

Brusetmodellen:
**fokus på
helhetlig helse**

dr. med Axel Baumgartner:
Lipødem
– en tung byrde

bubblis-
dronningen



Fire tips for å få lyst

Er du en av dem som ikke kjenner lysten komme krypende av seg selv? Da er du definitivt ikke alene. Det er ingen hemmelighet at mange kvinner opplever manglende lyst på sex.

Fire tips til hvordan du kan få tilbake litt mer lyst på det gode:

1

Bruker du P-piller kan det være lurt å bytte til et annet merke, eller prøve en annen prevensjonsmetode. Noen p-pillemerker setter ned lysten, og kan i tillegg gjøre skjeden tørr. Metoder som hormonspiral, p-ring, p-plaster og p-stav gir mindre doser hormoner og kan derfor være en god løsning.

2

Kle deg sexy for deg selv! Bra selvfølelse er viktig. Gi deg selv komplimenter og se bort fra det som kunne vært bedre. Våg å by på deg selv! Legg vekk de superkomfortable mens-trusene og gå til innkjøp av noe nytt og lekkert under klærne.

3

Når du føler kribling der nede så tenk etter hva det var som tente deg. Var det en stemning, en lukt, en tanke eller en følelse? Finner du nøkkelen er det lettere å bruke den seinere når du skal finne tilbake til tenningen.

4

Onaner! Når du får orgasme gir dette mersmak og det er lettere å finne tilbake til tenningen når man husker hvor utrolig deilig orgasme er. Orgasme gir rett og slett lyst på mer!



kondomeriet

Kom innom en av våre butikker, eller besøk vår nettbutikk kondomeriet.no for mer inspirasjon.

BERGEN • BODØ • OSLO • KRISTIANSAND • SANDNES • SANDVIKA • SKI • STRØMMEN • TROMSØ • TRONDHEIM

leder:

Styret er godt i gang

Hei godtfolk! Høsten nærmer seg med masse fine farger, bær og sopp i skogen – en fin anledning til å komme seg ut og få sirkulasjonen i gang. Bevegelse og tilrettelagt trening er godt for oss med ødemer, men husk kompresjonsplagg, også under trening. Den beste treninga er vanntrim – noe vi egentlig skulle fått på blåresept, fantastisk å trimme i varmt vann og kjenne bedring fra gang til gang. Min erfaring etter mange års trening, er at en må finne den treningsformen som gir overskudd, glede og mestringsfølelse. Hovedsaken er at en kommer seg ut av godstolen og får kroppen i gang. "Husk at uansett hvilket tempo du har, så knuser du den som ligger på sofa."

Tiden som leder har gått fort, og vi er kommet godt i gang med vår jobb som sentralstyre. Juni ble markert som "lipødemmåned", hvor Lipødemutvalget gjorde en kjempejobb. De la ut oppdateringer gjennom hele måneden på Facebook, tok seg en runde omkring i Oslo, på butikker etc., og fikk spredd informasjon om sykdommen. Godt jobba. September blir brukt til å markedsføre lymfødem og der er Charlotte pådriver. Hun har opprettet en snapchatkonto for forbundet, navnet er; **norsklipolymfe**. På den offisielle Facebooksiden <https://www.facebook.com/lymfoedem/?fref=ts> oppdateres det hele tiden – anbefaler alle å like og dele siden. Den nye websiden er i drift og den vil bli oppdatert av webutvalget. Nytt informasjonsmateriell er også produsert, men vi



Husk at uansett hvilket tempo du har, så knuser du den som ligger på en sofa.

mangler siste finish. Regner med at dette er klart til konferansen i oktober.

Det neste store for forbundet er tillitsvalgskonferansen, den blir på Scandic i Drammen (Ambassadør hotell) 13.-15. oktober. Vi vil da ha hovedvekt på hvordan søke midler fra Funkis, Helseforetakene osv- samt at halve konferansen vil bli viet Likepersonstjenesten. Likepersonsutvalget jobber for å få til en bedre tjeneste som er tilpasset NLLF, dette er et viktig og nødvendig arbeid som tar tid. Likepersonstjenesten har vært i endring de siste årene, både når det gjelder rapportering av likepersonsaktiviteter og hva som gir uttelling i form av midler fra Bufdir.

Med høstlig hilsen fra
Johanne-Marie



Norsk lymfødem- og lipødemforbund

Kontakttelefon:
920 92 819.
(Legg igjen beskjed)
Kontoret er betjent
onsdag - fredag 9-14.30.
Sekretær Edita Daulova,
tlf.: 2305 4577

Besøksadresse:
Grenseveien 99, 3.etasje,
Helsfyr Oslo.

red:

Valget er over



Så er vi kommet over valget. I skrivende øyeblikk er ennå ikke regjeringen klar, men leser vi svarene partiene ga i forrige nummer av Lymfeposten, er resultatet nedslående.

Både Høyre og FrP fortsetter ordningen hvor egenandelstak 2 fortsatt er fjernet. Av samtlige parti vi spurte, var Venstre et av partiene som ikke ønsket å svare oss. Hvorfor vet vi ikke, men det lover ikke godt for lipødemikere og lymfødemikere om også Venstre skal sitte i regjeringen.

Høyre ønsker å legge til rette for økt tverrfaglighet i fastlegepraksis ved å etablere primærhelseteam. Det er jo bra, men på den annen side ser vi at Meråker tvinges til å legge ned sin avdeling for primær lymfødem fra neste år, pga endringer i anbudet fra staten, og ikke fordi Meråker selv ønsker det. Men anbudet krevde det. Helse-Norge er et mangehodet troll med mange tro tjenere over hele landet.

Snoker vi litt blant Stortingets sakspapirer, vil vi se at allerede i 2012 etterlyste en bekymret helsepolitisk talsmann til daværende helseminister (AP) svar på om lymfødembehandlingen var god nok, gitt at Carl Fredrik Petlund skulle over i pensjonistenes rekker. Petlund var en foregangsmann innen lymfødembehandling i Norge, og det var ikke mange som kunne fylle hans sko.

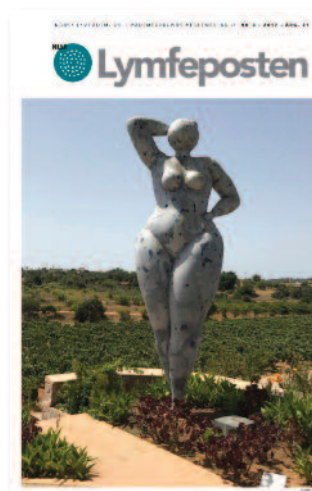
Og hvem var denne helsepolitiske talsmannen i 2012 som var så bekymret? Det var dagens helseminister Bent Høie. Vi har selvsagt prøvd å få han i tale om han er like bekymret over dagens situasjon og om han selv har gjort noe med dette de siste fire år. Men det er så rart med slike ting. Helseministeren er alltid på reise og kan dessverre ikke svare. Det sier hans rådgivere. Hver gang vi spør.

Kanskje det er på tide at NLLF oppretter et politisk utvalg, som har til oppgave å sondere det politiske miljø. Påvirke og fremme NLLFs interesser? Vi tror tiden er inne for NLLF til å øke det politiske arbeidet. Hva med et initiativ for å arrangere en internasjonal lipødem/lymfødem konferanse. Vi tror Visit Oslo kunne bli en flott samarbeidspartner og sørge for profesjonell gjennomføring og enestående reklame for vår sak.

Uansett, vi serverer et nytt nummer av Lymfeposten, med stort faglig innhold. Vi er et forbund for både lymfødemikere og lipødemikere. Lymfeposten vektlegger begge deler, og nytt denne gang er at opplaget nesten har doblet seg og vi sender ut til tusen fastlegesentre. Det tror vi er viktig, da det virker som om kompetanse på begge lidelser er mangelfull hos legene.

Vi skal i allefall gi vårt bidrag til økt kunnskap blant fastleger. Ser du ikke Lymfeposten hos din fastlege, håper vi du sender oss en mail om dette, så sender vi bladet direkte dit du ønsker. Bruk mailadressen: lymdeposten@nllf.no

Niels Høegh, redaktør



Norsk Lymfødem- og lipødemforbunds medlemsblad

Redaktør: Niels Høegh

Redaksjonskomité: Karin Aaslaug Trøan, Gøril Tandberg Smestad, Monica Dahlskjær og Heidi Rosander Lund.

E-post til redaksjonen: lymfeposten@nllf.no

Forsidebildet: En fantastisk vingård i Algarve er fylt opp med flotte kvinnefigurer. Denne er fem meter høy.

Produksjon: Styrk Publish as
Aslakveien 14 Å 0753 Oslo

Ønsker du å annonsere, kontakt Per Amble.
per@styrk.no, telefon: 990 08 009

Opplag: 3.000



sentralstyret



Leder Johanne-Marie
Astorsdatter Godtliebsen.
tlf 481 05 359



Nestleder Hilde Melhus
tlf 454 62 609



Økonomi Merete Walla
tlf 482 98 705



Sekretær Charlotte
Espejord Jakobsen.
Tlf: 9069 8343



Varamedlem Olga-Marie
(Lillegull) Bekkelund
tlf 901 11 040



Arnhild Moheim
Tlf: 9014 2556
1. varamann



Ragna Karlsen
tlf 476 47 569
2. varamann

Skal du sende e-post til styret, bruker du samme e-posten som når alle sammen. Den er: sentralstyret@nllf.no

Deltakelse på Arendalsuka

Vi var så heldige å få standplass under Arendalsuka etter stort engasjement fra Aust-Agder lymfødemforening. Lokallaget var til stedet under hele uka, og sentralstyret var representert siste halvdel av arrangementet.

HILDE MELHUS, NESTLEDER NLLF

Helse er jo et vidt begrep, og det var flere debatter som gikk under denne paraplyen. Blant annet arrangerte Extra-stiftelsen en debatt som tok opp problematikken rundt det å ha en sjelden sykdom, og at det er flere som går rundt uten å få riktig diagnose. Dette angår medlemmer i NLLF i aller høyeste grad, da det er mange som ikke blir trodd av sin fastlege angående ødemet.

UKJENT MED LYMFØDEM

I tillegg tok vi kontakt med norsk jordmorforening for å høre hvordan de agerte når de fikk inn gravide kvinner med lymfødem eller lipødem. Vedkommende som fikk spørsmålet viste ikke hva lymfødem eller lipødem var. NLLF vil derfor ta kontakt med Den Norske Jordmorforening for å



Arendalsuka: Viktig å være tilstede der det skjer.

finne ut hvordan vi sammen skal øke jordmødres bevissthet rundt dette. Vi fikk også en prat med pasientombudet, og vi vil anbefale alle som opplever urettferdig behandling av helsevesenet, det være seg å ikke bli henvist til behandling, videre utredning eller å ikke få de hjelpemidler som man har krav på, om å ta kontakt med pasientombudet for veiledning til å ta saken videre.

Ønsker å gi ekstra ros til Aust-Agder lymfødemforening, i ledelse av Helga Larsen. Hun hadde også fått inn et leserbrev i lokalavisen om forbundets deltakelse under Arendalsuka, med en oppfordring om å ta kontakt. Og det var flere som kom til vår stand pga dette og søkte råd og informasjon. Ikke minst en stor takk for gjestfriheten. Det var to lære- og minnerike dager i Arendal.

Kreft påvirker yrkeskarrieren hos unge

Både helsepersonell, NAV og arbeidsgivere trenger mer kunnskap om kreftoverlevende og seneffekter, mener overlege og forsker Cecilie Kiserud, førsteforfatter av en norsk-ledet studie som ble presentert i Madrid i september.

Kiserud er overlege ved Oslo universitetssykehus og leder for Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreft. Studien viser at seneffekter av sykdommen kan oppstå år etter kreftbehandlingen og at både helsepersonell, NAV-systemet og arbeidsgivere trenger økt kunnskap om dette. Særlig de som har hatt brystkreft opplevde senplager som lymfødem. Og hos pasienter som har fatigues, så påvirker dette negativt på arbeidsevnen, så det er derfor viktig med norske tall på dette.

Juzo nykommer inn i det norske kompresjonsmarkedet

Det innovative tyske selskapet Juzo er på vei inn i det norske kompresjonsmarkedet. Selskapet finnes over hele verden og har en lang tradisjon innen kompresjonsterapi.

Juzo jobber aktivt med utvikling av sine produkter innen flebologi, lymfologi og arrbehandling. Til Lymfeposten sier Juzos representant fra Sverige at de er på vei til å etablere seg i Norge med en spennende produkt-portefølje innen kompresjonsprodukter.

Juzo har jobbet med kompresjon i snart hundre år og utvikler alle sine produkter i Tyskland. Vi er svært gode på pris, produkt, målsøm og presis leveringstid. I tillegg har vi et produktutvalg som du ikke finner hos våre konkurrenter, sier han. Les mer om Juzo i neste nummer av Lymfeposten.



Fastlege Stig Brusets Regnbuesenteret en drøm for kronikere:

Tverrfaglig helsesenter med fokus på helhetlig helse

At fastleger vet lite om lymfødem er dessverre et problem som er større enn vi er klar over. Fastleger med erfaring fra lymfødem finnes nesten ikke, og det er ihvertfall stor mangel på fastleger med kunnskap om kroniske lymfødempasienters hverdag.

Det finnes noen unntak, og Stig Bruset er en av dem. Han er fastlege, leder Regnbuesenteret og er spesialist i allmennmedisin og lektor ved UiO.

AV NIELS HØEGH

Vi møter en sprek og opplagt Stig Bruset som tar i mot oss i hans helsehus, Regnbuesenteret. Det er en tre etasjers bygning med treningsstudio i kjelleren, klinikk i første etasje og kursrom i andre. Tre etasjer fylt med helse og glede for sine pasienter.

