

## Lymfødembehandlingskurs Montebello-Senteret uke 39/40 2005

# Lymfødem i hals og ansikt

*Intervju med deltaker som fikk lymfødem i hals og ansikt etter behandling for kreft i skjoldbruskkjertelen. Intervjuet fant sted etter festen siste kveld på lymfødemkurset.*

*Intervju og foto ved Dagmar Moseby, spesialist i onkologisk fysioterapi og lymfødembehandling*

Birgit er 59 år. Hun fikk kreft i skjoldbruskkjertelen i 1998. Hun ble operert samme år, og skjoldbruskkjertelen ble fjernet. Legen på Radiumhospitalet anbefalte Birgit å melde seg på et diagnosekurs ved Montebello-Senteret på Mesnali i nærheten av Lillehammer.

Birgit deltok på et ukeskurs for forskjellige kreftdiagnoser hvor lege, psykolog, fysioterapeut og sosionom holder foredrag. Fagpersonene gir råd og veiledning i henhold til kreftdiagnosen og om mestring, fysisk aktivitet og rettigheter som kreftpasient. Kursdeltakerne deltar i samtalegrupper, gruppeaktiviteter og kan benytte turområdet rundt Mesnali og Sjusjøen.

Lymfødemet i halsen og ansiktet dukket opp omtrent et halvt år etter operasjonen. Ødemet var såpass kraftig at halsen ble tykk, og Birgit fikk følelsen av å bli kvalt, og det var vanskelig å svelge maten. Pga. ødemet i halsen ble nakkebevegelsen innskrenket. Derfor fikk hun også problemer med å lese bøker/aviser og å løse kryssord, som er hennes største hobby. Birgit fikk så kontakt med en fysioterapeut som har kompetanse innen lymfødembehandling. Der fikk hun god behandling, og hun får fortsatt oppfølging hos samme fysioterapeut.

\* \* \*

*Birgit, hvor fikk du informasjon om lymfødembehandlingskurset ved Montebello-Senteret?*

– Både legen på Radiumhospitalet og min fysioterapeut anbefalte meg å søke på dette kurset.

*Husker du hvordan det var å være på lymfødemkurset den første gangen?*

– Jeg var på mitt første lymfødemkurs i 2001. Det var veldig fint. Vi fikk god behandling hos fysioterapeuten hver dag og det var flott med sosialt

samvær med de andre kursdeltakerne. Vi fikk god mat hver dag – det er deilig å komme til ferdig dekket bord og slippe å tenke på hva jeg skal lage til middag.

Den første gangen var jeg alene som halspasient. De andre pasientene hadde lymfødem i arm eller ben. Det var litt rart å være alene som halspasient, litt ensomt også. Nå er jeg her for femte gang – vi har vært to halspasienter de siste tre gangene. Det er mye hyggeligere. Da kan vi snakke sammen og dele erfaringer med hverandre. Og det er mange flinke forelesere. Selv om jeg har vært her før, er det like interessant hver gang, og jeg lærer noe nytt. Man forstår jo ikke alt første gangen, da er det greit å høre det om igjen.

*Hva skjer med lymfødemet ditt når du får intensivbehandling?*

– Ødemet blir mykere og mindre. Det er lettere å puste, spise og svelge. Nakken min er mer bevegelig. Det blir litt bedre for hver gang jeg er her, og det varer litt lengre etterpå før ødemet blir fastere igjen. Dette hjelper meg i min hverdag en god stund. Men jeg trenger også den behandlingen jeg får hos min fysioterapeut hjemme, og jeg kunne godt tenke meg et lymfødembehandlingskurs på Montebello to ganger i året.

*Hva har oppholdet på lymfødemkurset gitt deg?*

– Jeg var veldig sjenert første gang. Jeg syntes det var vanskelig å prate med de andre, trakk meg gjerne tilbake. Synes også at utseendet mitt med ødemet på halsen og ansiktet ikke var så pent å se på. Nå er jeg mye mindre sjenert. Jeg har fått mer selvtillit. Jeg har det litt vanskelig i hjemmesituasjonen. Her på kurset får jeg påfyll for å greie meg videre i livet mitt til neste år. Jeg blir lettere til sinns og formen blir bedre. Første gang jeg kom

hit, reiste jeg med tog og buss. Da hadde jeg nok dårlig koordinasjon og balanse. Jeg stupte på vei ut av toget og stupte på vei inn i bussen og falt også på Montebello-Senteret. Men jeg brakk ikke noe – heldigvis. Nå har jeg vært mye mer fysisk aktiv. Jeg tror at jeg har fått trent opp koordinasjonen og balansen etter at jeg begynte med stavgang her og kjøpte meg egne staver. Jeg føler meg mye stødigere nå, når jeg går med stavene. Uten staver føler jeg meg utrygg og er redd for å falle. Det er veldig fin natur og flott terreng rundt Montebello.

Jeg trente ikke før jeg begynte på lymfødemkursene. Kostholdet har jeg også forandret, og nå er det blitt morsomt å bevege seg. Jeg har gått mange kilo ned i vekt. Hver dag etter frokosten er jeg ute med stavene mine, og flere turer blir det utover dagen. I de to ukene her har jeg gått omtrent syv mil til sammen. Jeg liker å være ute i frisk luft, men går ikke ut i all slags vær. Da venter jeg heller til det blir opphold.



**Birgit – i festkjole – med sin turkamerat: stavene.**

Tekstil-aktivitetene vi hadde på kvelden synes jeg var artige. Jeg lagde kort. Denne type aktivitet skulle det være mer av. Vi kursdeltakere blir bedre kjent med hverandre, og vi ble mer sammensveiset.

Ellers er jeg også med på gruppetreningen, men jeg kan dessverre ikke være med i bassenget pga. andre plager jeg har. Gruppetreningen er veldig fin og morsom. Vi lærer mange forskjellige øvelser. I dag hadde vi egentrening. Da var vi to stykker som trente alene i 45 minutter.

*Da var jo dere to kjempeflinke. Hvor var resten?*  
– I dag var jo siste dag på kurset. Da hadde vi festmiddag i kveld og underholdning etterpå. Kanskje de andre gikk tur ute, forberedte noe til festen eller begynte å pakke? I kveld hadde den andre halspasienten og jeg et underholdningsinnslag. Vi byttet rolle med hver vår fysioterapeut. De måtte



**Birgit behandler fysioterapeut Aline Flølo – som likte Birgit's myke hender.**

komme fram og sette seg i en stol. Så fikk de behandling for ansiktsødem. Jeg ga Aline (fysioterapeut, anm. intervjuer) lymfedrenasje i ansiktet, også innvendig i munnen. Jeg brukte hansker. Jeg tror hun likte behandlingen. Jeg mener at jeg var veldig forsiktig.

*Jeg synes dere var veldig flinke, både med idéen og gjennomføringen. Det er tydelig at du har fått mye mer selvtillit. Dette er jo andre året dere opptrer. Det er kjempemoro å se utviklingen din på alle måter.*

– Jeg skal søke igjen neste år. Vi halspasienter ønsker å møte flere pasienter med lymfødem i ansiktet og halsen, da er vi flere til å dele erfaringer. Og så skal jeg fortsette med treningen. ■