

Tore Hempel, 23. oktober 2024

Min historie

Valg og erfaringer

Om å ta valg

- Velger å ville ha det bra
- Lang behandling, ikke vent med å leve
- Fokus på neste trinn i behandling
- Tillate meg å være lei, trist, sint og redd



Hva skal man si

- Har valgt å være åpen,
- om nesten alt
- Jeg vet at du vet...
Satses på at du ønsker å vite
- Aksepterer at folk reagerer ulikt
- Ikke bli «han med trebeinet».



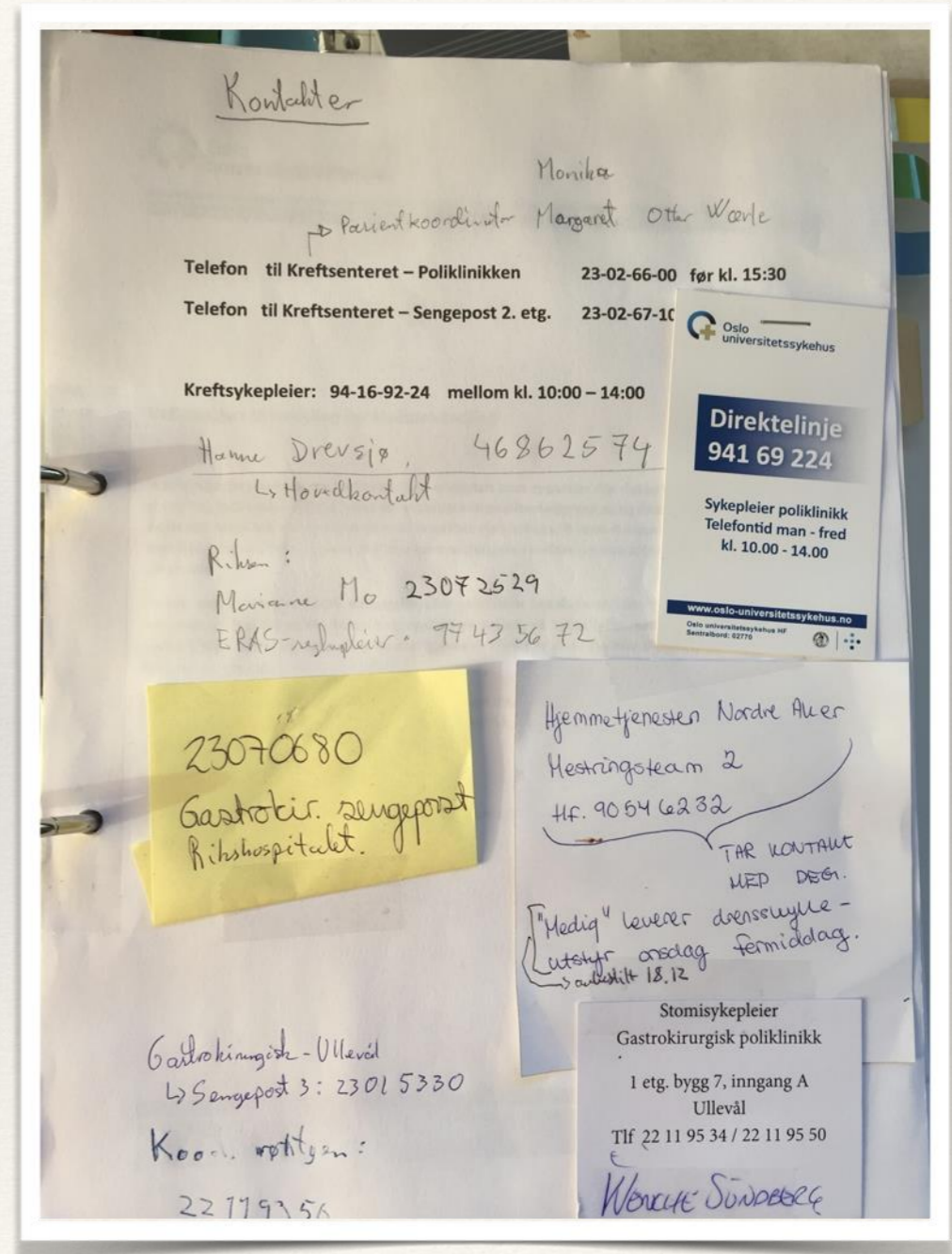
Stomi ...

- Valgte permanent colostomi, for å redusere risiko
- Litt som å ha bleiebarn
- Utfordringen sitter mellom ørene
- Velger praktiske løsninger:
 - Minst mulig utstyr
 - Ferdig stansede poser som kan tømmes
 - Hundeposer til avfall
 - Finner ikke ut av/lite hensyn til kosten
 - Skifte ofte nok!