-Da jeg og min kone startet Regnbuesenteret var det nettopp fordi jeg var opp-tatt av tverrfaglighet, sier Bruset.

- Hos oss har vi nok hovedtyngden mot livsstilssykdommer og muskel- skjelett-plager. Derfor ønsker vi å trekke veksler på hverandre i hverdagen. Det gir både for-deler for pasientene og oss selv.

Stig Bruset gir oss et eksempel: - Muskel- og skjelettplager er en vanlig årsak til at folk oppsøker fastlegen. I Lier kommune er det ca et halvt års ventetid på time hos fysioterapeut. Hvis en pasient kommer til meg med vondt i kneet, kan jeg ta en telefon til vår fysioterapeut eller naprapat og i løpet av noen minutter kan vi avklare om vedkommende skal henvises, trenger

røntgen, innleggssåler eller annet. Hvis vi ikke var under samme tak måtte kanskje vedkommende vente i et halvt år på time hos fysioterapeut bare for å høre at de kanskje ikke kunne få hjelp likevel, men henvises videre. Dette er etter min mening dårlig bruk av ressurser.

FLYTTE FOKUS

Ideen til Regnbuesentret fikk Bruset da daværende helseminister Bjarne Håkon Hansen la frem den første skissen til Sam-handlingsreformen. - Jeg tenkte at det endelig var noen som hadde politisk mot til å ta et grep for å forbedre helsetjenesten for fremtiden. I forslaget til Samhandlingsreform ble det nevnt å flytte fokus fra reparasjon til forebyggelse, at fastlegene skulle ha færre pasienter på sine lister og jobbe i team med andre helse-arbeidere, sier Bruset.

Han bygget derfor et tverrfaglig, lokal-medisinsk senter som inkluderte kurs-

lokaler og treningslokaler, skreddersydd for samhandlingsreformen, og som stod ferdig i november 2011, en måned før Samhandlingsreformen ble vedtatt.

BRUSETMODELLEN

Bruset driver utstrakt kursvirksomhet og har hele 40 gruppetilbud år uke ved Regnbuesenteret. De fleste er livsstils-grupper for folk mellom 16-90 år. Han registrer hele tiden flotte resultat og har utviklet Brusetmodellen, et egenutviklet livsstilskurs, som i tillegg fokuserer på kosthold og vektkontroll. Kurset går over 40 uker og ledes av fagfolk som hjelper deltagerne til å spise bedre og øke aktivitetsnivået.

- Vi har også utvidet disse kursene innen ulike temaer som f. eks fermentering av mat, mindfulness, Tai Chi og foredrag om hvordan ta bedre vare på helsen si. Vi mener oppriktig at folk kan ta større ansvar for helsen si og da trenger de både kunnskap og støtte. Vi har sett utrolig mange bra resultater via våre aktiviteter.

KURS FOR KRONIKERE

For lymfødem og lipødemikere kan det være interessant å vite at Bruset også har utviklet et kurs for personer med kroniske lidelser. Stig Bruset er ganske alene om et slik tilbud gitt gjennom fastlege og har utviklet kurset i samarbeid med Universitetet i Tromsø og Imanuel Krankenhaus i Berlin. Utgangspunktet er et program som sykehuset i Tyskland har brukt som kalles Illness Coping Program (ICP) som handler om å mestre sin sykdom og sine plager på en bedre måte.

-Vi snakker om å bygge helse og fokusere på helse i stedet for sykdom. Kurset består av kosthold, bevegelse, fokusering på egne ressurser og ikke minst tenke nytt i forhold til egen helse, sier Bruset som godt kunne tenke seg at dette også passet god for lymfødemikere.

-De fleste av de som lever med kroniske sykdommer eller helseplager kan ha nytte av å lære seg mestrings teknikker. Det er søkt midler til et samarbeidsprosjekt med Universitetet i Tromsø om helsebyggings-

programmet basert på ICP. En med lymfødem trenger både veiledning innen kost, trening og hvordan leve med kroniske plager.

FØRSTE TESTGRUPPE

Hans første gruppe som de testet programmet på, var personer som opplever plager fra amalgamfyllinger og hvor disse plagene består etter at fyllingene er fjernet. -Vi har i dag ingen sikker måte å diagnostisere at man har problemer med tannfyllinger og det finnes ingen anerkjent behandling. Vårt program fokuserer på å bygge helse i stedet for å fokusere på sykdom og symptomer, sier han til Lymfe-posten.

Hvordan kom du på ideen med kur for kronikere?

-Dagens helsevesen, eller sykevesen som vi kan kalle det i og med at de ikke er veldig opptatt av helse, er flinke på akuttmedisin. På tross av store fremskritt innen moderne medisin, er det mange mennesker som sliter med kroniske plager. Vi har ikke vært flinke nok til å bruke den viktigste ressursen som finnes, nemlig pasienten selv. Ordet «patient» på engelsk betyr tålmodig, og vi tilbyr i dagens helsevesen våre pasienter en rolle som passive mottakere av helsetjenester og vi etterspør ikke deres egne ressurser. Konsekvensen er at utgiftene til helse øker og som et eksempel



Stig Bruset bruker seg selv på egne reklameplakater.



En hyggelig tverrfaglig gjeng er klar til å ta i mot deg. Du møter både leger, helsesekretærer, fysioterapeuter, akupunktør, naprapat og treningsinstruktører. Alle under samme tak!

øker utgiftene til legemidler med 2 milliarder årlig.

At det er tungt å arbeide som fastlege under dagens ordning, kan Stig Bruset skrive under på.

-Det er nesten så vi ser en ny legekrise komme. Fastlegene blir pålagt stadig mere arbeid fra spesialisthelsetjenesten og kravet om skjemaer og dokumentasjon, spesielt fra NAV, øker. En liste på 1250 pasienter medfører mye mer arbeid i dag enn da fastlegeordningen ble etablert. Det første forslaget til Samhandlingsreform innebar at fastlegene skulle ha maksimalt 1300 pasienter på lista og at de skulle bruke en hel dag til forebyggelse. Intet av dette er det blitt noe av.

Bruset sier at fastleger generelt kan lite om lymfødem, da det er lite fokus på dette i studietiden og det er dårlig med etterutdanningskurs innen temaet. Selv har han hatt fysioterapeut på Regnbuesenteret som var utdannet innen lymfedrenasje og opplevde det som meget positivt.

- Skal jeg prøve å se litt inn i fremtidens fastlegeordning, ser jeg tverrfaglig samarbeid og at mennesker med kroniske lidelser har et team som inkluderer fastlege, fysioterapeut, psykolog, sykepleier og ernæringsrådgiver. Og her har lipødem en plass.

FAKTA

Fastlege Stig Bruset er godt kjent både som behandler, forfatter, universitetslektor og en pådriver som arbeider for å fremme en helhetlig forståelse av helse.

Mottok Brobyggerprisen Fritt Helsevalg i 2013, gjennomgikk Norsk Akademi for Naturmedisin samt Den norske legeforenings videreutdanning innen akupunktur.

Regnbuen Helsecenter AS

Vestre Kjennervei 2B, 3420 Lierskogen
Telefon: 32 24 04 40
<http://www.regnbuenhelsecenter.no>



Lyse og delikate lokaler møter deg når du ankommer Regnbuesenteret

” - Det er aldri for sent å begynne, men alltid for tidlig å slutte.

Fastlege Stig Bruset





Den svenske overlegen Tim Kvick er et friskt pust for oss lipødemikere. Tim har på eget initiativ utviklet Bubblisar. Kompresjonsplagg spesielt tilpasset lipødem. Hun har lansert sine Bubblisar via sin nettside i Sverige. Damen bobler over av skaperglede mens hun viser meg rundt i «Bubblisfabrikken» sin.

bubblis dronningen

TEKST MONICA DAHLKJÆR

Hjemme i Karlskoga har hun tatt i bruk huset sitt. Et soverom har blitt lager og pakkerom. Farging av plaggene skjer for hånd på kjøkkenet. Tørking etter farging, skjer i eget tørkeskap. Mange ulike behandlingsmaskiner står rundt omkring. Det er helt tydelig at i dette hjemmet utforskes og skapes det.

Tim Kvick er radiolog, grunder, forsker og en ekte ildsjel. Langt fra den professortypen jeg forventet å møte. Hun er vennlig, imøtekommende, feminin og fargerik. Smilet er strålende. Latteren sitter løst når hun forteller. Hun eksperimenterer masse og prøver ut alle disse maskinene i forbindelse med en mikrostudie.

HAR SELV LIPØDEM

På lagerrommet bugner det av plagg i ulike kulører. Alle sammen i glade farger og jeg tenker at fargene gjenspeiler hennes fargerike personlighet. Jeg spør henne hva som fikk henne til å interessere seg for kompresjonsplagg? Tim forteller at hun selv har lipødem som forverret seg betraktelig etter en ryggoperasjon.

-Som barn var jeg aktiv med friidrett men i

puberteten ble beina mine tunge og hovne, særlig knærne hovnet opp. Jeg kunne ikke løpe som før. Klarte ikke å kvitte meg med melkesyre. Legene mente problemet mitt bare hadde med knærne og gjøre. Uansett hvor lite jeg spiste, la jeg på meg.

I voksen alder fikk hun en alvorlig skiveprolaps med påfølgende Cauda Equina syndrom. Noe som forårsaket lammelse fra hoftene og ned.

- Det krevde operasjon. Noe som heldigvis gikk bra, men etter operasjonen hovnet beina ytterligere opp, uten at jeg forsto hvorfor. Tilslutt skjønte jeg at noe var galt og oppsøkte lege. Operasjonen hadde trigget lipødemet og lymfesystemet. Lipødemet hadde nå utviklet seg til å bli lipolymfødem.

LETE ETTER NYE LØSNINGER

Det skulle bli hennes frustrasjon over kompresjonsstrømpene, og desperasjon etter å bli bedre, som fikk henne dit hun er i dag. Strømpene hun fikk, stengte av for sirkulasjonen uten å redusere omfanget. Tim opplevde at den eneste funksjonen de hadde, var å hindre ytterligere utvikling av ødemet. Desperat etter å finne gode løsninger, be-

gynte Tim å lete etter svar og informasjon.

-Det ble mye Google, ler hun, fordi det finnes lite eller ingen informasjon om dette på legestudiet.

Hun lette etter kompresjonsplagg over hele verden. Ivrig bestilte hun og prøvde en mengde ulike kompresjonsstrømper. Håpet var å finne noe som hadde ønsket effekt på hennes ødem. Oppdagelsen skjedde nesten ved et slumpetreff. Hun fant at jo mer mønstrede strømpene var, jo bedre effekt hadde de. Hun forteller at det finnes bedrifter i USA som selger småboblede kompresjonsplagg og andre selger strømper utviklet for å motvirke cellulitter. Slike strømper er småmønstrede for å massere lett i hudoverflaten.

MIKROMASSASJE

-Jeg eksperimenterte mye og kledde meg i trangere plagg en jeg skulle. Jeg ville finne ut av hvordan effekten av mikromassasjen ble om den kom dypere ned i vevet. Min konklusjon var at mønstrene og boblene ikke var store nok til mitt behov og jeg fant et italiensk firma jeg mente hadde best kvalitet på plaggene sine. Hun forteller at de måtte gjennom flere møter og forhand-

linger, men tilslutt fikk hun dem til å lage plagg ut fra hennes ønsker.

-Slik ble mine Bubblisar født! sier hun fornøyd.

EGEN FACEBOOKGRUPPE

Bubblisar fungerer på den måten at mønstrene og elastikken bidrar til å dra lett i huden, noe som gir en fin lymfemassasje. Det pumper i gang lymfesystemet. Rendene, bølgene og boblene i mønstret masserer hele kroppen gjennom plaggene. En lipødemiker har gjerne ødem i hele kroppen og Bubblisar er derfor utviklet med det for øye.

- Nesten som å ha en egen bitteliten, lavtlønnet fysioterapeut som hele tiden masserer lymfesystemet ditt, sier hun leende.

Tidlig i hennes eksperimenteringsfase startet Tim en Facebookgruppe om kompresjonsplagg. Hun ønsket å møte flere i samme situasjon, samle erfaringer og bytte kompresjonsplagg. Det var ikke bare jeg som opplevde at strømpene ikke passet meg, og så dyre som de er her i Sverige, syntes jeg det var en god ide om vi kunne låne av hverandre og bytte innbyrdes. Jeg kjøpte etterhvert inn en mengde ulike plagg. Det endte det med at jeg bare lånte ut strømper for at andre kunne prøve dem og komme med sine tilbakemeldinger. Jeg ville dele det jeg syntes fungerte bra på meg, og høre om andres erfaringer. - Det ble nesten som et lånesirkus, ler hun. Jeg hadde tilslutt så mange plagg ute i sirkulasjon at det ble



Sitter bra på kroppen og føles behagelig.

del kunnskap, veiledning og ikke minst rådgivning til pasientgruppen. Sakte men sikkert vokste dermed Bubblisar frem slik det fremstår i dag. Foreløpig holder jeg på i svært liten skala, alt foregår her hjemme som du ser, sier hun og slår ut med en hånd.

-Jeg jobber enda ikke fulltid etter ryggoperasjonen og kapasiteten for hva jeg klarer er enda begrenset. Min rolle er først og fremst å være medisinsk utvikler og rådgiver, samt å utvikle gode fargeoppskrifter og farge

” - Det føles nesten som å ha en egen bitteliten, lavtlønnet fysioterapeut som hele tiden masserer lymfesystemet ditt.

vanskelig å holde rede på dem. Jeg måtte stadig kjøpe inn mer, fordi mange ikke ville gi fra seg strømpene de hadde prøvd. De ble avhengig av dem og ville ha flere. Jeg bestemte meg da for å bare selge strømper og gi fra meg administrasjonsansvaret for gruppen.

