

Tok tak i sin egen situasjon

Helga Idsøe Kloster var en passiv pasient. Så startet 52-åringen fra Stavanger sitt eget løp for å mestre hverdagen bedre.

Tekst/foto: Trym Helbostad

- Jeg var en passiv pasient med stor tiltro til helsevesenet, og stolte på det leger og spesialister sa. Jeg hadde en lege som trodde på meg, men jeg ble likevel en kasteball i systemet. Derfor gikk det så lang tid før jeg fikk riktig diagnose.

Helga har mange råd å komme med til andre som er i samme situasjon.

- Du har den beste kompetansen til å ta selvstendige valg
- Sett deg mål og skynd deg langsomt
- Vit at resultatene kommer, men kanskje ikke over natta
- Kjenn dine grenser

For Helgas del, startet hun å kartlegge sine opplevelser for å få bedre innsikt i sin egen helse.

- Jeg ville ha større forståelse for hvilke konsekvenser sykdommen har i hverdagen, slik at jeg kunne gjøre gode valg.

Helgas kunnskap gjorde at hun kunne ta veloverveide valg i forhold til familie,

fritid, jobb, fysisk aktivitet, hvile, kosthold samt det å redusere stress.

Jeg går oftere på kino, revy og teater og nedprioriterer husarbeid. Jeg har også blitt flinkere til å oppsøke naturen. Når det gjelder jobben var et delmål å få til jobbløsninger som gir optimale arbeidsforhold meg og min sykdom, sier hun.

Hun fant også ut at fysisk aktivitet tre ganger i uken var til god hjelp. Det samme gjaldt massasje, akupunktur (fotsone), avspenningsøvelser og medikamentell behandling.

Har verktøy å bruke

Helga graderte sin egen sykdomstilstand i fire kategorier, ut i fra hvor kraftige symptomer hun hadde. Når det sto på som verst kunne symptomene blant annet være karusellsvimmelhet, øresus og kvalme slik at hun ble sengeleggende. Da var både arbeid og trening uaktuelt. I den andre enden av skalaen, hvor symptomene artet seg som «lettere beruset» og et visst ubehag, kunne hun både jobbe og trene.

Helga satte opp sin egen målsetning i forhold til sykdommen. Den kortsiktige målsetningen ble å finne en balanse mellom jobben og sykdommen. Det mer langsiktige målet var å få større stabilitet i forhold til sykdommen og vurdere å øke jobbmengden.

Kartleggingen førte til at hun byttet jobb. Det første halvåret gikk greit, men så ble situasjonen forverret og hun ble sykemeldt i fire måneder.

- Det var en beintøff periode. Men mye takket være kartleggingen og dokumentasjonen hadde jeg verktøy for å komme meg opp på beina igjen, sier Helga som i dag jobber i Rogaland fylkeskommune.

Doktor Ole Petter Tunglund, som har jobbet med menierepasienter i mange år, har også gode råd å komme med:

- For meniererammede er det viktig å leve et velregulert liv, hvor man er nøye med eneriginntaket, søvn og hvile. Unngå stressfaktorer. Alt som forårsaker store fysiske og mentale forandringer, enten det er positive eller negative opplevelser, kan bidra til å utløse anfall, sier doktor Ole Petter Tunglund som mener mental og fysisk trening er viktig for meniererammede. Det samme mener han om hva man putter i munnen.

- Det er viktig å være restriktiv med salt. Hold deg unna prefabrikert mat, spis heller grønnsaker for eksempel, sier Ole Petter Tunglund. Han setter en grense på 120 milligram salt per dag. En urinprøve kan avdekke hvor mye natrium du får i deg i løpet av et døgn.

- Før gjerne dagbok hvor du noterer hva du gjør og spiser. Det er viktig å forstå viktigheten av hva en gjør, og se eventuelle mønstre i anfallene, sier Tunglund.

Helga Idsøe Kloster ville ikke være en passiv deltaker i sin egen situasjon. Det har gitt resultater.

