

Når livet endrer seg

Min historie

Hvem er jeg?

- Heide, 58 år
- Tobarnsmor til Mari (27) og Jenny (17)
- Bor på Abildsø i Østensjø bydel
- Kjæreste til Espen
- Utredningsleder
- Synger, spiller og trener





Sykdomsforløp

- DCIS, grad 3, venstre mamma
- Forstadie brystkreft venstre bryst
- Mammografi 10. september 2021
- Brev på HelseNorge 29. september- time Radiumhospitalet ultralyd og mammografi
- 23. november Brystkirurgisk operasjon
- 19. januar 2022 Ny operasjon
- 1. april Ferdig med strålebehandling
- Fra journalen: « tilkommet sensibilitetstap»



Oppsummering

- ✓ Enormt informasjonsbehov- fikk beskjed om å ikke google
- ✓ Når fikk familien/venner/arbeidskollegaer vite? Når jeg visste at jeg skulle opereres og stråles
- ✓ Vanskelig å snakke om- ville egentlig bare være i fred
- ✓ Viktig at jentene mine ikke ble redde
- ✓ Jobbet fram til tre uker før operasjon. Hodet fungerte ikke lengre.

Hva har hjulpet meg?

Ibland behöver man
bara få rasa ihop i en
liten hög och släppa ut
alla känslor.
Sedan orkar man vara
rakryggad igen.

- Tips fra Aker om å søke kreftrehabiliteringskurs
- På Aker er det kreftsykepleiere å ringe
- Tips fra Aker om kurset «Ditt liv» høsten 2022
- Kontakt med kreftkoordinator i bydelen
- Tips fra kreftkoordinator om kurs på Montebello : oppmerksomt nærvær mars 2023
- Begynt å jobbe igjen

Hvor er jeg i dag?

- Takknemlig for mammografiprogrammet
- Bruker tid på det/ de som gir energi
- Trener
- Forsøker å tenke at helsevesenet gjør så godt de kan, men det er gudbedre behov for forbedringer-å se hele mennesket gjennom hele pakkeforløpet!
- Forsøker å tenke at det er lov å bli lei seg og sinna- «alt skjedde så fort»
- Glad jeg meldte meg på kurs- å ha et fellesskap med andre kreftpasienter er viktig. Jeg ville egentlig ikke snakke om kreften, men oppsøkte fellesskapet likevel.

Refleksjoner

- Vær bevisst på hva du orker- energinivået er ikke det samme lenger, kanskje aldri tilbake til der du var. Aksept er en verdi å jobbe med!
- Når du er nede i bølgedalen, forsøk å tenke at tankene dine ikke er virkeligheten- det er bare tanker. Å grue seg til årskontroll virvler opp den indre filmen, men det må du bare gjennom.
- Forsøk å ikke krisemaksimere om du kjenner det er vondt et sted. Det er ikke sikkert det er noe alvorlig.
- Gled deg over de små ting. Nykokt kaffe, tenåringen som ikke er sur, sola som skinner eller et smil fra en du er glad i.
- Jeg er fortsatt ikke tilbake, men omgivelsene har gått videre.

Vi lever i det tryggeste sekund i historien, på det tryggeste sted på kloden. Nyt det! (Per Fuggeli).

I bringebærtiden kommer vepsene inn i huset, og finner ikke ut igjen, dag etter dag dasker de mot rutene, summe-summe-summ til vi kan feie dem ut på sølebrettet.

Også for deg og meg er det stengsler vi ikke kan forstå. Vi kaster oss gang etter gang mot noe vi ikke kan se til de feier oss ut en dag på sølebrettet. Om ikke noen på jorderik eller i skyene tilfeldigvis skulle sette opp et vindu så vi kommer igjennom (Rolf Jacobsen).