LITEN SKALA

-Så enkelt var det likevel ikke, forteller hun. Det går ikke å bare selge slike plagg på bestilling, som klær hos Ellos. Det krever en

plaggene selv. Det er nemlig veldig vanskelig å få farge til å sitte på dette materialet, understreker hun.

Det er heller ikke alltid at fargene blir som man tror. Hun ler hjertelig og forteller om mange rare fargerresultater. Hun er imidlertid fornøyd med de fargene hun har utviklet så langt.

MEDHJELPERE

Jeg undrer på hvordan hun klarer med alt dette. Har du noe hjelp?

- Jo, mine barn, min kjæreste Johnny og hans barn, samt venner og deres barn. Det er mange som hjelper til når det trengs. En god venninne av meg; Sara Duvèng styrer websiden, svarer på mail, er fotograf og hjelper med forskjellige andre ting. Så vi har fått det til på et vis.

Jeg lurer på om bubblissarplaggene er dyre? Det må vel koste noe å utvikle, farge og distribuere dem. Tim forteller at det er viktig for henne å holde prisnivået nede. Først importerte hun masse småting i tillegg til plaggene. Stort sett morsomme strømper med artige motiver og fargerike sjal hun solgte for å dekke utgifter til porto. I tillegg tok hun seg ekstra sommerjobb som lege i Norge for å kunne dekke alle utgiftene.

-Plaggene er ikke dyre i sammenligning. Her i Sverige er det egenandel på kompresjonsplagg forteller hun. Først må man til lege for rekvisisjon, det koster penger. Videre må man til en fysioterapeut for å få tatt riktige mål og bestille, det koster penger. I tillegg kommer egenandelen når man kjøper strømpene. Mine Bubblissar ligger på 400-600 svenske kroner pr. plagg. Dermed blir prosessen enklere, prisen overkommelig og pasientgruppen får mer valgfrihet. Det er viktig for meg at lipødemikere skal ha råd til å kjøpe plaggene de har behov for, sier hun bestemt.

Jeg blir positivt overrasket over engasjementet og ser for meg en storm av bestillinger fra lipødemikere i Norge. Derfor spør jeg om hun har kapasitet til økende omsetning?

FORTS. NESTE SIDE →

← FORTS. FORRIGE SIDE

-Jeg gjør jo alt dette på fritiden min, svarer hun. - Farger alle plaggene for hånd, et og et plagg om gangen. Jeg driver ingen masseindustri, så vi har nok ikke ressurser til å doble dagens omsetning. Likevel vil vi være behjelpelig så langt lageret rekker, sier hun og smiler imøtekommende.

-Har du noen planer om å utvide bedriften? Hun forteller at siden hun ikke har noen fortjeneste på plaggene sine, blir det vanskelig å ansette noen som skal lønnes. -Mulig noe av utgiftene kan minskes ved å bestille store kvantum, men det er såpass små marginer på pris som det er. Jeg ønsker heller ikke å legge på eksisterende utsalgspris. Formålet mitt med dette, er jo først og

» -Gjennom mine eksperiment har jeg klart å få vekk nærmere 18 liter fra egne ben.

fremst, at det skal være mulig for denne kundegruppen å kjøpe de plaggene de trenger. Jeg tar bare nitti kroner i påslag på innkjøpsprisen, fordi jeg farger alt selv.

DRØMMEPLAGG FOR LYMFØDEMIKERE

Hun forteller videre at hun er svært opptatt av at kompresjonsplagg ikke skal være kjedelige og utvikler derfor mange spreke fargeoppskrifter. Jeg er opptatt av farger som kan kombineres. - kanskje det blir mote av Bubblisar, det hadde ikke vært så

dumt! sier hun og ler. Hun forteller at hun tenker på hvordan hun kan utvikle Bubblisar hele tiden. Plaggene er myke, lette og behagelige. Bobleeffekten på superbubblisarna går helt opp i midjen og motvirker at veske samler seg i rumpe og lår. Bubblisar har medisinsk virkning og hold-in effekt. jeg tenker at for en lipødemiker må dette være drømmeplagg!

Tim Kvick er en svært engasjert person og forteller ivrig om mikropilotstudien hun holder på med.

-Ja jeg eksperimenterer for fullt, forteller hun som forklaring på de mange behandlingsmaskinene hun har stående. Hun tester ut en behandling som kombinerer

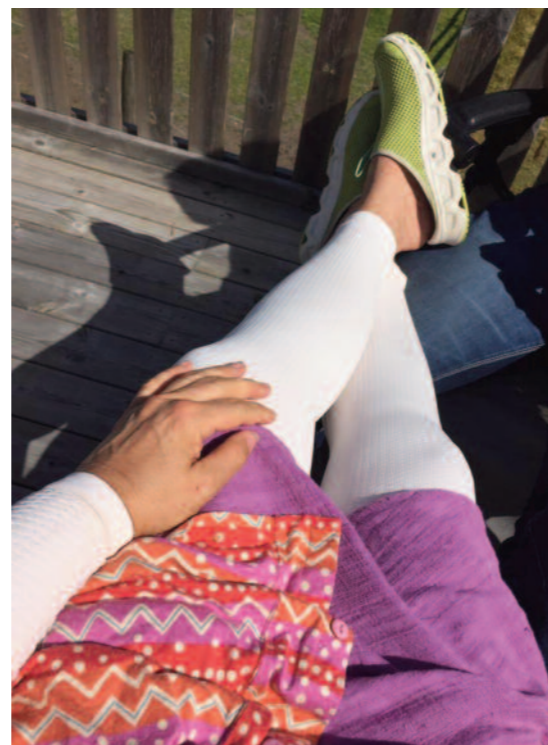
vacuum og kulde. Behandling med vibrasjonsplate, lymfapressmaskin, infrarød varme og mye mer. Hun håper denne mikropilotstudien kan bli forløperen for en større pilotstudie.

-Målet mitt er å finne en ikke- invaderende metode som kan fjerne de lipomklumpene som danner seg. De vokser jo til de stenger for lymfesystemet. Slik det er nå, er kirurgi den eneste kjente metoden for å helbrede lipødem. Det er imidlertid mye smerter og risikoer forbundet med det. Jeg brenner for å finne en metode som kan løse opp disse lipomklumpene uten kirurgi. Tenk å kunne finne noe som både kan få ned volumet av lipødemet og oppnå bedre flyt i lymfesystemet. Jeg synes ikke dagens behandlingsmetoder er gode nok. De gir heller ingen permanent løsning. Finner man en permanent løsning slipper pasientgruppen å gå ukentlig til behandling og bruke masse penger for å vedlikeholde ødemet. Kanskje om det blir resultat av forskningen, vil det være nok å bare bruke mine bubblisar til vedlikehold og forebygging.

RIKTIG KOSTHOLD VIKTIG

-Gjennom mine eksperiment har jeg klart å få vekk nærmere 18 liter fra egne ben, forteller hun. Jeg lytter fascinert mens hun forteller om hvordan hun brenner for

Bubblisar til tørk...



Nesten som et motplagg.

praktiske enkle løsninger og ikke minst det å opplyse det medisinske miljøet.

- Mitt håp er at mikropilotstudien skal samle nok vitenskapelige data før og etter behandling. Jeg tenker å teste uten å minske kaloriinntaket men heller innføre riktig diett, forteller hun ivrig.

- Kan man vise til resultater vitenskapelig sett, har man store muligheter for å få i gang et ordentlig forskningsprosjekt. Jeg spør hva hun legger i det å spise riktig? Tim fremhever Karen Herbst, som en av verdens fremste spesialister på lipødem. Hun sverger til RAD- dietten. Som handler om å spise mat som virker antiinflammatorisk. Ikke gluten, rødt kjøtt, men masse fargerike grønnsaker. Noe som gir en mengde Bioflavonider, som minsker inflammasjon i kroppen.

-Riktig kosthold er viktig, sier Tim. Jeg selv sultet meg, levde på 700 kcal om dagen for å unngå å bli større. Jeg frøs og frøs, men likevel hjalp det ikke. Da jeg forsto at mitt problem var ødem, skjønte jeg at jeg måtte få i meg mer protein. Som lege vet jeg at det øker nivået av albumin i kroppen. Noe som ville hjelpe blodårene å holde på vesken, samt hindre at den lekket ut i vevet. Jeg spiste 100g protein hver dag og ødemene ble mye mindre, hår og negler ble i tillegg sterkere. Min teori er at mange lipødemikere har proteinmangel fordi mange er evige slankere eller spiser for lite i frykt for vektøkning sier hun.

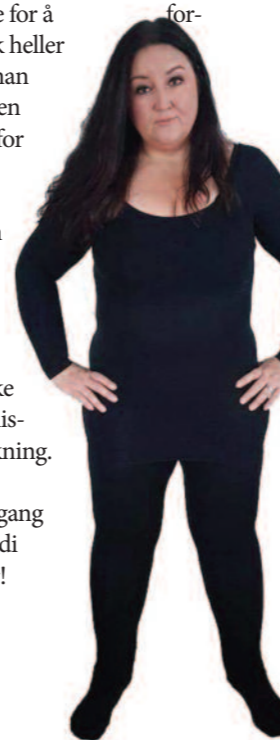
-Man må fokusere på å få i seg nok proteiner, vitaminer og mineraler i kosten. Mange med Lipødem har også hypermobile ledd, underfunksjon i skjoldbruskkjertelen med myxødem. Jeg tror derfor at mange feilaktig blir diagnostisert med fibromyalgi, fordi fettvevet i hele kroppen er såpass smertefullt. Tim mener det er viktig å gi helsesøstre nok informasjon slik at de kan være oppmerksom på lipødem hos jenter i tenårene. Jo tidligere de får diagnose, informasjon og hjelp, jo bedre. Mange plager kan unngås. Ikke minst er det viktig å bruke kompresjon under graviditet for å hindre forverring av ødemet. Alt i alt vil det bli billigere for staten også. Vi vil få flere funksjonsfriske kvinner. Ikke minst for kvinnes livskvalitet er dette viktig.

VÆR TIDLIG UTE MED KOMPRESJON

Hvis man kan diagnostisere og stanse lipødemet med det samme lårene begynner å gnisse, kan man kanskje hindre utviklingen av sykdommen. Det er også viktig å få på plass kompresjonstanken tidlig. Vanen med daglig bruk av kompresjon, aldri trening uten kompresjon.

-Tenk da så mange færre plager unge jenter med lipødem vil utvikle! Informasjon er uansett viktig, sier Tim. Alle kan se på noen de kjenner eller møter som kanskje har lipødem uten å vite det, man kan foreslå løsninger på en fin måte; -Beina dine ser hovne ut, kanskje du har det som meg og ville hatt god effekt av å prøve kompresjonsplagg? Vanskeligere enn det trenger det ikke være.

Jeg kunne ikke vært mer enig, vi lipødem søstre må stå sammen. Vi burde ikke være så redde for å nærme noen, tenk heller på hvilken hjelp man kan gi. Entusiasmen Tim Kvick legger for dagen for lipødem saken er smittende. Jeg kan ikke annet enn å glede meg over at det finnes leger som henne og ønsker henne lykke til med sine Bubblisar og videre forskning. Tenk at vi med lipødem kan få tilgang på noe så flott, fordi hun er den hun er!



Lymfeposten tester Bubblisar. Her er resultatet!



For lipødem er behandlingen nøyaktig den samme som ved lymfødem. Utfordringen ligger i at vi med lipødem ofte har andre behov i forhold til behandling.

Lipødemikere har ofte ødem i store deler av kroppen. De kompresjonsstrømper som er på markedet i dag er laget spesielt for lymfødemikere. For meg personlig har erfaringen med kompresjonsstrømper vært frustrerende, da de virker på deler av problemområdene mine.

Jeg har testet ut to av plaggene for Lymfeposten. Det ene er et **Bubbligt-Linne**. Og det andre var buksen **superbubblisar**. Begge plaggene jeg prøvde var i størrelse M. Jeg måtte krangle litt med toppen, men da den var på passet den godt. Endelig fikk jeg god kompresjon i overkroppen, spesielt på ryggen og fra midjen og ned til hoftene. Buksen var svært tøyelig og det bød ikke på noen problemer å ta den på. Buksen går helt opp under brystene og har kompresjon og boblemønster over baken. Den satt godt inntil alle mine problemområder slik at jeg følte at jeg dro nytte av mikromassasjen over alt. De føles veldig gode å ha på, sitter godt og ser bra ut alene eller under vanlige klær.

INGEN UBEHAG

Buksen kan brukes som tights. Toppen ga meg en slags hold-in effekt. Jeg følte at jeg kunne bevege meg uten problem. I vanlige kompresjonsplagg har jeg en tendens til å stivne i beina, spesielt i knær. Med disse hadde jeg ingen ubehag eller smerter mens jeg hadde plaggene på. Jeg tok på meg plaggene da jeg sto opp og tok dem av ved sengetid. Allerede etter første dags bruk ble jeg synlig mindre og fastere over hoftene og magen. Jeg gikk oftere på toalettet enn jeg pleier, uten å ha drevet noe mer. Det var nok et resultat av økt lymfedrenasje. Jeg følte den masserende effekten når jeg bevegde meg og det lindret både tyngdefølelse i beina og smerter i hofter og rygg. Jeg har vanligvis en del smerter så den lindrende effekten var kjærkommen. Siden plaggene er farget for hånd, fant jeg det best å vaske dem separat da de kan lekke farge.

Konklusjon: Jeg er frelst.

Bubblisar passer meg og mine behov utmerket. Jeg kommer helt klart til å prøve ut flere plagg. Spesielt Superbubblig trøye, som behandler hele overkroppen og armene samtidig. Endelig finnes det virkelig funksjonelle kompresjonsplagg for oss lipødemikere!

