

FORDØYELSEN

Tidsskrift for Mage-tarmforbundet | Nr 04 2022 |

Øyeblikket er
ordløst
uten rammer
utenfor tiden

Stillheten i
dypt vann
tidløshetens
pulsslag

fravær av
uro og angst
hjerte og sjel
finner rytmen

pulserer
i harmoni
jeg
er

**Tema: Ro og
tilstedeværelse**

Side 8-17

**Brystmelk er full av
gode bakterier**

Side 18-20

**En rikere hverdag
etter rehabilitering**

Side 26-28



Mage-
tarmforbundet

En rikere hverdag etter rehabilitering

Note to self: Hvile er like viktig som aktivitet.

Tekst: Silje Kristin Antonsen

Da jeg ankommer Cato-senteret, er jeg nærmest euforisk. Jeg trekker inn den kjente luften. Lukten av nybonet gulv. Sfæren av håp og egenmestring. En frisk duft av klorbasseng og dusjele. Smilende ansikter som sier hei. Magien sitter i veggene.

Det hele står i sterk kontrast til første gang jeg ankom senteret. Alt var ukjent, og jeg var redd jeg ikke skulle greie noe som helst.

Nå derimot, svever jeg inn på mitt anviste rom. Solen flommer inn gjennom vinduene. Senga står oppredd, og jeg er klar. For jeg vet hvilke mirakler som kan utrettes her. Men jeg kan ikke løpe fra realiteten - jeg orker så lite i hverdagen! Vil kroppen spille på lag disse neste fire ukene? Det er mye jeg synes er anstrengende. Jeg har gjort livet mitt til et minimum, jeg har luket vekk nærmest alt som krever energi. Og dermed også det som gir glede.

Kort om meg selv: Jeg er 46 år, ufør og har multiorgansvikt. Har fjernet magesekk, galleveier, milt, pankreas og mye tarm. Jeg er transplantert. Har ileostomi, gastroparese og uttalt nevropati. Hovedutfordringene mine er fatigue, smerter, kvalme og en skranten kropp. Jeg er synshemmet og har førerhund. Dette er mitt tredje opphold på Cato-senteret. I tillegg til lite muskler og elendig balanse, er selvfølelsen på bunnen.

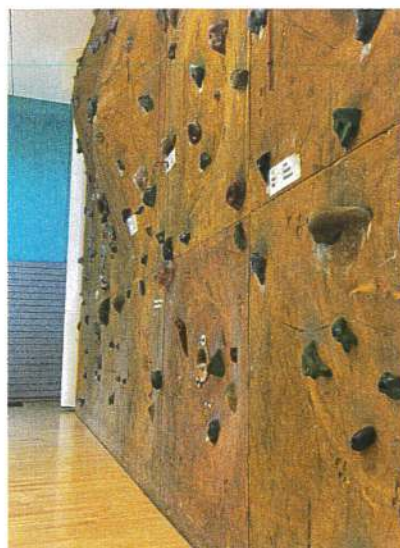
Første uke er en gransking av hvilke behov jeg har og hvilke instanser som

kan kobles inn. Senteret har et bredt tverrfaglig team og gode ressurser.

De fysiske målene mine er:

- Overskudd til mann og hund
- Overskudd til trening
- Kunne sitte oppreist ved et middagsbord noen timer
- Kle på meg uten å miste balansen
- Å beherske glatte vinterveier

Første dag går til kartleggingssamtaler med sykepleier, fysioterapeut, ergoterapeut og primærkontakt. Jeg får timeplan for første uke, som starter litt forsiktig. Etter hvert som jeg blir i bedre form, økes innholdet i timeplanene. Jeg er mye i styrkesal, i yoga/meditasjonsrom og basseng. Sistnevnte er ikke noe problem selv om jeg har ileostomi. Aktivitetene



*Jeg kan stikke på trening når som helst, og jeg kan sjonglere skjemaet slik jeg vil. Noen dager søkte jeg utfordringer i klatreveggen.
Foto: Silje Kristin Antonsen*

er varierte, her er alt fra klatrevegg til kanopadling, frisbeegolf og badminton.

Jeg elsker meditasjon og avspennings-timene! Jeg har meditert i ti år og er avhengig. Jeg ser at andre, som er nye, også liker det veldig godt. Det gir ro, både fysisk og mentalt.

Her er mennesker i alle aldre. Noen har med seg en assistent. Alle er forskjellige, men en ting har vi felles: Vi trenger ikke forklare. Senteret har en regel om at vi ikke skal snakke om sykdom, og det er faktisk veldig deilig. Ingen trenger forklare noe som helst. Vi ser framover, istedenfor bakover. Det er fint å være blant mennesker som har det som meg, uten å måtte si så mye om det. Trenger jeg å være alene eller ta pause, så er det helt OK.

Jeg merker meg viktigheten av reelle pauser. På senteret går jeg på rommet mitt når jeg trenger hvile. Og da hviler jeg på ordentlig. Hjemme derimot, jobber hjernen på høygir mens jeg «slapper av». Jeg planlegger middager, rydding, handlelister og gudene vet hva. Note to self: Ikke gjør det! Hvile er like viktig som aktivitet.

