlemsfremgang.

Senest mødtes bestyrelsen ekstraordinært d. 27. juni for at drøfte foreningens høringssvar til Strukturkommissionens arbejde.

Bestyrelsen ledes af landsformand Linda Garlov, som på repræsentantskabsmødet blev genvalgt for en ny 2-årig periode.

Mød din nye landsbestyrelse på:  
[www.osteoporose.dk/organisation/landsbestyrelsen](http://www.osteoporose.dk/organisation/landsbestyrelsen)



## Ud på de danske arbejdspladser

I disse dage kontakter to frivillige fra Osteoporoseforeningen, Victoria Bernstein og Maja Gundersen, danske arbejdspladser med tilbud om at få et fyraftensmøde om knogleskørhed. Indsatsen er en del af projektet "Stærke knogler på job", som er støttet af Aase og Ejnar Danielsens Fond. Målet er at udbrede mere viden om knoglesundhed og forebyggelse blandt de erhvervsaktive. ●



## Lokalafdeling Herning skifter navn til Midt-Vest

Nu er det mere tydeligt at lokalafdelingen dækker både Ikast-Brande, Ringkøbing Skjern, Holstebro og Herning kommuner. Se den nye bestyrelse på billedet. ●



Osteoporoseforeningen arbejder for, at færre får knogleskørhed, og at mennesker med knogleskørhed får et bedre liv.

**Osteoporoseforeningen**  
Park Allé 5, 1. sal, 8000 Aarhus C  
info@osteoporose.dk

Telefon 8613 9111  
Se telefonnumre og læs mere på  
www.osteoporose.dk

**Redaktion**  
Ane Søby Eskildsen  
Camilla Nissen Toftdal  
(ansvarshavende)

Tip os på info@osteoporose.dk

**Forsidefoto:** Henning Gregers Jensen  
**Design og produktion:** NewBeginning.dk  
**Oplag:** 16.000 stk.  
**ISSN nr.:** 2794-5448

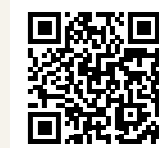
Næste Knogleliv udkommer i november 2024

På "Min side" på hjemmesiden kan du vælge at modtage Knogleliv digitalt

Annoncer i magasinet er ikke nødvendigvis udtryk for Osteoporoseforeningens synspunkter eller anbefalinger

**Støt os**  
Alle beløb gør en forskel. Støt os med et valgfrit beløb på MobilePay 58813

**Bliv medlem**  
Sms KNO til 1217, og du vil blive guidet igennem din indmeldelse.



# KALENDER

Rundt om i landet afholder vores 21 lokalafdelinger faglige foredrag og aktiviteter om knogleskørhed. Arrangementerne er for alle, uanset hvor du bor. Tag også gerne en ven med. Læs mere om de enkelte arrangementer og tilmeld dig på [www.osteoporose.dk/arrangementer](http://www.osteoporose.dk/arrangementer).