Fakta om Bubblisar:

Kompresjonsplagg med mønstrete litt boblete overflate som gir både kompresjon og lymfemassasje
Plaggene er spesielt utviklet for Lipødem
• Utviklet av overlege Tim Kvick
• Plagg for armer, overkropp og bein.
• Alle plagg er laget av Polyamid og Elastan, samt farge. Noen plagg inneholder Emanafibrer
• Kan vaskes på 40 grader og drypptørkes
• Plaggene er farget for hånd og bør dermed vaskes separat
• Veldig holdbare og stoffet skades ikke, strømper rakner aldri

Bubblisar er en Basic-modell. De finnes i to lengder. Farges på bestilling.

Standardbubblisar er en enklere modell av Bubblisar. De finnes i sort og de har litt høyere kompresjonsgrad. Disse er litt hardere i stoffet og mer innsvingte i midjen enn de andre

Emanabubblisar er en litt mer utviklet ankellang modell. Inneholder Emanakrystaller som reflekterer varme og øker sirkulasjonen. Materialet er litt tykkere og mer elastisk.

Superbubblisar er Tims helt eget design og er den nyeste modellen. Den er utviklet på bakgrunn av erfaringer og ønsker fra over 500 kvinner med lipødem i ulike stadier. Denne modellen gir enda bedre lymfemassasje og har en fot med åpen tå.

Plaggene er superelastiske for god massasjeeffekt. Leveres i størrelse S-XXL (passer omkrets til 170 cm)
Boleroen er laget av et litt tynnere materiale og er One size
Toppene med lange armer har boblemønster helt opp på ryggen og utover armene, har innebygget bh med lommer der man kan legge inn innlegg for ekstra løft.
Leveres til hele Norden
Bubblisar har side på facebook
Nettsted:
<https://bubblisar.myshopify.com/>

Heidi Rosander Lund har hatt diagnosen lymfeødem siden 2008, og er en etablert blogger gjennom mange år. I Lymfeposten vil hun bidra med en «Lymfelogg» og skrive om en hverdag med både lymfeødem, lipødem og et ødelagt venesystem. Heidi skriver om gleder og sorger, om utfordringer i hverdagen, om ting som frustrerer henne og om ting som gjør hun sint. Velkommen til Heidis «Lymfelogg»

En størrelse for stor

Hele livet har jeg vært en størrelse for stor. Jeg var ei sprudlende og glad jente i barneårene som egentlig ikke hadde fokus på at jeg var større enn de fleste andre på min alder. Jeg visste at jeg var den som kom sist når løping var en del av leken, og jeg visste at jeg var den med desidert dårligst tid på 60 m på skolen, men tanken forsvant like fort som den kom. Jeg ble akseptert for den jeg var. Det var jo noen som kalte meg for bolla, eller tjukka, men da kalte jeg vedkommende brilleslange tilbake, og så var det ute av verden. Jeg kom aldri løpende hjem fordi noen hadde ertet meg, og jeg gråt meg heller aldri i søvn fordi jeg var større enn andre. Det var etter at skolelegen på barneskolen kalte meg for tjukk at ting endret seg. En verden raste, og ungdomsårene, og voksen alder ble preget av konstante negative tanker rundt egen kropp og vekt.

STARTET TIDLIG

Foreldrene mine tok tidlig tak i det at jeg var stor, men verken lege eller helsesøster var bekymret. Valpefettet var ikke bare valpefett. Beina ble aldri mindre, bare større. Jeg husker min mor reagerte på at spesielt beina mine var så store. Allerede på barneskolen slet jeg med å få bukser som passet over leggene. Allerede da måtte jeg av og til ha spesialsydde bukser. Etter hvert som jeg ble voksen, ble beina bare større. Det ble veldig merkbart etter at jeg fikk datteren vår. I tillegg fikk jeg lett blåmerker så snart jeg var borti noe. Huden var øm, og føttene verket. Jeg vet jeg nevnte det for legen mange ganger. Vann i kroppen var svaret jeg fikk, og så fikk jeg beskjed om å ta vannnivå. Det skulle gjøre susen, i følge legen. Særlig om det gjorde! Vann var

det ikke, så da var jeg vel bare veldig tjukk, da. Det var i alle fall konklusjonen til legen min, og jeg, jeg slo meg til ro med det. Det var sikkert den høye vekten som gjorde at beina verket, var hovne, og ømme. Alt ville nok bli bedre om jeg klarte å gå ned i vekt konkluderte legen med. I dag tenker jeg, hvorfor er vekt årsak til alt? Uansett hva man kommer til en lege med, så er det vekten som har skylden. Greit for legestanden å ha det og skyld på, men for oss det gjelder, så vil vi bli tatt på alvor. Alt skyldes ikke vekten.

PASSER ALDRI

Jeg ble kreftsyk i 2002. Diagnosen var livmorkreft. Jeg gjennomgikk en stor operasjon ved Radiumhospitalet. Etter den store operasjonen i 2002, så ble beina bare enda verre. Plutselig var leggene som tømmerstokker. Legene må ha sett det, men de verken sa eller gjorde noe. Ingen informerte meg om at fjerning av lymfeknuder kunne gi meg lymfeødem. Noen tror jeg fleiper når jeg kaller leggene mine for tømmerstokker, men tro meg, de er faktisk så store. Bukser på stormote butikker sitter som pølseskinn, om de i det hele tatt passer. Jeg kan ikke fordra pølseskinn, og jeg vet nøyaktig hvor store leggene mine er, så jeg orker ikke traske butikker i håp om at det kanskje kan være ei bukse som passer. Buksene finnes ikke, så enkelt. Det at man ikke finner noe som passer gjør bare situasjonen enda verre. Man blir bare enda mer deprimert. Jeg har vært så langt nede så mange ganger på grunn av disse tømmerstokkene av noen bein, og det har tatt meg mange år å klare og akseptere at sykdommen er en del av meg. Etter beinhard mental jobbing så har jeg endelig klart

å akseptere beina som de er.

Hverdagen min består i kompresjon på beina, hver eneste dag, året rundt. Det er blitt en vane, og når jeg er møkklei disse strømpene, så kaster jeg de veggimellom, og nyter deilige timer uten. Jeg vet at det er som å banne i kirken. Jeg vet man skal ha kompresjon på hele døgnet, men jeg er ærlig på at det orker jeg ikke. Jeg tar kompresjonen av akkurat når jeg føler for det, og det tror jeg er sunt. Man må ikke føle seg "fanget", og man må ikke alltid være snill pike fordi noen sier vi må. Vi må gjøre det som blir riktig for vår hverdag, og ikke følge boken hele tiden. Det er så deilig å luften beina! Det er så deilig å føle seg litt fri! Klart jeg fort kjenner at kompresjonsstrømpene ikke er på. Det sprenger fort uten, og jeg hovner opp ganske fort, men kaster jeg kompresjonen for noen timer, så gjør jeg det med verdens beste samvittighet. Jeg blir til tider så utrolig lei alt som heter strømper, bandasjer, og pulsator. Det er i disse øyeblikkene det føles så innmari godt å kaste

» -Kaster jeg kompresjonen veggimellom, så gjør jeg det med verdens beste samvittighet.

alt på båten ett lite øyeblikk. Det er ofte bare noen små øyeblikk som skal til før alt er helt greit igjen. Jeg er sikkert ikke den flinkeste jenta i klassen som følger alt jeg burde fra A til Å i forhold til feks kompresjon, men jeg har laget et opplegg som fungerer optimalt for meg for at jeg skal

kunne leve med dette på en god måte, og på min måte. Jeg kan ikke være fanatisk, jeg må ha små pusterom, jeg må være rampete i blant.

KUN DAGER MELLOM INFEKSJONER

Infeksjoner og sår er ett annet kapittel i hverdagen min. Jeg er blitt vant til at jeg er mer utsatt for infeksjoner, og sår, og jeg har nok gått på en del flere antibiotikakurer enn mange andre, men sånn er det bare. Den ene roseninfeksjonen avløste den andre, og jeg har ikke tall på hvor mange roseninfeksjoner jeg har hatt de siste årene. Det gikk kun dager fra jeg avsluttet en

» -Kanskje jeg en dag slipper å få sydd bukser? Huden min er for tiden myk, og fin.

antibiotikakur til en ny roseninfeksjon brøt ut. Trening og livet ble liksom hele tiden satt på vent i påvente av at jeg skulle bli frisk. Det siste året har jeg gått på vedlikeholdsdose for å unngå infeksjoner. Ingen god situasjon, men det er sånn det har vært etter råd fra ulike fagfolk. Forrige uke stoppet jeg. Fastlegen og jeg ble enige om at jeg nå skal prøve meg uten. Jeg kjenner jeg er spent, og jeg går nok og kjenner litt etter. Helsen min er blitt så mye bedre det siste året, og jeg håper det vil hjelpe meg til å holde roseninfeksjonene borte. Får man stadig infeksjoner, så tror jeg det er nødvendig å stå på vedlikeholdsdose en stund. Det er utfordrende både for beina, og kroppen med gjentatte infeksjoner.

MYK HUD FOR TIDEN...

Om nettene har jeg på meg nattstrømper som skal jobbe med å holde huden myk, jeg har en fantastisk maskin her hjemme, en pulsator som jeg legger beina mine i, og som gir meg drenasje. Det finnes heldigvis hjelpemidler som man kan ta i bruk, og som man gi oss en mye bedre hverdag, om om man er flink til å bruke det. Det er opp-turer og nedturer når man lever med lymfeødem og lipødem. Jeg har stelt mange sår, hatt mange infeksjoner, jeg har hatt mange nedturer, men jeg har også hatt opp-turer som det å oppleve at leggene faktisk blir mindre. En slik opptur har jeg akkurat nå. Kompresjonsstrømpene mine som er



Litt om Heidi:

Heidi Rosander Lund. 47 år. Gift med Trond i snart 25 år. Takknemlig mamma til Celina på 23. Født og oppvokst i Kristiansand. Jobbet som programmedarbeider i lokalradio fra 1989 – 2015.

I 2015 startet jeg bloggen «En størrelse for stor» som i dag er blitt en viktig, og etablert blogg med gode lesertall. Bloggen er om mitt liv på godt og vondt som en størrelse for stor. Om min endringsreise, om mine opturer, og nedturer, om lymfebein og overvekt. Om mote, og velvære, om viktigheten av å føle seg god nok. Jeg har ett brennende engasjement for riktig behandling av overvektige, og overvektiges situasjon. Brenner for å sette viktige fokus på lymfeødem, og lipødem. Har sett lyset og blitt treningsentusiast, og endelig er turer i skog og mark blitt lystbetont. Jeg har en stor lidenskap for interiør, og som mange kvinner er jeg opptatt av klær og velvære. Glad i musikk, i en god film, og selv med en ekstrem flyskrekke, så er jeg glad i å reise.

Min bloggadresse: www.heidirosander.blogg.no

ganske så nye, de må nå byttes ut med strammere strømper fordi leggene er blitt mindre. Sånne oppturer gir meg ett lite håp om at jeg kanskje en dag kan oppleve å få kjøpe meg bukser i en stormotebutikk, kanskje jeg en dag slipper å få sydd bukser? Huden min er for tiden myk, og fin, og sånne opplevelser trenger jeg å kjenne på innimellom. Leggene blir noe mindre etter hvert som tiden går, men det viktigste er at huden er myk. Treningen jeg er blitt så utrolig flink med, den hjelper også. Jeg vet at når jeg når målet mitt, og mister den vekten jeg ønsker, så vil beina bli noe mindre, og ikke minst, mye friskere. Jeg vil aldri få slanke bein, aldri normale bein, men de vil bli bedre.

Alle har sitt å stri med, vi har alle våre ting, og jeg vet det er mange som er i nøyaktig samme situasjon som meg. Jeg lever veldig godt med mine lymfebein. Det har tatt tid og akseptere noe som er så synlig. Jeg vil nok alltid gå i langbukser på sommeren, fordi jeg vil skjule beina mine. Jeg har vært så sinna, jeg har vært så mye nede i den mørke kjelleren, jeg har grått, og vært så frustrert. Det hjelper kanskje ikke, men samtidig, så er det noe man må igjennom tenker jeg, og vi trenger det før vi klarer å akseptere. Jeg har så mange gode ting i livet mitt, jeg har så mye å være glad for, så nå er det de tingene som skal få fokus i min hverdag.

Ketogent kosthold: Utfordringer, gode resultater og støtte for endring

«Ved å ikke forandre noe, er det ingenting som forandrer seg.»

– Tony Robbins

KATRINAS HISTORIE

Katrina begynte på et ketogent kosthold (KWOE – Ketogenic Way of Eating) for tre år siden. Da hun begynte, veide hun 181 kg. Hun kjente ikke til lipødem på det tidspunktet, og forteller at hun er glad for at hun ikke visste at eksperter mener at man ikke kan bli kvitt lipødemfett med kosthold og trening. Ved å spise lite karbohydrater, moderat med protein og mye fett og å kutte ut alle kunstige søtningsstoffer, veier Katrina nå 90 kg. Hun trener regelmessig og er veldig engasjert i den nye, sunne livsstilen sin. Hun hjelper også andre som en KWOE-coach. Katrinas historie er én av hundrevis av suksesshistorier som blir rapportert av kvinner med lipødem. Et ketogent kosthold ser ut til å bidra til å redusere vekt, betennelse, hevelse og smerter forbundet med lipødem.

HVOR SKAL DU BEGYNNE?

