



## Sygeplejersken Pia opfordrer alle sine kollegaer til at hjælpe: Hvis vi kan forebygge brud, får vi **færre indlæggelser**

Pia Linde Valda, sygeplejerske på Osteoporoseklinikken på Holbæk Sygehus, mener, at alle sygeplejersker kan hjælpe med opsporingen af osteoporosepatienter samt forebyggelse af sygdommen. Opsporing og forebyggelse er vigtigt, fordi begge dele kan gøre en stor forskel for både patienter, samfundet og de i forvejen pressede hospitaler.

På Osteoporoseklinikken på Holbæk Sygehus har Pia Linde Valda kontor. Hun er sygeplejerske og arbejder til daglig med at opspore og behandle patienter med osteoporose.

Når hun kigger ud gennem sit vindue, kan hun se de andre afdelinger af sygehuset. Bag de gule mursten går sygeplejersker rundt, der i modsætning til Pia Linde Valda ikke har hovedfokus på osteoporose i dagligdagen. Nogle arbejder med lungepatienter. Andre med diabetes.

Rundt i landet – på de øvrige sygehuse, bag andre mure – går flere sygeplejersker rundt og har fokus på andre områder. Og på det kommunale område er sygeplejersker endda hjemme hos de borgere, der måske er i risiko for osteoporose. Pia Linde Valda mener, at alle sygeplejersker kan hjælpe med forebyggelse og opsporingen af denne patientgruppe. Begge dele kan gøre en stor forskel for det enkelte menneske.

“Osteoporosepatienter starter typisk med at få små brud, som heler, og som de sjældent får store mén af. Men hvis osteoporosen ikke bliver behandlet, ser vi derefter, at patienter får større brud, som de kan have svært ved at komme sig over,” siger hun.

### Opsporing gavner samfundet

Sundhedsstyrelsen anslår, at op mod 650.000 danskere har osteoporose. Heraf er kun 172.000 diagnosticerede.

“Det vil derfor være vigtigt, hvis sygeplejersker kunne være opmærksomme på forebyggelse og opsporing af osteoporose-

patienter, så dem i risiko kan blive henvist til en knoglescanning,” siger Pia Linde Valda og fastslår, at forebyggelse og tidlig opsporing af osteoporose ikke kun gavner den enkelte, men også samfundet generelt.

“Behandling af brud er omkostningsfulde for samfundet. Patienterne har ofte nogle lange forløb og har efterfølgende øget behov for hjælp, både med genoptræning og måske med mere hjælp i hjemmet. Så det er rigtig godt, hvis vi kan opdage osteoporosen i tide,” siger hun.

### Færre indlæggelser

Pia Linde Valda fortæller, at der er flere tegn på osteoporose, du som sygeplejerske kan være opmærksom på, når du møder patienter i andre sammenhænge.

Hun opfordrer blandt andet til, at du er opmærksom, hvis en patient har tabt højde, er blevet meget rundrygget eller har mange rygsmerter, som ikke kan forklares. Stillesiddende patienter, som ikke får belastet knoglerne naturligt, er desuden i øget risiko for osteoporose.

Derudover kan sygeplejersker blandt andet bidrage med forebyggelse og opsporing af osteoporose ved at være opmærksomme på borgerens kost, ernæring og eventuelt medicinindtag. Hjemmesygeplejersker kan endda konkret bidrage til færre lavenergi-brud hos borgerne, hvis de tager højde for eventuelle risici for fald i hjemmet – og det er et vigtigt, mener Pia Linde Valda.

“Typisk starter osteoporose jo med, at man brækker sit håndled bare ved at tage fra, eller at man brækker sin ankel bare ved at vrikke om,” siger hun.

Hun opfordrer desuden til, at du som sygeplejerske drøfter med en læge, hvorvidt patienten bør henvises til videre udredning for osteoporose, hvis mistanken om sygdommen melder sig ud fra konkrete risikofaktorer.

En sådan opfordring kan vise sig at blive vigtig – både for patienten og for samfundet.

“Jeg kan se, at det virker. Og hospitalet er presset i forvejen, så hvis vi kan forebygge og opspore osteoporose, kan vi også få færre indlæggelser,” siger hun.

### Gode råd du som sygeplejerske kan give osteoporosepatienter

Sygeplejersker kan ikke kun hjælpe med opsporingen af osteoporosepatienter. De kan ifølge Pia Linde Valdau, sygeplejerske på Osteoporoseklinikken på Holbæk Sygehus, også hjælpe patienter, der allerede er diagnosticeret med sygdommen. Som sygeplejerske kan man spørge ind til patientens:

- **Kost:** Knoglerne har brug for kalk for at holde sig stærke. Får patienten ikke nok kalk gennem kosten, kan vedkommende tage kalktilskud. Derudover skal patienten have tilstrækkeligt med D-vitamin for at få kalken ind i knoglerne. En alsidig kost er godt begyndt.
- **Motion:** Patienten kan provokere sine knogler til at bygge sig stærkere. Det gøres ved motion, hvor man bærer sin egen vægt. Det kan eksempelvis være gennem gang, løb eller styrketræning.
- **Alkohol og rygning:** For meget alkohol og rygning er med til at afkalke knoglerne. Patienten skal derfor være opmærksom på indtaget, og som sygeplejerske kan du motivere til livsstilsændringer

*Kilde: Pia Linde Valdau, sygeplejerske på Osteoporoseklinikken på Holbæk Sygehus*