HOVEDSTADEN		Formand Per Yde 6155 2540, hovedstaden@osteoporose.dk	
Tirsdag d. 10. sep. kl. 11.00-13.00	<b>Travetur til Amager Strandpark</b> Vi går ca. 6 km. Medbring lidt mad og drikke.	Øresund Metrostation Vi slutter ved Femøren Metro	Ingen tilmelding Spørgsmål: Lene 6169 9143
Tirsdag d. 17. sep. kl. 13.00-16.00	<b>Cafemøde på Amager</b> En god snak om knogleskørhed med ligestillede.	FYSIQ Tårnby, Løjtegårdsvej 157, 2770 Kastrup	Ingen tilmelding Spørgsmål: Grete 2845 5627
Onsdag d. 18. sep. kl. 17.00-19.00	<b>Foredrag: Knogleskørhed og fysisk træning</b> Fysioterapeut River Breinholt om knogleskørhed, skanning og knoglevenlig livsstil. Teori og øvelser. Let traktement.	KU.BE Kulturhus Dirch Passers Alle 4 2000 Frederiksberg	Tilmeld senest 15. sep. på hdsosteoporose.nemtilmeld.dk Pris: 90 kr. (medlemmer 60 kr.)
Torsdag d. 3. okt. kl. 17.00-19.00	<b>Foredrag: Skånsom pilates når du har knogleskørhed</b> Sådan får du rørt dig på en skånsom måde ved pilatesinstruktør AnnBett Kirkebæk. Let traktement.	Rødovregård Kirkesvinget 1 2610 Rødovre	Tilmeld senest 29. sep. på hdsosteoporose.nemtilmeld.dk Pris 90 kr. (medlemmer 60 kr.)
Torsdag d. 10. okt. kl. 10.00-13.00	<b>Sundhedsdag på Tårnby Hovedbibliotek</b> Vi står i en stand, kom og tal med os om knogleskørhed.	Tårnby Hovedbibliotek Kamillevej 10, 2770 Kastrup	Spørgsmål: Inge 2624 3116
Mandag d. 14. okt. kl. 11.00-13.00	<b>Travetur på Christianshavn og til Operahaven</b> Vi går ca. 6 km. Medbring lidt mad/drikke.	Christianshavn metrostation Vi slutter ved Kgs. Nytorv M	Ingen tilmelding Spørgsmål: Lene 6169 9143
Torsdag d. 24. okt. kl. 16.00-18.00	<b>Cafemøde i Østerbrohuset</b> En god snak om knogleskørhed med ligestillede.	Østerbrohuset, lokale 1 Århusgade 103, 2100 Kbh. Ø	Spørgsmål: Dorte 3055 7446
Onsdag d. 6. nov. kl. 17.00-19.15	<b>Foredrag: Styrk din balance med skøre knogler</b> Fysioterapeuter Jane Lundbæk og Lene Lebech giver råd og øvelser om balance og svimmelhed.	KU.BE Kulturhus Dirch Passers Alle 4 2000 Frederiksberg	Tilmeld senest 3. nov. på hdsosteoporose.nemtilmeld.dk Pris 90 kr. (medlemmer 60 kr.)
Lørdag d. 9. nov. kl. 11.00-13.00	<b>Travetur fra Sorgenfri til Lyngby</b> Vi går ca. 6 km. Medbring lidt mad/drikke.	Sorgenfri Station	Ingen tilmelding. Spørgsmål: Lene 6169 9143 hverdage kl. 10-11.
HOVEDSTADEN NORD		Kontakt Elsa Tromborg 2255 4017, hovedstadenord@osteoporose.dk	
Mandage kl. 12.45-13.45 og kl. 14-15 Torsdage 14-15	<b>Osteoporosetræning – god balance og styrke</b> Med fysioterapeut Pernille Bækgaard. Alle kan deltage. Pris for 15 gange er 1000 kr.	Well-come Fitness Philip Heymans Alle 17. 1.sal Store sal, 2900 Hellerup	Tilmelding på hsn.nemtilmeld.dk eller kontakt os på hovedstadenord@osteoporose.dk
Torsdag d. 12. sep. kl. 17.30-20	<b>Foredrag og dialog: Nyt om knogleskørhed</b> Sygeplejeske Lise Hyldstrup og landsformand Linda Garlov deler viden om nyt indenfor området. Også relevant for nye med diagnosen.	Gladsaxe Hovedbibliotek	Tilmeld senest 9. sep. på hsn.nemtilmeld.dk Pris: 90 kr (medlemmer 40 kr.)
Onsdage kl. 15.30-16.40	<b>Osteoporosetræning</b> I samarbejde med Osteoporoseforeningen afholder FOF træningshold målrettet knogleskørhed.	Herlev Hallen	Tilmeld på FOF København og omegn
NORDSJÆLLAND		Formand Birgit Bech 4027 0702, nordsjaelland@osteoporose.dk	
Tirsdag d. 17. sep. kl. 17.00-19.30	<b>Foredrag: Hele vejen rundt om knogleskørhed</b> Lise og Lars Hyldstrup om risikofaktorer, DXA-skanning, forebyggelse og medicinsk behandling. Let traktement.	Sundhedshuset i Helsingør Birkedalsvej 35a 3000 Helsingør	Tilmeld senest 12. sep. på nsj.nemtilmeld.dk Spørgsmål: 4027 0702 Pris: 95 kr. (medlemmer 60 kr.)
Mandag d. 7. okt. kl. 16.00-18.30	<b>Foredrag: Tarmens betydning for dit velvære</b> Klinisk diætist Mette Borre om tarmen, ernæringen og kalkens betydning for vores velvære. Let traktement.	Nordsjællands Hospital Indgang 50B Dyrehavevej 29, 3400 Hillerød	Tilmeld senest 3. okt. på nsj.nemtilmeld.dk Spørgsmål: 4027 0702 Pris: 95 kr. (medlemmer 60 kr.)
Mandag d. 28. okt. kl. 17.00-19.00	<b>Foredrag: Knoglemærker og faldforebyggelse</b> Læge Michael S. Rand om knoglemærker til kontrol af osteoporosebehandling samt om forebyggelse af fald.	HEP-Huset Carlsbergvej 4 3660 Stenløse	Tilmeld senest 24. okt. på nsj.nemtilmeld.dk Spørgsmål: 4027 0702 Pris: 95 kr. (medlemmer 60 kr.)
BORNHOLM		Formand Dorthe Friis 2215 5644, bornholm@osteoporose.dk	
Sidste lørdag i måneden kl. 10.00-11.30	<b>Gåtur og samvær</b> En god snak og gåtur med ligestillede. Husk kaffekurv. Der er fin parkeringsplads og bussen kører dertil.	Hareløkkerne, naturlegeplads Segenvej 41 3720 Aakirkeby	Ingen tilmelding Spørgsmål: Dorthe 2215 5644 bornholm@osteoporose.dk
Torsdag d. 24. okt. kl. 17.00-18.45	<b>Foredrag: Skånsom pilates når du har knogleskørhed</b> Sådan får du rørt dig på en skånsom måde ved pilatesinstruktør AnnBett Kirkebæk. Let forplejning.	Bornholms Hospital Opgang U, lokale 1 Ullavej 8, 2700 Rønne	Tilmeld senest 14. okt. på bo.nemtilmeld.dk / sms 29657762 Pris: 75 kr. (medlemmer 50 kr.)

## KOSTTILSKUD ER DAGLIGDAG EFTER KNOGLESCANNING

*"At få en diagnose er ikke nemt. At finde rundt i tilskudsjunglen er endnu sværere. Jeg er en type, der gerne vil det naturlige og se hele vejen rundt om kroppen", fortæller Karen Munkholm.*



Jeg blev knoglescannet i juli 2019 efter eget ønske pga. andre udfordringer. Jeg dykkede ned i den gode forebyggelse, omkring hvad jeg selv kunne gøre via kost og naturlige tilskud. Flere eksperter rådede mig til Bone + Muscle Support. Nu lever jeg lykkeligt videre med dagligt indtag af bl.a. det nævnte kosttilskud og sund mad, siger Karen Munkholm.

- Wild Nutrition laver alle deres tilskud efter Food State metoden, der er varemærket som FOOD-GROWN®.
- Calcium, vitamin D og vitamin K er nødvendig for vedligeholdelse af knogler. Boswellia støtter naturlig fleksible led.
- Bone + Muscle Support der også indeholder magnesium, har en unik sammensætning med flere vitaminer og mineraler + urter.