Ketogent kosthold betyr livsstilsendringer. Du har kanskje lest om den utrolige suksessen personer opplever ved å ha et ketogent kosthold i forbindelse med helseproblemer, inkludert lymfeforstyrrelser, og kanskje du har lyst til å prøve. Hvor skal du begynne? Er det vanskelig å finne ketogene matvarer? Må du lære deg å lage mat på en ny måte? Hva kommer venner og familie til å si? Det er haugevis av nettsider med informasjon om ketogent kosthold, og mye av det er motstridende. Hvordan vet du



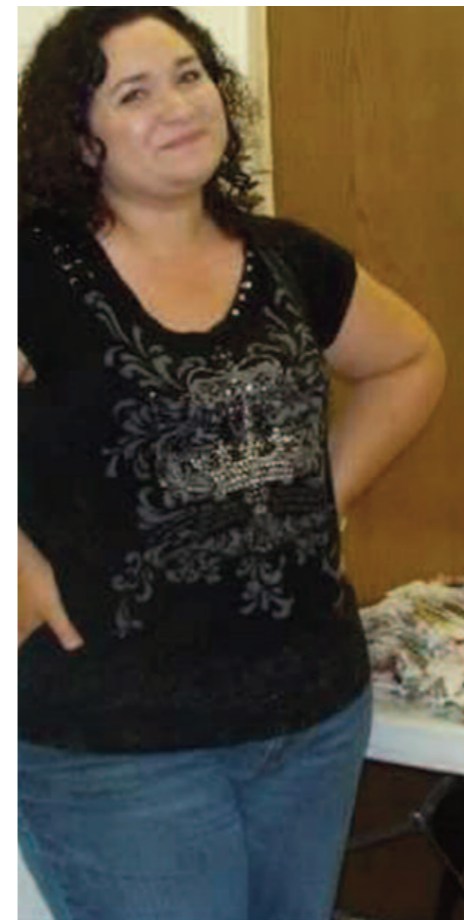
Katrina begynte på et ketogent kosthold (KWOE – Ketogenic Way of Eating) for tre år siden. Da hun begynte, veide hun 181 kg.

hvilken informasjon som er riktig? Det virker så overveldende. Men trenger det å være det?

Et ketogent kosthold er egentlig veldig enkelt, men det kan likevel være utfordrende å gå vekk fra et plantebasert kosthold med mye karbohydrater. Vi er vanedyr og har en tendens til å motsette oss forandringer ganske sterkt. Margaret Mead skal ha sagt «det er lettere å få en person til å bytte religion enn å forandre kosthold». Spisevanene våre er formet av blant annet sosiale, kulturelle, økonomiske og medisinske krefter.

MENDES HISTORIE

Mende slet med vekten i årevis og brukte stort sett bukser i størrelse 52/54. Hun søkte informasjon på nettet for moren sin som opplevde smerter og hevelse i de uproportjonerte store beina sine. Hun innså at både hun og moren hennes hadde lipødem og begynte med et ketogent kosthold i september i 2016. I løpet av månedene gikk vekten ned, men det som var enda viktigere for Mende, var at hevelsen også gikk ned. Hun kunne ha på seg giftingen igjen, som ikke hadde passet i over 25 år. Hun fortalte nylig om den siste seieren sin – hevelsen i anklene hadde gått ned såpass mye at hun



Mende slet med vekten i årevis og brukte stort sett bukser i størrelse 52/54.

kunne ha på seg sandaler med stropper. Moren hennes hadde også klart å redusere vekten og hevelsen med et ketogent kosthold.

Mende forteller: «Selv da jeg var 12 år og veide rundt 63 kg, hadde jeg brede føtter. Noen ganger kunne jeg bruke sko med vanlig bredde, men de måtte være laget på en spesiell måte for at de skulle passe. Jeg kunne dessuten aldri bruke sko med knytting eller feste rundt anklene på grunn av ankelhevelsen. Etter å ha gått på keto i nesten ett år, har jeg oppdaget at jeg egentlig har smale føtter! Da jeg var ute og handlet i går, bestemte jeg meg for å prøve noen høyhælte sko med stropper, og vet du hva? De passet!!!»

HVORDAN GJØRE FORANDRINGER

Vi vil gjerne gi deg informasjonen og ressursene du trenger for å gjøre denne viktige livsstilsforandringen. Som alltid må du huske at det er viktig å rådføre deg med legen din før du gjør drastiske endringer i kostholdet, spesielt hvis du tar medisiner. Det kan hende at medisindosen du tar, må reduseres når du spiser på denne måten, og bare legen din kan gjøre det på en trygg måte.



Når du har fjernet alle matvarer som ikke står på listen over ketogene matvarer og de retter fylle på med sunne matvarer. Du finner en ypperlig liste over matvarer i: Facebook-gruppen Lipedema & KETO Way of Eating i de festede innleggene. Denne listen omfatter ekte matvarer, og så å si ingen behandlede matvarer eller ferdigmat. Når du skal fylle opp matskapet ditt igjen, bør du gå til grønnsaksavdelingen, kjøttavdelingen og meieriproduktavdelingen i matbutikken for de fleste matvarene dine. Kjøp matvarene som står på listen, som du liker og kommer til å like å spise. Hvis du for eksempel ikke er så glad i and eller okra eller kål, er det ikke noen vits å tvinge seg selv til å spise det. Det er massevis av deilige ketogene matvarer å velge mellom.

Nå som kjøkkenet ditt er fullt av appetittvekkende mat, kan du planlegge måltidene dine. Nederst i denne artikkelen har vi lagt til en liste over flere kilder til måltidsideer på Internett. Hovedprinsippet er å holde det enkelt. Det er ikke nødvendig å lage en fancy sufflé når smeltet ost på dampet blomkål er akkurat like deilig! En typisk frokost kan være eggerøre, bacon og en



Ketolyse/lavkarbo:

Catherine Seo, PhD

Catherine Seo, PhD, er med-direktør for The Lipedema Project, med Mark L. Smith, MD, FACS, Direktør for Friedman Center for Lymphedema Research and Treatment og nestleder for kirurgi på The Center for Advanced Medicine hos Northwell Health i New York. Lipødemprosjektet er et omfattende transmediaprogram for å øke oppmerksomheten og tilby utdanning, forskning og behandling for lipødem. Dr. Seo er professor og regisserte/produserte dokumentar-filmen, Lipedema: The disease they call FAT.

Kontakt: catherine@lipedemaproject.org

Leslyn Keith, OTD

Leslyn Keith, OTD, OTR/L, CLT-LANA, fullførte sin kliniske doktorgrad i yrkerterapi i 2015 med vekt på lymfødem og ekstrem overvekt. Hun ble sertifisert som lymfødem-terapeut under Klose Norton Training & Consulting i 2000 og ble LANA-sertifisert i 2001. Dr. Keith har startet fire lymfødem terapiprogrammer i California inkludert to i privat praksis. I tillegg til å behandle lymfødem, forsker, konsulterer og foreleser hun i dag på lymfødem, ekstrem overvekt og driver praksisutfordringer nasjonalt. Hun er hovedinstruktør for Klose Training.

Kontakt: leslyn@lipedemaproject.org

halv avokado. Til lunsj kan det hende at du har lyst på yndlings sandwichen din, men spist med gaffel i stedet for med hendene og på salat i stedet for med brød. Til middag kan du spise en stekt biff eller laks med dampet asparges og en salat. Et viktig prinsipp er å bare spise når du er sulten og å slutte å spise når du er mett. Det kan hende at du oppdager at du bare har lyst til å spise én eller to ganger om dagen.

Mer om diett på neste side

Måltider fra et ketogent kosthold smaker nydelig



Pizza med blomkålunn



Cæsarsalat med bacon



Baconburger uten brød med brekkbønne-chips



Squashlasagne

© 2017. Catharina Lindgren photography, Sverige. Med enerett. Brukes med tillatelse.

Forbedringer i lipødem: Historier fra noen damer med lipødem

Mange rapporterer om svært raske resultater med tanke på symptomreduksjon.

Ann Marie forteller: «I dag begynner jeg på dag 5, og jeg har gått ned 3 kg. Dette kostholdet er avgjørende for meg. Siden dag 3 har jeg ikke hatt noen smerter i beina, ikke engang i knærne. Det kan hende jeg ikke går ned så mye i vekt eller så mange centimeter i beina på grunn av lipødemet, men jeg føler meg bedre, og smerten er borte. Dette kostholdet er fantastisk og kjempebra for helsen din!»

Andrea forteller: «Jeg har ikke følt meg så bra på veldig lenge. Jeg brukte en beinskinne og gikk med stakk. For et par uker siden kunne jeg slutte med skinnen. Jeg har gått ned 34 kg til nå! Jeg skal aldri tilbake! Jeg gikk på tre medisiner og har sluttet med to av dem. Jeg gleder meg til den dagen jeg slipper å ta piller!»

Og i noen tilfeller, selv om vekten kanskje ikke viser store resultater, ser det ut til at du fortsatt kan få store fordeler.

Christina forteller: «Jeg har spist ketogent i tre måneder. Jeg har ikke gått ned ett gram, men jeg har gått ned flere centimeter, og jeg har fått bedre selvtilitt. For første gang på årevis gjør ikke føttene og beina mine vondt etter å ha stått hele dagen. Jeg hadde energi til og med etter at jeg kom hjem fra jobb. Og jeg hadde ingen blodsukkerfall som jeg pleide. Det

Ressurser:

Facebook-gruppen Lipedema & KETO Way of Eating
<https://www.facebook.com/groups/LipedemaKetoWoe/>
Lipedema & Keto WOE Mentoring Community (medlemsgruppe)
<http://keto.lipedemaproject.org/lipedema-keto-mentoring-community/>
The Lipedema Project Keto – <http://keto.lipedemaproject.org/>
Dr Leslyn Keith – <http://leslynkeithotd.com/>
Coaching med Katrina: <https://ketovangelistcoaching.com/katrina-harris/>
Diet Doctor – <http://DietDoctor.com/>
Lymphatic Education & Research Network (LE&RN) Symposium Series
<http://lymphaticnetwork.org/symposium-series>
The Science and Practice of Low Carb/High Fat/Ketogenic Way of Eating for Lymphatic Disorders Dr. Eric Westman
Diet and Lifestyle for Lymphatic Disorders: Implementing a Ketogenic Diet Dr. Leslyn Keith

beste er at jeg ikke har overspist en eneste gang på tre måneder. Så jeg burde kanskje være skuffet over keto siden vekten er den samme som den var den 1. juni, men jeg er skikkelig glad for resultatene.»

ENKLE PÅMINNELSER

Her har du noen gode påminnelser som kan hjelpe deg når du går over til et ketogent kosthold. De er hentet fra A Low Carbohydrate, Ketogenic Diet Manual: No Sugar, No Starch Diet av Dr. Eric Westman.

- «Karbohydrater gjør deg sulten»
- «Frukt gjør deg tykk»
- «Frukt er naturens godteri»
- «Spis fett for å forbrenne fett»
- «Ikke vær redd for fett»
- «Mais gis til dyr for å lage foie gras»
- «Det er ikke DIN feil – det er karbohydratene feil»
- «Du trenger ikke å spise alt på tallerkenen!»
- «Spis når du er sulten og drikk når du er tørst»

Et ketogent kosthold er egentlig enkelt. Spis ordentlig mat når du er sulten, spis masse sunt fett, dropp karbohydrater bortsett fra litt av de gode karbohydratene og inkluder en moderat mengde protein. Det er meningen at mat skal være nærende og opprettholde livet. Du kan nyte maten din. Du kan bli kvitt sug. Det viktigste av alt, er at du kan begynne å oppleve framgang, også med lipødem. Mange sier at utfordringene ved å forandre gamle vaner oppveies av suksess og bedre helse.

Spennende forsøk på Stanford university: Lymfødem kan muligens behandles

For en liten stund tilbake kokte den lukkede Facebook-gruppen nesten over med rykter over en ny medisin som var ment skulle helbrede lymfødem.

AV NIELS HØEGH

Bakgrunnen var en artikkel publisert i Stanford University magasinet, der det ble hevdet at en medisin mot lymfødem er funnet.

Lymfeposten tok med artikkelen til Johan Sandberg som jobber spesielt med lymfødem og kirurgi og regnes som en av Norges fremste eksperter på dette området.

-Hva tror du dr. Sandberg om denne undersøkelsen. Holder den mål?

-Jeg holder alltid øyene åpne for nye behandlinger. Lymfødem er jo en betennelse og jeg er derfor meget spent på å se resultatene med de nyutviklede og betennelsesdempende medisinene.

-Tror du dette er noe som vil komme i nærmeste fremtid?

- Når det gjelder nye behandlinger må man alltid være oppmerksom på at dette er industrisponsorert – altså industrien betaler for studien. Industrien ønsker gevinst. Da vil jeg si at de sikre studiene er de som universitetene selv driver frem.

KUN PÅ DYR

Dr. Sandberg mener at studien kun har vist resultat på dyr - den er ennå i et tidlig stadium - det er ikke alltid dyr og mennesker reagerer likt.

- Å påføre ødem på dyr er interessant nok ofte vanskelig. Det er stor forskjell på dyr og mennesker.

Effekten etter studien er ikke klar enda, og Sandberg mener det er like stor sjanse for at en må behandles med medisin som for at en bygger eller som startes tidlig i forløpet.



FOR KOSTBART ENNÅ

Jeg ønsker og håper at man finner mange medisinske og kirurgiske behandlinger til lymfødem! Holder fingrene krysset, men jeg har hørt mange ting før. Så jeg holder et fornuftig perspektiv og samtidig skal jeg følge dette tett! Det kan være at dette kan

-Det er ikke alltid man treffer mål med slik forskning, mener Johan Sandberg, som stiler seg avventende til endelige resultater foreligger.

bli en del av behandlingen i fremtiden, avslutter dr Johan Sandberg.