Tillit, kunnskap og Google

- Har overlatt ansvar for behandling til sykehuset
- Ønsker å ha tillit, men også være våken og stille krav
- Setter meg inn i informasjon jeg får, lite annet
- Ingen googling, for lite kvalitetskontroll



Samliv

- Minst like vanskelig å være pårørende som pasient
- Min kone er ikke min pleier
- Er åpen, - ikke om absolutt alt
- Gjelder også andre vei, hun kan søke trøst hos andre
- Jobbe for å være kjærester og opprettholde sexliv



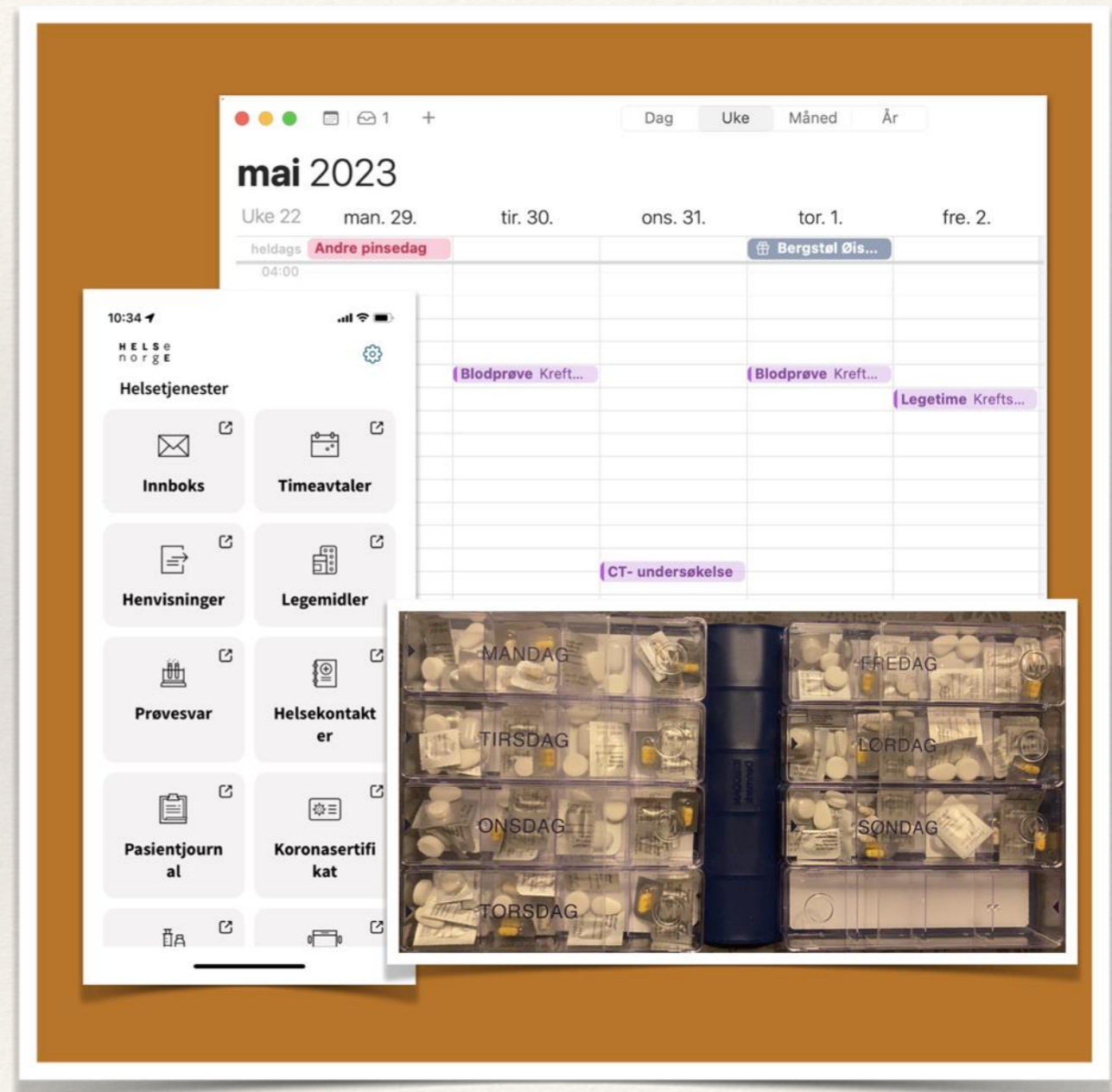
Jobb??

- 30 år i Telenor
- Lange perioder som sykemeldt
- Intensjon om å komme tilbake
- Sikre noen år som pensjonist
- Sluttpakke sendt fra himmelen
- Aktivt pensjonistliv



Har satt hverdagen i system

- Medisindosett
- System for å notere innkjøp av medisin og stomiutstyr, fornye resept etc
- Lært meg å bruke Helsenorge, digital løsning mot fastlege etc
- Kalender for avtaler og forberedelser (faste, blodprøver, skjema etc)
- Nødtasken er alltid med Stomi-utstyr, medisiner, kremer, spritservietter



Om å leve videre

- Prøve å ta i mot hjelp
- Ingen sier nei til en med kreft
- Økt selvtillit
- Akseptere følelsene som de er:
 - slippe til de triste
 - lokke frem de gode