ANBEFALET AF EKSPERTER



Indeholder Calcium Vitamin D Vitamin K

VESTSJÆLLAND		Formand Vibeke Beierholm 6120 7674, v.beierholm@gmail.com	
Torsdag d. 19. sep. kl. 17.00-20.00	<b>Foredrag: Om knogleskørhed</b> Speciallæge Kjeld Hasselstrøm om, hvordan knogleskørhed opstår, diagnose, behandling mv.	Aktivitetcenter Munkesøen Esbern Snarresvej 55 4400 Kalundborg	Tilmeld senest 16. sep. på nvsj.nemtilmeld.dk eller 2058 2550. Pris: 100 kr. (medlemmer 70 kr.)
Torsdag d. 7. nov. kl. 17.00-20.00	<b>Foredrag: Smerter</b> Oversygeplejerske Nina Bache, Tværfagligt Smertecenter om smerter og hjælp til en dagligdag med smerter.	Slotshaven Gymnasium Slotshaven 1, indgang fra Lundemarksvej, 4300 Holbæk	Tilmeld: senest 4. nov. på nvsj.nemtilmeld.dk eller 2058 2550. Pris: 100 kr. (medlemmer 70 kr.)

ROSKILDE		Formand Grete Holm Rasmussen 3148 3323, roskilde@osteoporose.dk	
Lørdag d. 14. sep. kl. 10.00-14.00	<b>Sundhedsdagen i Roskilde</b> Kom og mød os i teltet og få en god snak.	Hestetorvet i Roskilde (lige ved stationen)	Ingen tilmelding Gratis
Onsdag d. 23. okt. kl. 14.00-16.00	<b>Foredrag: Risiko, forebyggelse og behandling</b> Ved overlæge Lars Hyldstrup. Vi serverer kaffe/kage.	Himmelev Sognegård Fynsvej 69, 4000 Roskilde	Ingen tilmelding. Pris: 30 kr. Betal ved indgangen, gerne MobilePay

STORSTRØM		Formand Anita Pedersen 4227 4618, storstrom@osteoporose.dk	
Første torsdag i måneden kl. 14-16	<b>Knoglecafé og gåtur i Hårlev</b> En god snak med ligestillede og mulighed for gåtur.	Stevns Frivilligcenter Hovedgaden 46, 4652 Hårlev	Spørgsmål: Else 4198 4186
Sidste onsdag i måneden kl.13.30-15	<b>Knoglecafé og gåtur i Næstved</b> Gå en tur og få en god snak med ligestillede. Kaffe og te.	Frivilligcenter Næstved Farimagsvej 16, Næstved	Spørgsmål: Heide 3168 1073
Onsdag d. 4. sep. kl. 18.00-20.00	<b>Foredrag: Knogleskørhed og gigt - med Gigtforeningen</b> Om risikoen for at udvikle knogleskørhed, når man rammes af gigt. Ved læge Pia Eiken, Bispebjerg Hospital.	Grønnegade Kaserne Musikstalden Grønnegade 10, Næstved	Tilmeld senest 1. sep. st.nemtilmeld.dk sms eller telefon Anne Marie 31789234 Pris: 80 kr. (medlemmer 50 kr.)
Onsdag d. 9. okt. kl. 18.00-20.00	<b>Foredrag: Knoglebrud – tabuer og livskvalitet</b> Pilatesinstruktør AnnBett Kirkebæk om livet med brud og rygsammenfald, træning og samliv.	Landsbyen Våbensted Krårup Møllevvej 1 4990 Saksøbing	Tilmeld senest 6. okt. helst på st.nemtilmeld.dk / sms 4198 4186 Pris: 80 kr. (medlemmer 50 kr.)

FYN OG ØERNE		Formand Elise Pedersen 5224 0039, fyn@osteoporose.dk	
Onsdage i ulige uger kl. 11.00-13.00	<b>Åbent kontor</b> Kaffe/te og en snak om hverdagen med knogleskørhed.	Seniorhuset Toldbodgade 5, 5000 Odense	Ingen tilmelding. Alle er velkomne og tag gerne ægtefællen med
Torsdage fra 5. sep. til 28. nov. kl. 13.30 og 14.30	<b>Hensyntagende yoga for dig med knogleskørhed</b> Underviser er Jette Thorsager. Tilpasses den enkelte. Medbring gerne yoga-matte samt indendørs fodtøj.	Seniorhuset (Hallen) Toldbodgade 5 5000 Odense C	Tilmeld senest d. 4. sep. på fyn.nemtilmeld.dk/23/ eller Jette 2281 1411. Pris 250 kr.
Søndag d. 8. sep. Fra kl. 10.00	<b>Fjordens dag</b> Få målt din højde og en snak med Osteoporoseforeningen.	Mød os på Klintebjerg	Ingen tilmelding og alle er velkomne. Mange aktiviteter for hele familien.
Tirsdag 10. sep. kl. 13.45	<b>Kom med til en "vild" oplevelse i Odense Zoo</b> Gåtur med guide i en time og derefter kan du gå rundt i haven på egen hånd.	Odense Zoo, Hovedindgang Sdr. Boulevard 306 5000 Odense C	Tilmeld senest 6. sep. på fyn.nemtilmeld.dk/19 eller Lolita 2077 6360. Pris: 200 kr.
Måndag den 30. sep. kl. 15.30-17.00	<b>Foredrag: Knogleskørhed og medicinsk behandling</b> Læge Inger Raben kommer med faglig viden om knogleskørhed og sin egen personlige historie om sygdommen.	Middelfartsalen, Biblioteket Kulturøen, Havnegade 6 5500 Middelfart	Tilmeld senest 25. sep. på fyn.nemtilmeld.dk/21 eller Annette 2031 6196. Gratis
Onsdag d. 6. nov. kl. 15.30-17.00	<b>Fyraftensmøde: Knogleskørhed og forskning</b> Ved sygeplejerske Maria Jacobsen og læge Shakespeare Jeromdesella fra Endokrinologisk Afdeling på OUH.	Seniorhuset Toldbodgade 5 5000 Odense C	Tilmeld senest d. 1. nov. på fyn.nemtilmeld.dk/26/ eller til fyn@osteoporose.dk Gratis
Tirsdag d. 12. nov. kl. 19.00-21.00	<b>Foredrag: Har du knogleskørhed?</b> Overlæge Lars Folkestad fra Endokrinologisk afdeling på OUH om behandling, medicin mv.	Seniorhuset Toldbodgade 5 5000 Odense C	Tilmeld senest 4. nov. på fyn.nemtilmeld.dk/25/ 2031 6196 Pris: 75 kr. (medlemmer 50 kr.)
Onsdage kl. 15.30-16.25 Frem til 11. dec.	<b>Variert gymnastiktræning</b> Fokus på bevægelser, til gavn for knoglerne og hele kroppens mobilitet. Underviser Ann Husted Hansen.	Johnson Institut Sejrskovsvej 15 5260 Odense S	Tilmeld til Johnson Instituttet på 6613 9988. Underviser: 2283 6248. Pris: 950 kr. Betales ved tilmelding