Etter endt dag er jeg ofte så sliten at jeg bare er på rommet mitt. Jeg ser på tv, hører lydbok eller strikker. Men etter hvert som jeg blir mer kjent og trygg, er jeg forbausende ofte ute og leter etter folk å henge med. Det er veldig uvant til å være meg!

Jeg kan bare snakke for meg selv, men jeg tror de fleste opplever både "ups and downs" i løpet av oppholdet.

”

Jeg elsker meditasjon og avspenningstimene!
Jeg har meditert i ti år og er avhengig.

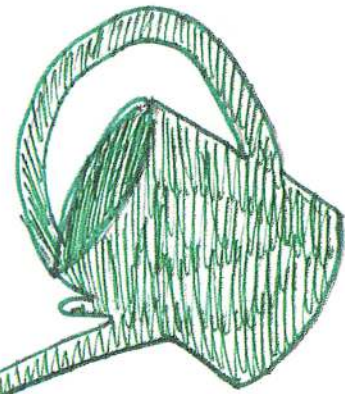
"Det er nok heller ikke meningen at alt skal være bekvemt hele tiden. Man møter utfordringer her også, og man må mobilisere vilje og krefter. Men det finnes så mye å hente fra både de ansatte og de andre pasientene. Jeg kjenner at jeg ikke trenger stå alene med de vanskelige tingene. Det er fint.

Etter eget ønske får jeg snakke med psykolog. Jeg får anbefalt en bok, som blir en lifechanger for meg.

Den heter Lykkefellen, og jeg mener den burde finnes i et hvert hjem. Dette er en illustrert utgave, altså en tegneseriebok, og er veldig lett å lese og like. Herved anbefalt!

Illustrasjon: Sophy Higgins

I helgene reiser jeg hjem til Oslo, siden det er såpass nært. Noen gjør det på samme måte, mens andre velger å være på senteret hele tiden. Jeg bruker helgene til refleksjon, og finner det nyttig. Jeg samler krefter og



”

Jeg får anbefalt en bok, som blir en "lifechanger" for meg. Den heter Lykkefellen, og jeg mener den burde finnes i ethvert hjem.

får den familiekosen jeg liker så godt. Siden jeg ikke kan unnvære sykehus i 4 uker, får jeg unnagjort legetimer på fredager. På den måten mister jeg ikke for mye av tiden på Cato-senteret.

Det fine med å bo på senteret er at veien til trening er så kort. Jeg kan stikke på trening når som helst, og jeg kan sjonglere skjemaet slik jeg vil. Jeg er ofte kvalm og kaster mye opp, og akkurat det er ikke så lett å styre etter timeplanen.

En annen, kjekk ting er at jeg slipper å lage mat eller gjøre husarbeid. Her går jeg til dekket bord til alle måltider, og rom og sengeklær blir vasket av andre. Dermed kan jeg bruke all energien min på meg selv. Når det gjelder mage-tarm vil jeg

si senteret briljerer. Maten er god, og tilrettelegges for de fleste dietter. Her finnes spesialkost og klinisk ernæringsfysiolog for de som ønsker det. Jeg er selv vegetarianer og kan ikke få fullrost kjøkkenet nok.

Jeg tok med meg masse stomiutstyr til senteret. På grunn av bassentrening og hyppig dusjing er det greit å ha med noe ekstra. I tillegg leverer bandagist stomiutstyr til senteret. Man kan også bestille apotekvarer fra et lokalt apotek. Her finnes lege og sykepleiere som kan benyttes uten ventetid, og disse kan samarbeide med både sykehus og fastlege. I tillegg finnes det laboratorium for blodprøver etc. Intravenøs ernæring får man hjelp til. Full pott på min terning!

Nå, et par måneder etter endt rehabilitering, er livet mitt helt annerledes. Jeg har overskudd til lange turer med hunden min, som i skrivende stund spiser blåbær. Jeg har vært på to Pride-middager med vennegjengen, og det har gått fint å sitte mange timer til bords. Jeg har lært påkledningsteknikker slik at jeg holder meg på beina. Jeg er en sprekere, gladere samboer, og på toppen av alt nyforlovet.

Livet fulgte ikke manus, og jeg mistet meg selv på veien. Cato-senteret ga meg et skikkelig momentum. Og nå sitter jeg her - lykkelig og med egenverdi - og har fått mange nye venner og tanker.

Scan QR-koden for å høre på podcasten.

**SHIT
HAPPENS**
MED IBD-IDA

En podcast om IBD for deg som er pasient, pårørende eller helsepersonell.

Få tips og råd innenfor temaer som kan være vanskelige å ta opp. Spennende gjester bidrar med sterke historier og kunnskap om IBD.



www.takeda.no | C-ANPROK/NG/ENTY/0162/14/91 | Utarbeidet i mai 2022