Fremmer lymfeflyt: Høstens sunnhetsliste

Frukt, særlig tyttebær som hjelper lymfesystemet, tarmen og nyrene for å kvitte seg med ulike typer skadelige giftstoffer, er lastet med antioksidanter og mange andre næringsstoffer. Her er høstens sunnhetsliste:

Grønnsaker, særlig bladgrønnsaker (på grunn av sitt klorofyllinnhold)

- Linfrø
- Spirulina
- valnøtter
- mandler
- paranøtter
- Lin- eller chia frø
- Avokado

Disse kildene gir viktige vitaminer, mineraler, antioksidanter, fettsyrer og

andre gunstige fytokjemikalier som øker lymfedrenasjen og renser kroppen din. Legg til mer rå frukt, grønnsaker og fersk juice til kosthold som gir kraftige enzymer og syrer for å rense lymfesystemet enda mer.





FAKTA:

Navn: David Melby Jansen
Bor: Feiring, Eidsvoll kommune
Alder: 29
Sivil status: Gift, to barn
Utdannet: Fysioterapeut fra HiOA i 2012

Spesialkompetanse i
 Komplette Fysikalsk Lymfødem-
 behandling i 2016

Har 50 % kommunalt
 driftstilskudd

behov for nettopp Davids kompetanse, og at disse pasientene ikke har hatt et godt tilbud.

- Jeg synes dette er spennende. Det er en helt annen form for fysioterapi enn det jeg har lært før. Jeg blir ofte involvert i diagnostiseringsprosessen, og får pasienter som det ikke er så lett å oppdage hva feiler. Man må hele tida ta individuelle vurderinger og hensyn, og folk har forskjellige ødemer og forskjellige behov.

FAGMILJØET

- Pasientene er takknemlige og fornøyde, og det er veldig motiverende. Kurset i KFL ga meg ei solid verktøykasse, og erfaringene kommer etter hvert. Dessuten føler jeg at det er kort vei til fagmiljøet. Jeg

kan når som helst ta kontakt med Skandinavisk Forum for Lymfologi hvis det er noe jeg lurer på. Der vet jeg at fagfolk som Helen Olsen, Ann Nesser, Siv Guri Eidsvaag Varlo og Kristin Ruder kan svare meg på det meste. Fagmiljøet motiverer meg, og gjør meg trygg, sier David, og avslutter:
 - Mange pasienter har følt seg som kasteballer i et mangelfullt system, og jeg synes det er gøy å bidra til at folk får den hjelpa de trenger nærmest mulig der de bor. Ikke gå med ubehandlet ødem. Ta gjerne kontakt!

Bildet under: David Melby Jansen er fersk lymfødembehandler, og synes det er et spennende felt å jobbe i.



David har fått en meget gunstig avtale med Eidsvoll kommune, og kan tilby bassengtrening på dagtid en dag i uka.

Benk og basseng

Vannet er et godt element for lymfødemikere. David Jansen i Eidsvoll tilbyr behandling og trening både til lands og til vanns.

TEKST OG FOTO: TORUNN EKORNHOLMEN

- Jeg er veldig fornøyd med å kunne gi lymfødemikere og lipødemikere i Eidsvoll og omegn et godt tilbud om behandling både på benk og i basseng. Denne pasientgruppa har ikke hatt det enkelt, og har tid-

ligere måttet reise ut av kommunen for å få den nødvendige behandling.

DIPLOM

David har all grunn til å være fornøyd med karrieren så langt. Han er med i arbeidsfellesskapet Trimmen Fysioterapi og trening AS (som gir hjelp til hode, skulder, kne og tå, som det heter.) I tillegg er han én av rundt 30 som nylig har fått diplom for gjennomført kurs i Komplette Fysikalsk Lymfødembehandling (KFL) gjennom

Skandinavisk forum for lymfologi, og - ikke minst - han har fått 50 % driftstilskudd fra Eidsvoll kommune.

GUNSTIG AVTALE

- I tillegg til dette har jeg fått en veldig gunstig avtale med Eidsvoll kommune om å låne Eidsvollhallen, og det gjør det mulig å tilby lymfødemikerne bassengtrening på dagtid én gang i uka.

Det er god plass til 10 pasienter i vannet. Foreløpig er ikke den kvoten fylt opp helt,

men David håper at tilbudet vil nå fram til flere etterhvert.

En og en halv time er satt av til pasientene hver gang. Det betyr null stress, og god tid. Det går til og med an å få på seg strømpene før neste gruppe med skoleelever banker på garderobedøra. Nettopp det å få kompresjon på fuktig kropp kan være litt av en utfordring.

INGEN OPPSKRIFT

Kommunen var veldig tydelige på at det er



Liv Riegers historie: Selvgjort er velgjort

«Jeg heter Liv Riege og jeg har hatt lymfødem i hånd og arm i 19 år. Da jeg ble operert for brystkreft informerte en kreftsykepleier om at dersom jeg fikk hevelser i hånd, arm eller bolen, så kunne det være lymfødem.

-Hun sa også at hvis jeg skulle få lymfødem, så fantes det behandling og kompresjonsplagg – så ingen grunn til panikk! Jeg er kjempeglad for at jeg takket være kreftsykepleieren søkte hjelp og fikk behandling med en gang jeg oppdaget lymfødemet. Denne informasjonen gjorde at jeg ikke fikk et stort ubehandlet lymfødem.

LYST TIL Å FORTELLE

Fysioterapeut Kristin Ruder, som har behandlet Riege i mange år, har flere ganger oppfordret henne til å fortelle om de utfordringer hun opplever med sitt lymfødem og hva hun selv gjør for å holde det i sjakk. Forhåpentligvis til hjelp for noen.
-Til tross for at lymfødemet mitt aldri har blitt stort, så har ikke årene etter operasjonen vært bare enkle. Da lymfødemet etter hvert også omfattet hånden, fant jeg fort ut at kompresjonsplaggene ikke funket like bra på meg som på andre «arm/hånd-lymfødemikere». Jeg fikk raskt en «bollehand» som hevet seg når jeg brukte armstrømpe + hanske, og det gjorde dag-kompresjon veldig vanskelig. Kun armstrømpe var heller ikke noe alternativ, fordi hånden este opp. I begge tilfelle kunne det gå lang tid med bandasjering med ekstra press på håndbaken før jeg klarte å få den tilbake til tilnærmet normal størrelse, forteller Rieger.

«SJELDEN BLOMST»

-Ifølge fysioterapeut Kristin er jeg en «sjelden blomst» midt i den store buketten av lymfødemikere. Det høres veldig flott ut, men i praksis føles det ikke sånn! Siden jeg er en av de få som ikke kan bruke vanlige kompresjonsplagg på dagtid, så har jeg i alle disse årene måtte eksperimentere og forsøke meg fram med forskjellige natt-kompresjoner/bandasjeringer. Dette har jeg også brukt på dagtid i dårlige perioder, fortsetter Rieger.

HJEMMESYDD HANSKE

-For mange år siden fikk jeg en bit rillevatt av min tidligere fysioterapeut (Åse Kongs-teien). Vi hadde lenge diskutert hvordan jeg kunne sy noe som kunne brukes som kompresjon på hånden/underarmen uten at hånden hovnet opp. Det resulterte i en hjemmesydd hanske (opp til albuen) og jeg opplevde at den funket veldig bra, spesielt med bandasjering og ekstra press på håndbaken. Jeg brukte den ikke bare som natt-kompresjon sammen med bandasjering, men også på dagtid når jeg f.eks. skulle stryke eller gjøre andre ting som gjorde at jeg hovnet opp, sier hun.
-Siden har det blitt flere «modeller» laget i rillevatt, og hver gang jeg syr en ny, så tar jeg med min personlige erfaring slik at den utvikler seg videre. Nå lager jeg full lengde,

dvs en som går fra fingertuppene og helt til skulderen. Den siste «modellen» har fått «rom» til fingrene, noe som gjør at jeg ikke lenger trenger å bandasjere dem, kun tommelen som stikker ut av rillevatten.

FUNKER FOR MEG!

Liv Rieger bruker også Jovipak og Mobiderm for avvekslingens skyld i tillegg til perioder med pulsator, men det er ingen tvil om at det som hittil har fungert best for henne er den hjemmelagede rillevattstrømpe + bandasjering.
-Jeg vet at lymfødem kan arte seg veldig forskjellig; det som funker for noen lymfødemikere, er totalt ubrukelig for andre. For meg fungerer heldigvis rillevattstrømpe + bandasjering, og jeg bruker den hver eneste natt. Det siste året har jeg kun sovet én natt uten og da var jeg så trøtt at jeg ikke orket å ta den på. Jeg har etter hvert funnet ut at hemmeligheten er å ha ferdigrullede bandasjer og nattkompresjonen klart til bruk lenge før sengetid. Det kan være lurt å ta den på når en setter seg foran TV'n om kvelden og noen ganger bruker jeg den i pulsatoren, sier hun.
I tillegg til nattkompresjon + bandasjering, legger hun en pute i senga som støtter opp underarmen og lar den og hånden få glede av tyngdekraften – slik at lymføvæsken renner litt lettere ned.

-Dette er min måte å kontrollere et litt ugreit lymfødem på i hverdagen eller rettere sagt HVER DAG, men det betyr nok ikke at jeg har funnet fasiten for resten av livet. Jeg opplever at mitt lymfødem forandrer seg (som mange andres), og derfor tror jeg det er viktig at vi har et åpent sinn og hele tiden prøver ut nye måter å kontrollere denne «hersens hevelsen» på!

OM KOMPRES II- 65x 65 cm

Dette materialet er en rillet polstring som kan brukes som en spesialpolstring/ nattkompresjon, også sammen med annen polstring. Siden rillene kan legges i «åreretning» (slik som Jovipak), har vi prøvd ut å lage et helplagg. Denne polstringen blir ikke så tykk og massiv som Jovipak og rillene kan dreies i drenasjeretning ettersom det er et primært eller sekundært lymfødem. Det er greit å klippe og sy i materialet og det lett å ha med seg på tur, samtidig som du kan legge bandasje utenpå. Materialet fås hos Codan Norge, tlf: 99 31 00 00

Kristin Ruder
Spesialist i onkologi og lymfologi

Mobiderm®

Den revolusjonerende nattstrømpe som gir utrolige resultater.
Brukes til behandling av ødem ved å stimulere vevet under huden.



Mobiderm autofit

- ✓ Tilpasses individuelt ved hjelp av borrelåser
- ✓ Enkel å ta av og på
- ✓ Behagelig og diskret
- ✓ Kommer i flere størrelser

Se www.alfacare.no for mer informasjon og bestilling, eller ring 35 02 95 95



Behandlingsprinsipp:

Mobiderm fremmer bevegelse i vevet under huden. Dette oppnås gjennom at skumgummiceller i materialet skaper et høyere trykk enn der det ikke ligger skumgummiceller, hvorpå en skyveffekt oppstår.

Indikasjoner:

- Drenasje av hematomer
- Behandling av ødem og lymfødem
- Smidiggjøring av fibrose

Se alle våre Mobiderm-produkter på www.alfacare.no



AlfaCare AS, Heddalsveien 11, bygg 140, 3674 Notodden
Tlf: 35 02 95 95, Faks: 35 02 95 99, post@alfacare.no, www.alfacare.no



DR. MED. AXEL BAUMGARTNER er direktør for Hanse-Klinik i Lübek hvis hovedfokus er behandlingen av lipødem. Han bidrar aktivt med forskning i dette feltet og er internasjonalt anerkjent blant eksperter gjennom forelesninger og publikasjoner. I tillegg jobber han aktivt i beredskapstjeneste. Hvert år er Hanse-Klinik vertskap for den tyske lipødemkonferansen for personer berørt av lipødem og de som er interesserte i emnet, ved Lübeck universitetssykehus. Hanse-Klinik samarbeider også med mange selvhjelpsgrupper og internasjonale eksperter fra Storbritannia og USA. Dr Baumgartner vil bidra jevnlig i Lymfeposten.

Lipødem – en tung byrde

Selv om millioner av kvinner har lipødem, er det ikke noe som snakkes mye om. Når de til slutt søker legehjelp, har de slitt med tilstanden i mange år og har ofte blitt bedt om å spise mindre og å trene mer.

Noen pasienter har siden tenårene visst at de var annerledes fordi beina deres var større. Noen av dem utvikler til og med en spiseforstyrrelse og trener som besatt i tenårene, i håp om å redusere størrelsen på beina sine og å redusere smerten som forårsakes av dem. Sykdommen forveksles ofte med fedme fordi den forårsakes av en unormal akkumulering av fett. Mange helsefagpersoner kjenner fortsatt ikke til denne sykdommen. Det skjer fortsatt ofte at lipødem ikke blir oppdaget eller blir feildiagnostisert fordi det ligner på liphypertrofi som er et rent kosmetisk problem. Men symptomene på lipødem er mye mer alvorlige.

HVA ER LIPØDEM?

Lipødem er en tilstand som forekommer nesten utelukkende hos kvinner. Det er en kronisk progressiv sykdom som kjennetegnes av avgrenset økning av subkutant fettvev, ødem, smerter og bloduttredelse. Selv om lipødem kan forekomme hos overvektige kvinner, er vekten hos mange pasienter normal, spesielt i de tidlige stadiene. Det åpenbare misforholdet mellom en slank overkropp og digre bein kan ikke fjernes ved hjelp av vektapp gjennom kosthold eller fysisk trening og fører ofte til store psykologiske problemer.

Hos de fleste pasientene oppstår sykdommen nesten umerkelig etter pberteten,

men kan også utvikle seg i andre aldersgrupper, spesielt i forbindelse med hormonforandringer, for eksempel ved graviditet eller i overgangsalderen. Den varer livet ut og utvikler seg gradvis. Årsakene er ukjent, men det antas at hormoner og arv spiller en viktig rolle. For mange av de berørte blir symptomene verre i løpet av livene deres.