SØNDERJYLLAND		Kontakt Jette Hübschmann 2342 4288, sonderjylland@osteoporose.dk	
Hver mandag kl. 10.00	<b>Gåtur</b> Vi går 3-5 km. i eget tempo. God motion og en god snak.	Mødested: Nygadehuset i Aabenraa	Ingen tilmelding. Gratis Spørgsmål: Britta 2343 5833
Hver onsdag kl. 10.00	<b>Gåtur eller stavgang</b> Sidste onsdag i måneden skiftes ruten. Husk drikkevarer.	P-pladsen ved Kurskoven Marina Allé, Sønderborg	Spørgsmål: Birthe 2667 1110 eller Bodil 6165 9924
Hver onsdag kl. 15.00	<b>Gåtur med eller uden rollator</b> Vi afslutter med en gratis kop kaffe.	Sundhedscentret Clausensvej 25, Haderslev	Spørgsmål: Kirsten 6110 7011

Onsdag d. 18. sep. kl. 17.00-19.30	<b>Foredrag: Knoglesund Kost</b> Diætist Kirsten Bønlokke giver dig anbefalinger til en knoglevenlig kost. I pausen serveres smørrebrød, øl/vand.	Sea huset Søndervang 1 6780 Skærbæk	Tilmeld senest 5. sep på sj.nemtilmeld.dk eller Jette 2342 4288 Pris: 100 kr. (medlemmer: 90 kr.)
Torsdag d. 26. sep. kl. 17.00-19.00	<b>Foredrag: Skånsom pilates når du har knogleskørhed</b> Sådan får du rørt dig på en skånsom måde ved pilatesinstruktør AnnBett Kirkebæk. Frisk frugt og vand.	Bispen Bispebroen 3 6100 Haderslev	Tilmelding senest 12. sep på sj.nemtilmeld.dk eller Jette 2342 4288 Pris: 50 kr. (medlemmer 40 kr.)
Søndag d. 20. okt. kl. 13.30-16.00	<b>International Osteoporosedag - Gåtur i Høruphav</b> Går du dårligt, så kontakt Birthe 4089 4660. Ruten afhænger af vejret. Kaffe på hotel Baltic og fortælling om området.	P-pladsen vest til højre for Hotel Baltic Havbo 29, 6470 Sydals	Tilmeld senest 10. okt. på sj.nemtilmeld.dk eller Jette 2342 4288 Pris: 110 kr. pr. deltager
Torsdag d. 7. november kl. 15.30-19.30	<b>Kursus i faldteknik: Fald trygt så du kan stå stærkere.</b> Lær at falde rigtigt og undgå brud. Både i teori og praksis.	Ahlsmannsparken Ahlefeldvej 4, Gråsten	Tilmeld senest 31. okt på sj.nemtilmeld.dk / 2342 4288. Pris: 150 kr.

ESBJERG		Formand Lisbeth Deichgræber 61684769, esbjerg@osteoporose.dk	
Hver onsdag kl. 16.30-17.30	<b>Sjov motion i naturen for alle med kronisk sygdom</b> Tid til snak bagefter. Sammen med Kræftens Bekæmpelse.	Mågeparkens parkeringsplads overfor Blue Water Arena	Ingen tilmelding
Onsdag d. 18. sep. kl. 16.00-18.00	<b>Foredrag: Knoglebrud – tabuer og livskvalitet</b> Pilatesinstruktør AnnBett Kirkebæk om livet med brud og rygsammenfald, træning og samliv. Sandwich og vand.	Hovedbiblioteket Nørregade 19 6700 Esbjerg	Tilmeld til esb.nemtilmeld.dk eller 6168 4769 Pris: 75 kr. (medlemmer 50 kr.)
Torsdag d. 7. nov. kl. 10.00-14.00	<b>Store badedag i svømmestadion Danmark</b> Fra Osteoporoseforeningen kommer pilatesinstruktør AnnBett Kirkebæk med undervisning i vand og på land.	Mød op når du har lyst	Ingen tilmelding

VARDE-BILLUND		Kontakt Hanne Obel 302707746, vardebillund@osteoporose.dk	
Onsdag d. 2. okt. kl. 17.00-19.00	<b>Foredrag: Tarmens betydning</b> Klinisk diætist Mette Borre om tarmen, ernæringen og kalkens betydning for vores velvære.	Frivillighuset, Nymarksvej 10 7200 Grindsted	For alle. Tilmeld senest 30. sep. til Hannesobel@gmail.com eller Hanne 3027 7746. Pris: 50 kr.

