
Livet er godt å leve


- også med mange seneffekter





Litt om meg

- Oppvokst i Harstad, bor i Lillestrøm
 - 56 år
 - Mann & 2 barn
 - Jobber som personalrådgiver
 - Aktivt medlem og likeperson i Gynkreftforeningen

 - Glad i livet, menneskene rundt meg og strikking!
- 

Maria & Fredrik

Min motivasjon for å
overleve!







Sykdomsforløp

- **Jan 2007** diagnose livmorhalskreft, stadium 2b.
Startet behandling på Radiumen, cellegift og stråling i 10 uker (også innvendig stråling)
- **Juni 2007** spredning til lymfene, nye runder med cellegift, senere 29 behandlinger med Avastin (bremsemedisin)
- **2009-2011** jevnlig kontrollert hver 3./4. måned
- **Nov 2011** kreften vokser i lymfeknute hals (stråling x 30)
- **Des 2011 - 2014** kontrollert hver 3./4. måned
- **Des 2014**, overført til Ahus, årlige kontrollert frem til juli 2021



Seneffekter

- Lymfødem
(fysioterapi, pulsator, bandasjering, målsydde kompresjonsplagg, nattstrømpe)
 - Stråleskader blære og tarmer
(Uracyst, Elmiron)
 - Mye arrvev i mage/buk
 - Polynevropati føtter
 - Energitalp
 - Dårlig hukommelse og konsentrasjon
 - Ny kropp og nytt sexliv
- 



Livet
akkurat
nå

- Lymfedrenasje, på egen hånd og hos fysioterapeut
- Styrketrening 2x i uka (fysioterapeut)
- Samtaler med kreftsykepleier
- Jobber 60% som personalrådgiver
- Likeperson i Gynkreftforeningen
- Deltar med egen historie på LMS-kurs for gynkreftpasienter og onkologiske pasienter og deres pårørende. Kurs i helsepedagogikk (for helsepersonell)
- Bruker tid på aktiviteter og mennesker som **gir** meg energi

«Dagen i dag -
den kan bli vår
beste dag»

- Har møtt/møter mange
herlige mennesker - i mitt
hjerte for alltid
- Har forstått at livet er
her & nå
- Har fokus på det positive -
velger å lage meg gode
dager



Mestring

«Det er ikke den sterkeste som overlever, heller ikke den mest intelligente, men den som takler endring!

(Charles Darwin, hentet fra Ringen om mestring, mestring for alle.no)