Vi skiller mellom tre forskjellige stadier (fig.1):

I begynnelsen er huden glatt og det subkutane laget blir tykkere, mykt og har en jevn struktur (stadium I). Huden kan være kjølig på enkelte områder som et resultat av

en funksjonell, vaskulær ubalanse. Over tid kan små knuter merkes under huden og hudoverflaten blir ujevn (stadium II). Etter flere år kan pasienter ha enorme mengder ømt, subkutant vev og fettutbulinger, hovedsakelig på innsiden av lårene og knærne (stadium III).

KLINISKE SYMPTOMER

I tillegg til at beina (og av og til i armene) er større, føles det stramt og tungt samtidig som berøring og trykk er følsomt og smertefullt. Dette er et resultat av ødem (vannretensjon) i det subkutane fettvevet, noe som er spesielt merkbart på kvelden etter å ha stått i lange perioder eller når det er varmt. Et annet symptom er tilbakevendende bloduttredelse. Men også begrenset mobilitet forårsaket av fettvevet, og for eksempel sår på innsiden av lårene på grunn av gnissing eller infeksjon, kan ha en enorm innvirkning på pasienters livskvalitet (3).



Fig. 1: Stadier av lipødem: a. Stadium I, b. Stadium II, c. Stadium III.

BEHANDLING – HVA KAN GJØRES?

Symptomene forårsaket av ødemet, kan reduseres ved lymfedrenasje utført manuelt eller med utstyr, og bruk av kompresjonsstrømper (komplett fysisk lymfødemedbehandling, KFL).

Dette forbedrer symptomene selv om den eksisterende, unormale økningen i subkutant fett ikke korrigeres.

Siden liposuksjon (fettsuging) ble introdusert kan man for første gang fjerne den overflødig mengden subkutant fettvev. Utviklingen av nye lokalanestesteknikker (tumescent anestesi) samt nye sugeteknikker (vibrasjons-/strømassistert liposuksjon) der det brukes tynne, minimalt invasive mikrosonder, har revolusjonert behandlingen av lipødem. På denne måten blir ikke bare utseende og kroppsproporsjonene normalisert, men det er en markant forbedring eller eliminasjon av fysiske og mentale klageområder (fig. 2).

Selv om konservative metoder med kombinert fysisk lymfødemedbehandling (for eksempel manuell lymfedrenasje og kompresjonsplagg) kan minimere ødem, brukes liposuksjon til å redusere fettvevet ved å korrigere formen og å normalisere kroppsproporsjonene. Det fører også til langvarig forbedring – og noen ganger forsvinner smerten, ødemet og bloduttredelsen fullstendig med en markant forbedring i livskvalitet, men uten fullstendig helbredelse. Liposuksjon kan forbedre pasientens livskvalitet enormt.

VAL/PAL – VIBRASJONS-/STRØMMASSISERT LIPOSUKSJON MED TUMESCENT LOKALANESTESI

Tumescent lokalanestesi (TLA) er en form for lokalanestesi der underhuden infiltreres med store volum fortynnet anestesimiddel som aspireres ved hjelp av vibrerende kanyler (fig. 3). Det latinske ordet «tumescente», som betyr «å svulme opp», henviser til det oppsvulmede utseendet til det bedøvede området. Fra slutten av infiltreringen har de store mengdene væske gjort vevet stramt og elastisk, konturene er borte, noe som er grunnen til at området fotograferes og merkes før operasjonen (fig. 4). Infiltreringsfasen varer i omkring 45 minutter etterfulgt av en pause på 30 minutter og en ekstra reinfiltrering på 15 minutter. Aspirasjonen utføres via noen ca. 4 mm lange innsnitt. Aspirasjonen varer som regel mellom 30 og 120 minutter avhengig av størrelsen på, og antallet, områder som blir behandlet. Sårkantene sys ikke, men tilpasses senere med et væskegjennomtrengelig plaster. Sårne lekker mest oppløsningsvæske, som absorberes av kompresser og bandasjer under kompresjons-

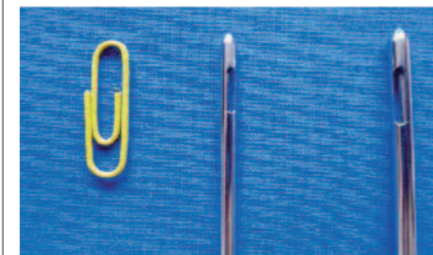


Fig. 3 Suksjonskanyler med stump tupp

plagget, i løpet av de første timene. Moderat drenering av væske fortsetter i ytterligere to til fem dager. Pasienter må ha på seg kompresjonsplagg som korresponderer med longstretch-materiale, i minst fire uker. I tillegg reduserer postoperativ manuell lymfedrenasje tendensen for at det oppstår midlertidig hevelse.

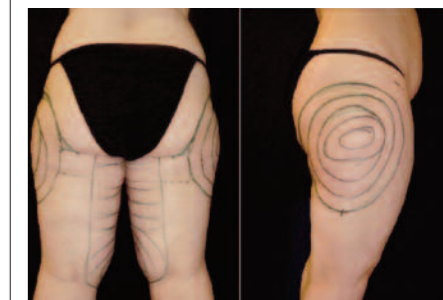


Fig. 4: Områder merket før operasjon

Hovedgrunnen til å bruke denne typen liposuksjon hos lipødempasienter ligger i faktumet at denne metoden etterlater lymfeårer stort sett uskadet, og at lymfegjennomstrømmingen bevares kontinuerlig etter operasjonen.

Pasienten reiser seg umiddelbart etter prosedyren slik at resultatet kan vurderes fra stående stilling. Dette kommer til å føre til at gjenværende tumescent lokalanestesiøsning kommer ut a de nederste innsnittene, men gjør det også mulig for kirurgen å bedømme kroppskonturen til pasienten i stående stilling og å utføre korreksjoner om nødvendig. En markant forskjell fra utgangspunktet kommer til å være synlig allerede neste morgen (fig. 5). På grunn av de små innsnittene er det så og si ingen intraoperativ blødning og mindre postoperativ bloduttredelse. Mikroorganismer reduseres via TLA-løsningens wash-out-effekt som også har en antibakteriell effekt og derfor reduserer risikoen for infeksjoner. Risikoen for trombose er også lav på grunn av den antitrombotiske effekten til TLA-en og den umiddelbare postoperative mobiliseringen. Oppsummert er det generelt en svært liten risiko for komplikasjoner.

LANGSIKTIG VIRKNING AV LIPOSUKSJON

De vedvarende kosmetiske og symptomatiske forbedringene som oppnås ved liposuksjon, har blitt bekreftet i en langsiktig studie fra forskningsgruppen ved Hanse-Klinik (1,2).

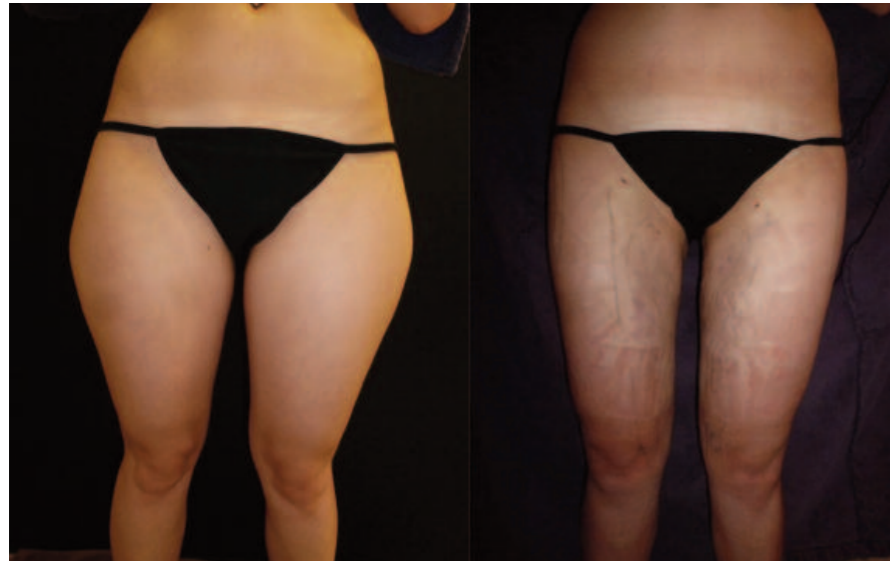
I tillegg til reduksjon av de patologisk økte fettdepotene ved normalisering av kroppsproporsjoner, var det en markant forbedring i kliniske symptomer som viste signifikant

FORTS. NESTE SIDE →



Fig. 2: 39 år gammel kvinnelig pasient: a. Utgangspunkt, b. resultat etter at totalt 9200 ml fett ble fjernet i tre omganger.

Lipødem – en tung byrde. Forts fra forrige side



29 år gammel pasient morgenen etter liposuksjon av utside og innside av lår og innside av kne

← FORTS. FORRIGE SIDE forskjell pre- og postoperativt. Spontan smerte og ømhet, ødemdannelse, tendens til lett å få bloduttredelse, redusert mobilitet og kosmetisk deformasjon ble redusert mens det var en betydelig forbedring i livskvaliteten (2, 3). Disse resultatene demonstrerer for første gang de langvarige, positive virkningene av liposuksjon hos pasienter med lipødem. Fjerning av subkutant fettvev har vist seg å være enormt fordelaktig, og liposuksjon ble lagt til de tyske lipødemretningslinjene i 2005 og fornyet i 2015.

1. Schmeller W, Meier-Vollrath I. *Tumescent liposuction in lipoedema yields good long-term results. British Journal of Dermatology (2012) 166(1): 161–168.*

2. Baumgartner A, Hüppe M, Schmeller W. *Long-term benefit of liposuction in patients with lipoedema: a follow-up study after an average of 4 and 8 years. British Journal of Dermatology (2016) 174: 1061–1067.*

3. Frambach Y, Baumgartner A, Schmeller W. *Lipødem und Lebensqualität. Vasomed 5/2015: 2–3*



lipødem:

Dr. med Axel Baumgartner

Dr. med Axel Baumgartner jobbet i 8 år som spesialist innen allmenn kirurgi i avdelingen for generell og vaskulær kirurgi i Berlin og Lüneburg. De siste 5 årene har han jobbet ved Hanse-Klinik i Lübeck i Tyskland som direktør.

Hanse-Klinik GmbH, St.-Jürgen Ring 66, 23564 Lübeck, Tyskland, www.hanse-klinik.com; Tlf: 0049-451-502720
E-post: info@hanse-klinik.com

Likepersonstelefon

Våre likepersoner er hele tiden á jour når det gjelder fysioterapeuter og behandlingssteder. Likedan forsøker de til enhver tid å følge med på nyheter om hva som finnes av hjelpemidler hos ulike leverandører.

Likepersoner bistår dersom du har problemer når det gjelder:

- Behandling,
- Kontakt med offentlige etater og liknende.



For deg som har behov for å snakke med en likeperson om lymfødem/lipødem er det trygt å vite:

- Alle våre likepersoner har gjennomgått likepersonkurs
- Alle har taushetsplikt.
- Vær klar over at det ikke nødvendigvis passer likepersonen å snakke i telefonen akkurat når du ringer, men legger du igjen beskjed/telefonnummer, blir du oppringt straks det blir en anledning.

Likepersonstelefon:
6987 7555

Vi trenger fortsatt flere likepersoner



Naturens egne Vitaminer

Sommeren er på hell, men vi kan trøste oss med at høsten er en fantastisk tid for frukt, grønnsaker og bær: Små energibomber med flotte farger! Myndighetene anbefaler oss å spise minst 500 gram frukt og grønnsaker hver dag, på denne tida av året er det enkelt!

Alle vet at frukt, bær og grønnsaker inneholder vitaminer, men hva er vitaminer?

Vitaminer er en gruppe næringsstoffer som utfører livsviktige oppgaver i kroppen. Får vi ikke nok vitaminer, vil vi få mangelsykdommer. Vitaminene deles inn i to grupper: Vannløselige og fettløselige. En rask oversikt:

Vitamin A: Et fettløselig vitamin som bidrar til godt syn, normal vekst og beindannelse, frisk hud og godt immunforsvar. Gode kilder i naturen er grønne og gulgrønne grønnsaker, fet fisk, margarin og tran. Norske helsemyndigheter anbefaler tilskudd til alle fra 4-ukers alder.

Vitamin D: Et fettløselig vitamin som er helt nødvendig for at kalsium skal kunne opptas og brukes i kroppen, så derfor viktig for



farmasøyten: Tone Ihrstad, Boots

Tone Ihrstad jobber som farmasøyt i Boots-kjeden og har årelang erfaring med sammensetning av forskjellige medisiner.

tenner og knokler. Vitamin D dannes i huden ved solbestråling, finnes også i margarin, tran, egg, fet fisk, ost og melk.

Vitamin E: Et fettløselig vitamin som øker utnyttelsen av vitamin A, deltar i dannelsen av kjønnshormoner. De er spesielt viktig for de som er utsatt for hjerte- og karsykdommer, blant annet. Vitamin E sine egenskaper som antioksidant er spesielt viktig. Gode kilder er rosenkål, nøtter, brokkoli, skaldyr, egg og helkornprodukter.

Vitamin K: Et fettløselig vitamin som har betydning for blodets evne til å koagulere og for dannelsen av ben. Vitaminet dannes i tarmsystemet, men du får det også i deg ved å spise grønt. Gode kilder er alle kålsorter, persille, erter, salat, ost, poteter, gulrot.

Vitamin B: Er en hel gruppe med vannløselige vitaminer. B-vitaminene er viktige

for å omdanne mat til energi, dannelse av røde blodlegemer, beskytter hud, hår og slimhinner. Gode kilder er brød og kornvarer, melk, kjøtt, egg, naturris, havregryn, frukt og grønt.