TREKANTOMRÅDET		Formand Lene Lebech 5153 3030, trekantsomraadet@osteoporose.dk	
Onsdag d. 11. sep. kl. 18.00-20.30	<b>Foredrag: Knogleskørhed - vitaminer og mineraler</b> Ved læge Jacob Starup Linde. Vitaminer og mineraler har betydning for din sundhed og knogler. Hvad kan du gøre, hvis du har knogleskørhed eller er i risiko for at få det?	Knudepunktet Kærhøjparken 19 6600 Vejen	Tilmeld senest 4. sep. på tkn.nemtilmeld.dk /Dorthe 5360 1884 efter kl. 19.00. Pris: 100 kr. (medlemmer 75 kr.)
Fredag d. 20. sep. kl. 13.00-17.00	<b>Åbent Hus i Foreningernes hus i Vejle</b> Kom og mød Osteoporoseforeningen i Vejle Kommune.	Foreningernes Hus Vissingsgade, 7100 Vejle	Ingen tilmelding
Onsdag d. 25. sep. kl. 18.00-20.00	<b>Foredrag ved fodfysen Marianne Rømer</b> Hvorfor er det vigtigt at have stærke fødder og hvordan kan vi træne dem?	IP Schmidt Vendersgade 4 7000 Fredericia	Tilmeld senest 18. sep på tkn.nemtilmeld.dk /Dorthe 5360 1884 efter kl. 19.00 Pris: 100 kr. (medlemmer 75 kr.)
Uge 39, d. 23.-27. sep.	<b>Osteoporoseforeningen i Frivilligugen i Kolding</b> Der er udstilling ved forskellige lokale foreninger på biblioteket hele ugen, og du kan møde os lørdag.	Kolding Bibliotek Slotssøvejen 4 6000 Kolding	Ingen tilmelding
Lørdag d. 5. okt. kl. 13.00-18.00	<b>Børn og unge skal have sunde knogler hele livet</b> I samarbejde med E-sport Kolding. Turnering og aktiviteter for unge og foredrag for forældre. Forplejning i pausen	Parkhallen Fynsvej 49 6000 Kolding	Tilmeld senest 28. okt. helst på tkn.nemtilmeld.dk eller til Dorthe 5360 1884 efter kl. 19.00. Gratis.
Uge 41 og 43	<b>International Osteoporosedag</b> Mød os på Vejen Apotek og i lokale idrætsforeninger	Læs i nyhedsbrev og Face- book, hvor du kan møde os	Ingen tilmelding
Torsdag d. 31. okt. kl. 18.00-20.30	<b>Foredrag: Ny med diagnosen</b> Læge Tanja Sikjær og Fysioterapeut Lene Lebech. Primært for dig, der har fået diagnosen indenfor de seneste par år.	Domus Ved Sønderåen 1 7100 Vejle	Tilmeld senest 24. okt. på tkn.nemtilmeld.dk /Dorthe 5360 1884 efter kl. 19.00. Pris: 100 kr. (medlemmer 75 kr.)
Torsdag d. 14. nov. kl. 17.00-19.00	<b>Arrangement for mænd</b> Kom til foredrag med sundhedskonsulent Lars Ulrik om forebyggelse, smart træning, og gode fif til dagligdagen.	Domus Ved Sønderåen 1 7100 Vejle	Tilmeld senest 7. nov. på tkn.nemtilmeld.dk /Dorthe 5360 1884 efter kl. 19.00. Gratis.

MIDT-VEST (TIDLIGERE HERNING)		Formand Bruno Hansen 2637 6452, midt-vest@osteoporose.dk	
Mandag d. 23. sep. kl. 18.30-20.30	<b>Foredrag: Hvorfor skal vi træne med knogleskørhed?</b> Fysioterapeut Helle Staghøj om, hvorfor vi skal træne hele livet. Derudover kan du høre en patientfortælling.	Aulum Fritidscenter Markedspladsen 10 7490 Aulum	Tilmeld senest 21. sep. på mv.nemtilmeld.dk Pris: 50 kr. inkl. kaffe og kage
Mandag d. 18. nov. kl. 18.30-20.30	<b>Foredrag: Nyeste viden om knogleskørhed</b> Professor Bente Langdahl fortæller om den nyeste viden om knogleskørhed og behandling.	Aulaen på Godstrup Sygehus	Tilmeld senest 16. nov. på mv.nemtilmeld.dk Pris: 75 kr. inkl. kaffe og kage

MIDTJYLLAND		Næstformand Jette Vig 23420 5394, midtjylland@osteoporose.dk	
Onsdag d. 25. sep. kl. 17.30-19.30	<b>Foredrag: Knoglebrud – tabuer og livskvalitet</b> Pilatesinstruktør AnnBett Kirkebæk om livet med brud og rygsammenfald, træning og samliv. Let traktement.	Struer Energi Park Morten Andersens Passage 7 7600 Struer	Tilmeld senest 17. sep. på <a href="mailto:mjy.nemtilmeld.dk">mjy.nemtilmeld.dk</a> eller Lene 6133 1803 Pris: 75 kr. (medlemmer 50 kr.)
Mandage d. 30. sep. 28. okt. og 25. nov. kl. 13.30-15.15	<b>Knoglecafé</b> En god snak om knogleskørhed med ligestillede. Kaffe/ te.	Møllegården Møllegade 5 7800 Skive	Ingen tilmelding Spørgsmål: Elsebeth 6172 7804
Onsdag d. 23. okt. kl. 19.00-21.00	<b>Foredrag: Nyeste viden om knogleskørhed</b> Professor Bente Langdahl om de nyeste behandlinger og retningslinjer for kalk og D-vitamin. Let traktement.	Biblioteket i Skive Østergade 25 7800 Skive	Tilmeld senest 18. okt. på <a href="mailto:mjy.nemtilmeld.dk">mjy.nemtilmeld.dk</a> eller Ella 2264 6120 Pris: 75 kr. (medlemmer 50 kr.)
Tirsdag d. 5. nov. kl. 19.00-21.00	<b>Foredrag: Foden er roden</b> Fys. Lisbeth Bundgaard om føddernes opbygning, funktion og indflydelse på resten af kroppen. Let traktement.	Viborg Ungdomsskole Reberbanen 13 8800 Viborg	Tilmeld senest 29. okt. på <a href="mailto:mjy.nemtilmeld.dk">mjy.nemtilmeld.dk</a> eller Sussi 2539 0765 Pris: 75 kr. (medlemmer 50 kr.)

