

Livet er godt å leve -



også med store seffekter

Om meg

- 55 år
- Oppvokst i Harstad
- Bor i Lillestrøm kommune
- Mann og 2 barn (20 og 17 år)
- Jobber som personalrådgiver
- Aktivt medlem og likeperson i Gynkreftforeningen

- Glad i livet, mennesker og strikking 😊





Maria & Fredrik (4 og 1 ½ år)

Min motivasjon for å bli frisk og leve!

Sykdomsforløp



- **Jan 2007**, fikk diagnose livmorhalskreft, stadium 2b. Startet behandling på Radiumhospitalet, 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 kontroll hver 3./4. måned
- **Nov 2011**, kreften vokser i lymfeknute hals (stråling x 30)
- **Des 2011 – 2014**, kontroll hver 3./4. måned
- **Des 2014**, overført til Ahus, årlige kontroll 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
- Energitap
- Dårlig hukommelse og konsentrasjon
- Ny kropp og nytt sexliv



Livet akkurat nå



- Mamma
- 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 fortelling 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 og møter mange flotte 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)