AARHUS		Formand Inger Raben-Pedersen 2926 7440, d163902@dadlnet.dk	
Onsdag d. 11. sep. kl. 12.30-18.30	<b>Den årlige sommerudflugt til Sostrup Slot og Kloster</b> Efter en spændende rundvisning på 1½ time, drikker vi kaffe på slottet. Vi skal gå på trapper og brosten. Max 75 personer.	Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset 8000 Aarhus C Afgang kl. 12.30	Tilmeld senest d. 7. sep. på <a href="mailto:ofaarhus.nemtilmeld.dk">ofaarhus.nemtilmeld.dk</a> Spørgsmål: Regitze 6134 1080 Gratis og kun for medlemmer
Tirsdage kl. 13.15	<b>Solskinholdet</b> Vi går stavgang, og alle er velkomne. Ingen undervisning.	Vi mødes ved Ishuset bag Folkehuset Dalgas, Aarhus C	Spørgsmål: Kirsten 5128 4303 Gratis
Første tirsdag i måneden kl. 14.30	<b>Medlemsmøde</b> En god snak med ligestillede. Køb din egen kaffe og kage.	Caféen på Møllestien Grønnegade 10, 8000 Aarhus C	Spørgsmål: Pia 2030 9797 Vi glæder os til at se dig
Mandag d. 16. sep. kl. 16.30-18.30	<b>Foredrag: Knogleskørhed, behandling og bivirkninger</b> Læge Tanja Sikjær om medicin, kost og motions rolle i forhold til behandling af knogleskørhed. Sandwich i pausen.	Aabyhøj Bibliotek Ludvig Feilbergs Vej 7 8230 Åbyhøj	Tilmeld senest 12. sep. på <a href="mailto:ofaarhus.nemtilmeld.dk">ofaarhus.nemtilmeld.dk</a> . Spørgsmål: 6134 1080. Pris: 75 kr. (medl. gratis)
Mandag d. 28. okt. kl. 16.30-18.00	<b>Foredrag: Osteoporose og tandproblematikker</b> Specialtandlæge Jan Tagesen om kæbenekrose - en sjælden bivirkning til medicinsk behandling. Sandwich.	Aabyhøj Bibliotek Ludvig Feilbergs Vej 7 8230 Åbyhøj	Tilmeld senest 24. okt. på <a href="mailto:ofaarhus.nemtilmeld.dk">ofaarhus.nemtilmeld.dk</a> . Spørgsmål: 5128 4303. Pris: 75 kr. (medl. gratis)

RANDERS			
Tirsdag d. 17. sep. kl. 19.00-20.30	<b>Informationsaften om træning og knogleskørhed</b> For dig med knogleskørhed, som gerne vil sikre dig en optimal fysik, nemmere dagligdag og bedre livskvalitet.	Thomsen Fysioterapi Toldbodgade 3 8900 Randers C	Tilmeld senest 10. okt. kl. 9.00 på <a href="mailto:ran.nemtilmeld.dk/3/">ran.nemtilmeld.dk/3/</a> Gratis
Tirsdag d. 7. nov. kl. 17.30-19.00	<b>Medlem til medlem-møde</b> Kom og få en snak ligesindede, let traktement.	Randers Sundhedscenter Biografgade 3 8900 Randers C	Tilmeld senest 28. okt. kl. 16 på <a href="mailto:ran.nemtilmeld.dk/4/">ran.nemtilmeld.dk/4/</a>

DJURSLAND		Formand Conny Høyer Jørgensen 2149 3725, djursland@osteoporose.dk	
Torsdag d. 12. sep. kl. 17.00-19.30	<b>Foredrag: Tarmens betydning for dit velvære</b> Klinisk diætist Mette Borre om tarmen, ernæringen og kalkens betydning for vores velvære. Vi serverer et styk smørrebrød og øl/vand.	Dronningens Ferieby 1 8500 Grenå. Parkering til venstre for indkørselen.	Tilmeld senest d. 3. sep. helst på <a href="mailto:djurs.nemtilmeld.dk">djurs.nemtilmeld.dk</a> . Ulla: sms 4084 2377 Pris: 100 kr. (medlemmer 75 kr.)

MIDTJYLLAND ØST		Formand Anna Margrethe Kristensen 5358 1303, midtjyllandost@osteoporose.dk	
Tirsdag d. 17. sep. kl. 16.00-18.00	<b>Foredrag: Bandager og træning til knogleskørhed</b> Fysioterapeut Lotte Toftebjerg om bandager og fysioterapeut Josephine Hjerresen om god træning m/u brud.	Løsning Sundhedshus Ny Skolegade 4 8723 Løsning	Tilmeld senest 10. sep. til Anna Margrethe 5358 1303 Pris: 100 kr. (medlemmer 75 kr.)
Mandag d. 23. sep. kl. 16.00-17.30	<b>Foredrag: Læger får også knogleskørhed</b> Læge Inger Raben kommer med faglig viden om knogleskørhed og sin egen personlige historie.	Vita Park, Indg. B, Spisestuen Parkvej 69B 8300 Odder	Tilmeld senest 16. sep. til Anette 4059 6278 Pris: 75 kr. (medlemmer 50 kr.)
Mandag d. 30. sep. kl. 19.00-21.00	<b>Foredrag: Knogleskørhed og diabetes</b> Læge Jakob S. Linde om sammenhængen mellem sygdomme og forebyggelse af knogleskørhed.	Fællesskabets Hus, "Multisalen" Alleen 2 8680 Ry	Tilmeld senest 23. sep. til Anna Margrethe (sms) 5358 1303 Pris: 100 kr. (medlemmer 75 kr.)
Mandag d. 28. okt. kl. 19.00-21.00	<b>Foredrag: Knogleskørhed og fysisk træning</b> Fysioterapeut River Breinholt om knogleskørhed, skanning og knoglevenlig livsstil. Teori og øvelser.	Tobaksgården Store sal v/ biblioteket 8700 Horsens	Tilmeld senest 21. okt. til Anna Margrethe (sms) 5358 1303 Pris: 100 kr. (medlemmer 75 kr.)
Mandag d. 4. nov. kl. 19.00-21.00	<b>Foredrag: Knogleskørhed og fysisk træning</b> Fysioterapeut River Breinholt om knogleskørhed, skanning og knoglevenlig livsstil. Teori og øvelser.	Medborgerhuset, Sal C Bindslevs Plads 8600 Silkeborg	Tilmeld senest 28. okt. til Jytte (sms) 2967 9155 Pris: 100 kr. (medlemmer 75 kr.)

NORDJYLLAND		Formand Anny Winther 3035 2123, nordjylland@osteoporose.dk	
Mandag d. 9. sep. kl. 18.30-20.30	<b>Foredrag: Skånsom træning med knogleskørhed</b> Pilatesinstruktør AnnBett Kirkebæk om, hvordan træner du din krop både fysisk og mentalt. Let forplejning.	Vodskov Kultur og Idrætscenter Brorsonsvej 3B 9310 Vodskov	Tilmeld senest 2. sep. på <a href="mailto:of23.nemtilmeld.dk">of23.nemtilmeld.dk</a> eller sms 2360 0618 Pris: 90 kr. (medlemmer 60 kr.)
Torsdag d. 19. sep. kl. 18.30-20.30	<b>Foredrag: Forskning i knoglesundhed og diabetes</b> Læge Nicklas H. Rasmussen om forebyggelse, risiko for faldulykker, muskelstyrke og diabetes. Let forplejning.	Støvring Gymnasium Mastrupvej 77 9530 Støvring	Tilmeld senest 12. sep. på <a href="mailto:of23.nemtilmeld.dk">of23.nemtilmeld.dk</a> eller sms 3035 2123 Pris: 90 kr. (medlemmer 60 kr.)
Mandag d. 23. sep. kl. 15.30-17.00	<b>Knoglecafe: En god hverdag med knogleskørhed</b> Dialog med repræsentanter fra Sundhedscenter Vesthimmerland og Osteoporoseforeningens lokalafdeling.	Bøgely Plejecenter, Dagcenter Blindebomsgade 5 9670 Løgstør	Ingen tilmelding
Onsdag d. 9. okt. kl. 16.00-18.00	<b>Foredrag: Læger får også knogleskørhed</b> Læge Inger Raben kommer med faglig viden om knogleskørhed og sin egen personlige historie. Kaffe/the og brød.	Hotel Søparken Søparken 1 9440 Aabybro	Tilmeld senest 2. okt. på <a href="mailto:Of23.nemtilmeld.dk">Of23.nemtilmeld.dk</a> eller sms 2360 0618 Pris: 90 kr. (medlemmer 60 kr.)
Torsdag d. 24. okt. kl. 18.30-20.30	<b>Foredrag: Tarmens betydning for dit velvære</b> Klinisk diætist Mette Borre om tarmen, ernæringen og kalkens betydning for vores velvære. Let, sund forplejning.	Aalborg Universitets Hospital Medicinerhusets auditorium Mølleparkvej 4, 9000 Aalborg	Tilmeld senest 17. okt. på <a href="mailto:Of23.nemtilmeld.dk">Of23.nemtilmeld.dk</a> eller sms 2360 0618 Pris: 90 kr. (medlemmer 60 kr.)
Torsdag d. 31. okt. kl. 14.30-16.00	<b>Knoglecafe: Knoglevenlig livsstil og hverdag</b> Mød osteoporoseteamet og Osteoporoseforeningen.	Sundhed og Træning Fayesgade 14C, 9500 Hobro	Ingen tilmelding

THISTED-MORSØ		Formand Anna Marie Henriksen 2460 2050, thistedmors@osteoporose.dk	
Mandage året rundt kl. 10.00-12.00	<b>Gå i gang på Mors</b> Ruten er 5 km lang.	Skiftende mødesteder	Ingen tilmelding Spørgsmål: 4012 2920 /2326 9399
Tirsdag i ulige uger kl. 15.00-16.00. Frem til 8. oktober	<b>Gåture for motionsuvante</b> Alle kan være med – i dit eget tempo. Mulighed for handi-capvenlig rute. Kaffe, the og mundgodt efter gåturen.	Thorsted skov P-pladsen ved Hjørdalvej	Ingen tilmelding Spørgsmål: 2980 2135
Torsdag d. 12. sep. kl. 14.00-16.00	<b>Foredrag: Skånsom træning med knogleskørhed</b> Pilatesinstruktør AnnBett Kirkebæk om, hvordan træner du din krop både fysisk og mentalt. Let forfriskning.	Professionshøjskolen UCN Lerpyttervej 43 7700 Thisted	Tilmeld senest 4. sep. på <a href="mailto:Thistedmors.nemtilmeld.dk">Thistedmors.nemtilmeld.dk</a> eller Anna Marie 2460 2050 Pris: 50 kr. (medl. gratis)
Fredag d. 27. sep. kl. 13.00-17.00	<b>Frivillig fredag i Thisted</b> Kom og få en snak med bestyrelsen om knogleskørhed.	Store Torv 7700 Thisted	Ingen tilmelding
Onsdag d. 30. okt. kl. 19.00-21.00	<b>Foredrag: Knogleskørhed, forebyggelse og behandling</b> Professor Bente Langdahl om sund aldring, forebyggelse af diabetes, hjertesygdomme og demens. Kaffe, the og boller	Dragsbækcentret Simons Bakke 37 7700 Thisted	Tilmeld senest 23. okt. på <a href="mailto:Thistedmors.nemtilmeld.dk/60952517">Thistedmors.nemtilmeld.dk / 6095 2517</a> (kl. 16-18). Pris: 50 kr. (medl. gratis)

VENDSYSSEL		Formand Bodil Vestergaard 2645 2480 vendssysel@osteoporose.dk	
Mandag d. 9. sep. kl. 15.00-16.30	<b>Knoglecafe i Brønderslev</b> Vi mødes til en kop kaffe og får en hyggelig snak.	Cafe Kox, Algade 12 9700 Brønderslev	Ingen tilmelding
Onsdag d. 18. sep. kl. 16.00-19.00	<b>International Osteoporosedag</b> Guidet byrundtur i det Gamle Sæby inkl. Sæby Kirke, og derefter spising på High Way 69. Inklusiv traktement.	Mødested: Ishuset på Sæby Havn. High Way 69, Frederikshavnsvvej 69, 9300 Sæby	Tilmeld senest 13. sep. til <a href="mailto:vendssysel.nemtilmeld.dk">vendssysel.nemtilmeld.dk</a> Mail: <a href="mailto:vendssysel@osteoporose.dk">vendssysel@osteoporose.dk</a> Pris: 130 kr. (medlemmer 110 kr.)
Tirsdag d. 1. okt. kl. 18.00-20.30	<b>Foredrag: Knogleskør og smart</b> Klinisk diætist Kristine Gjesten om ernæring. Butik Laura og Skoringen viser tøj og sko og gode tilbud. Inklusiv et traktement.	Dronninglund Hotel Slotsgade 78 9330 Dronninglund	Tilmeld senest 26. sep. til <a href="mailto:vendssysel.nemtilmeld.dk">vendssysel.nemtilmeld.dk</a> Mail: <a href="mailto:vendssysel@osteoporose.dk">vendssysel@osteoporose.dk</a> Pris: 130 kr. (medlemmer 110 kr.)
Tirsdag d. 22. okt. kl. 19.00-21.00	<b>Foredrag: Diabetes og knogleskørhed</b> Ved læge Rikke Viggers om diabetes og knogleskørhed. I samarbejde med Diabetesforeningen.	Parallelvej 6 Rådhuscentret 9900 Frederikshavn	Tilmeld senest 15. okt. til <a href="mailto:vendssysel.nemtilmeld.dk">vendssysel.nemtilmeld.dk</a> Pris: 50 kr.
Onsdag d. 30. okt. kl. 13.30-15.00	<b>Knoglecafe i Frederikshavn</b> Vi mødes til en kop kaffe og får en hyggelig snak sammen.	Cafe Hyggestunden Frh. Svømmehal, Parallelvej 6	Ingen tilmelding
Tirsdag 5. nov. kl. 17.00-19.30	<b>Foredrag: Stærke mænd kan også få knogleskørhed</b> Et mandligt medlem fortæller sin historie og derefter lægeligt foredrag ved tidl. praktiserende læge Inger Raben-Pedersen.	Brønderslev Hallerne Knudsgade 15 9700 Brønderslev	Tilmeld senest 31. okt. til <a href="mailto:vendssysel.nemtilmeld.dk">vendssysel.nemtilmeld.dk</a> Mail: <a href="mailto:vendssysel@osteoporose.dk">vendssysel@osteoporose.dk</a> Pris: 130 kr. (medlemmer 110 kr.)
Onsdag d. 6. nov. kl. 13.00-14.30	<b>Knoglecafe i Skagen</b> Vi mødes til en kop kaffe og får en hyggelig snak.	Skagen Sundhedshus Hans Baghs Vej 23 9990 Skagen	Ingen tilmelding
Tirsdag d. 12. nov. kl. 15.00-16.30	<b>Knoglecafe i Hjørring</b> Vi mødes til en kop kaffe og får en hyggelig snak.	Cafe Kaffe og Brød Springvandspladsen 1 9800 Hjørring	Ingen tilmelding

# Danmarks mindste kalktablet?\*



Har du svært ved at synke tabletter?  
Mindre tabletter og færre tabletter i én  
dagsdosis kan have betydning for, om  
du får taget dit kalktilskud. UniKalk®'s  
små tabletter gør det lettere for dig.

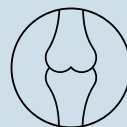
\*UniKalk® Forte (og det meste af UniKalks sortiment) er den mindste kalktablet ud af de seks mest solgte kalkprodukter med calciumcarbonat på det danske marked (målt af Zebicon A/S marts 2023, mest solgte defineret via DLI og Nielsen data januar 2023).



**Lille, synkevenlig tablet**

**Delevenlig kær**

**Glat overflade**



Kalk er nødvendigt  
for vedligeholdelse  
af normale knogler

Kosttilskud

## UniKalk®

DINE KNOGLER – DIT LIV

Unikalk.dk

Find os på apotek samt i Matas