Vitamin C: Et vannløselig vitamin som har betydning for immunforsvaret og er en antioksidant som beskytter cellene mot skader. Vitaminet er nødvendig for dannelse av bindevev, beinvev, bruskvev. Det har også innvirkning på sårtilheling. Gode kilder er for eksempel appelsin, paprika. Frukt, bær og grønnsaker inneholder også mineraler og kostfiber, begge deler viktige i et allsidig kosthold, og antioksidanter som beskytter cellene våre. Frukt, bær og grønnsaker i alle former bør inngå i vårt daglige kosthold, i tillegg er nøtter sunt.

Er du i tvil om du får i deg nok av alt i hverdagen? Og hva er egentlig et variert kosthold? Myndighetene har gode opplysninger om hvordan kostholdet vårt bør være sammensatt, det finnes mye opplysningsmaterieell på området. Det er også rådgivende tabeller for dagsbehovet av ulike vitaminer, mineraler og sporstoffer. Man kan innhente nøyaktige opplysninger om næringsinnhold i «alle» matvarer (Matvaretabellen.no). I en hektisk hverdag hvor svaret på «Hva skal vi ha til middag?» besvares av hvor mye tid vi har til rådighet, er det ikke alltid godt å vite om man tilfredsstiller kravene.

Det finnes produkter på apoteket som kan sikre deg det daglige anbefalte inntak av vitaminer, mineraler og fettsyrer. Det finnes preparater som inneholder et/få innholdsstoffer, eller kombinasjonspreparater som inneholder «alt». Dette er en god forsikring hvis du er usikker på om ditt daglige kosthold er tilfredsstillende nok.

Er det mulig å få i seg for mye vitaminer? Som tidligere nevnt finnes det tabeller over anbefalte daglige inntak av de ulike vitaminene. Spiser man litt for mye av de vannløselige vitaminene vil de forsvinne ut med urinen. De fettløselige vitaminene (A,D,E og K) derimot, bør man prøve å holde seg til anbefalt dose av, da et eventuelt overskudd kan lagres i kroppens fettvev.

Men unn deg selv å gå litt berserk i høst: Kok grønnsaksuppe av de deiligste rotfrukter, lag fruktfat med oppskåret frukt og kanskje litt kesam som dip, frys blåbær til pannekaker og tyttebær til kjøttmiddagene. Det smaker så deilig, er så vakkert og gjør så godt!

Qigong for helse og selvutvikling



Å leve med lymfødem er ikke bare å få behandling, det krever mye egeninnsats for å holde det under kontroll. For Lymfepostens Gøril Smedstad betyr det svømming i basseng 5 ganger pr. uke og sykling hele året, både på elsykkel og trimsykkel hjemme. Men enda viktigere er det å trene Qigong.

AV GØRILD SMESTAD

Medisinsk Qigong er en treningsform med enkle og behagelige bevegelser som fremmer kroppens balanse og selvregulering – fysisk som psykisk. Treningsformen passer for alle, unge og gamle, friske som syke. Medisinsk Qigong etter Biyunmetoden passer for deg som vil forbedre din helse og dine personlige resurser. Dette er en helsefrembringende metode som hjelper til å hente frem nye krefter, gjennom økt bevissthet på kropp og pust. Qigong hjelper deg til å synkronisere kropp og sinn, til å være tilstede i øyeblikket. Målet er at alle tanker skyves til side, man skal leve i nuet og leve i øyeblikket. Det gir en indre ro og mye overskudd til å møte en ny dag.

LÆRTE PÅ MONTEBELLOSENTERET

Jeg lærte meg metoden på et weekendkurs for mange år siden, men enda dypere innføring fikk jeg da jeg deltok på et kurs på Montebellosenteret i 2013. De har nå kurs en gang i året, og det er noe jeg vil anbefale for de som er så heldige å få reise dit. Der lærte vi at det var viktig å starte hver dag med 5 minutters grunnleggende oppvarming, for å løsne opp muskler og ledd og øke blodsirkulasjonen generelt i kroppen. Selve Qigong metoden er flere sammenhengende øvelser, og de to første dagene lærte vi å praktisere disse. Det følger med en CD som beskriver hver enkelt øvelse, med kinesisk musikk i bakgrunnen, som gjør det enkelt å følge hele programmet. Dette tar ca. en halv time.

I tillegg hadde vi også stille Qigong, også kalt Smile Qigong, hvor vi satt på stoler, med lukkede øyne, med hele oppmerksomheten vendt innover i oss selv, mot alle våre indre organer. Dette ville balansere oss følelsesmessig og fysisk – stimulere til en avslappet og behagelig og gledesfylt tilstand i kropp og sjel. Pulsen er ikke mye over hvilestadiet, men likevel slitsomt når man konsentrer seg om å gjøre øvelsene riktig.

LITT HVER DAG

Det idelle er selvfølgelig å trene Qigong hver dag, men hver enkelt får tilpasse treningen til sine daglige gjøremål. Jeg hadde som mål at jeg skulle klare å gjennomføre det 5-6 ganger i uken, og det har jeg klart.

Ved kursets slutt, fikk vi alle en CD med gjennomgåelse av hele programmet. Vi fikk også med oss et informativt hefte med grundig beskrivelse av alle øvelsene, og fra dette hefte er mye av informasjonen i denne artikkelen hentet.

FAKTA MEDISINSK QIGONG



Dette er en metode som er brukt i Kina i flere tusen år. Det er flere typer Qigong. Denne er grunnlagt av Fan Xiulan, og kalles medisinsk Qigong. Den kinesiske medisinenes røtter går mer enn 5000 år til-

bake i tid. De gamle kineserne hadde så stor medisinsk kunnskap at de klassifiserte de ulike indre organer og deres funksjoner mange hundre år før denne kunnskapen utviklet seg i Vesten. I Kina har man utarbeidet et medisinsk system som gjør det mulig å behandle i samsvar med et helhetssyn på menneske. De fire hovedgrenene er: medisinsk Qigong, akupunktur, urtemedisin og tuina - kinesisk massasje.

Qi kan oversette med livskraft eller livsenergi. Gong kan oversettes med metode, teknikk eller prestasjon.

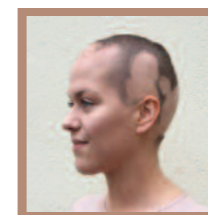
I likhet med elektrisk energi kan vi ikke se eller ta på den. Likevel vet vi at den eksisterer, og vi har mulighet til å benytte oss av den.

Millioner av kinesere har under årtusener i samklang med naturen, praktisert fysiske øvelser og mental trening for å fremme sin helse. Man anser at menneske er født med en viss mengde av grunnleggende livsenergi/Qi. Gjennom Qigong trening kan man aktivere denne livsenergien og dermed optimalt utnytte kroppens selvhelbredende egenskaper. Treningen virker sterkt sirkulasjonsfremmende og øker utskillelsen av endorfiner i hjernen og virker derved sterkt smertedempende og beroligende.

Qigong stimulerer og styrker ledd, muskler, sener, nervebaner og sirkulasjon på en naturlig og velgjørende måte. Treningen øker ut-

skillelse av avfallstoffer fra kroppen og gir derfor økt overskudd og energi. Det viser seg at det også påvirker blodtrykket positivt. Biyunmetoden brukes på både sykehus og helseinstitusjoner mange steder i Kina. Metoden er høyt ansett og respektert i Kina for sin helsebringende effekt. Det er også spesiell Senior Qigong, og Qigong tilpasset barn, som brukes i barnehager her i Oslo-området. Det viser seg at barna blir mer harmoniske, roligere og snille mot hverandre.

Man kan lese mer om medisinsk Qigong etter Biyunmetoden på foreningens sider www.biyun.no. Der får man opplysninger om forskjellige kurser, som blir holdt rundt om i landet.



Vi tilbyr valgfrihet og kvalitet
Hos oss har du muligheten til å få en parykk helt
skreddersydd etter dine behov
Frihet med hensyn til farge, fasong og lengde

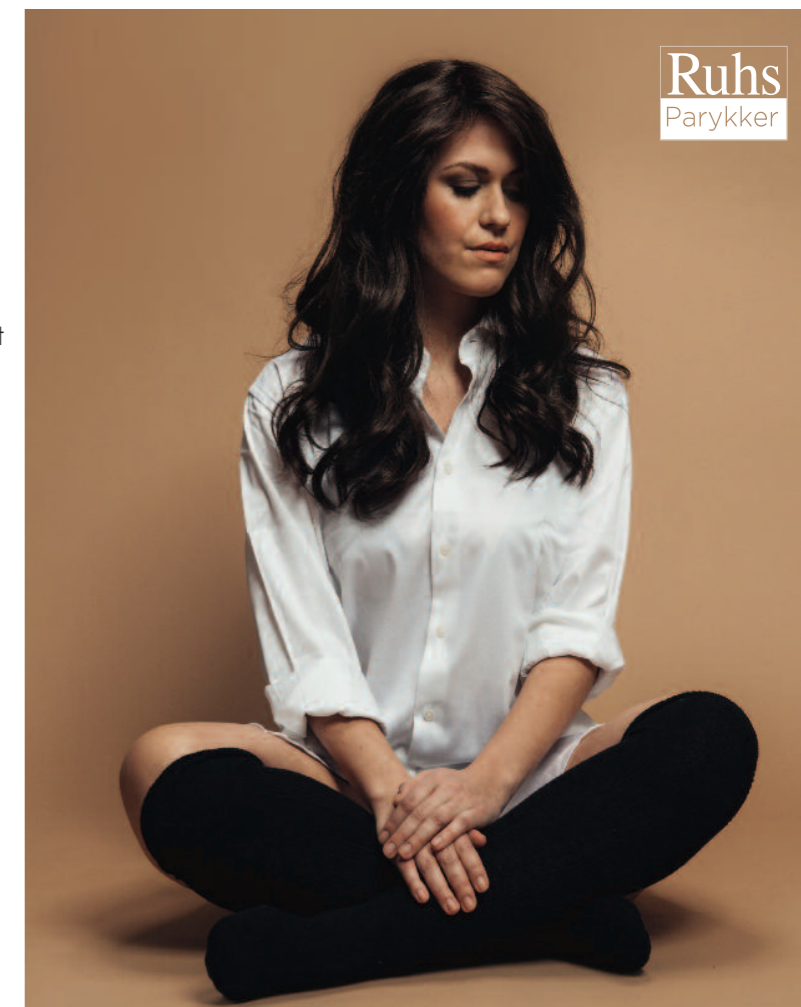
"Vi gir deg selvfølelsen tilbake"

"Norges eldste kvalitetsleverandør
av parykker og hårerstatninger
for kvinner og menn"



**Ruhs as • Thomas Heftyes gate 56
0267 Oslo • 23 28 38 78**

ruhs.no • [#ruhsparykker](https://www.instagram.com/ruhsparykker)
hairtalk.no • [#hairtalkextensions](https://www.instagram.com/hairtalkextensions)



Ruhs
Parykker



Barneleir i Gurvika

I år ble barneleiren arrangert en uke før skole-slutt, noe som gjorde det vanskelig for familier å delta. Men tre familier fikk en fantastisk uke på Gurvika Camping i vakre, idylliske Nevlunghavn.

En så herlig plass bør nytes og utforskes og deltagerne dro ut på småturer i nær-området i sol og sommervær. Både koselige Foldvik familiepark og og Lavt ble besøkt. Det ga spenning og adrenalin til både barn og voksne. Sommerleir er en sosial sammenkomst men det ble også god tid til egne familier. Fysioterapeut Ingvild Bergan hadde ansvaret for behandlingen både morgen og kveld, samt bassentrening på ettermiddagene. Hun ivaretok barna på en flott måte. Kveldene var felles,

enten i vaffelstua eller ute på området. Det ble avholdt konkurranser med premiering og koselige felles måltider og noen tok utfordringen og prøvde seg i flytedrakt. Lisa Bakkelid fra Jobst kom også en kveld og fortalte om deres produkter. Det er alltid noe nytt å lære, og kunnskap om lymfødem og barn er viktig å ha for å skape en best mulig hverdag. Alt i alt hadde vi en fantastisk uke med mye god stemning. Elisabeth Hana Merenyi var ansvarlig for barneleiren i år. Hun er ny, men fikk god drahjelp av Randi Fritzvold, Edita på kontoret og familiene som var med. Det at barn og ungdom kan være sammen med likestilte betyr enormt mye. Det gir motivasjon til å akseptere at en er litt annerledes. En stor takk til Elisabeth Hana Merenyi.

Alle bildene er tatt av Trude Høines.

JOBST
Comfort, Health and Style!



JOBST® RELAX
– KOMPRESJON FOR SØVN OG HVILE



THERAPIES. HAND IN HAND.

BSN medical

Flott tur til Lanzarote



Norsk Lymfødemforening har en lang tradisjon med behandlingsreiser til Kanariøyene og etter initiativ fra fysioterapeutene ved Norsk Lymfødemklinikk og Turid Sandberg, NLF's førsteleder, startet de to ukers behandlingsreiser i 1993 med Gran Canaria som mål.

Fysioterapeutene så det store behovet for behandling, særlig for pasienter rundt omkring i landet som hadde dårlige tilbud lokalt. De 4 fysioterapeutene vi hadde med oss denne gangen, var Kristin Haugen, Wenche Vigen, Anita Taklo og Mirjam H Moe.

BEHANDLINGEN

Behandlingen besto av lymfedrenasje en time formiddag eller ettermiddag, samt bandasjering hver kveld. Jeg prøvde Wrap's den første uken, og vanlige bandasjer den siste uken, med nesten samme effekt. Wraps er enklere å ta på enn bandasjer, og er en stor fordel når man er ute på reiser. Dette er enda ikke på listen over behandlingsutstyr som man automatisk får dekket, men kan søkes om av fysioterapeutene. Reiseutvalget besto denne gangen av Laila Hermann og Unni Andreassen. De tok seg godt av oss alle, og stilte opp for oss hvis vi trengte hjelp til noe. En av kveldene arrangerte de en hyggelig sammenkomst i behandlingsleiligheten med både quiz og bespisning. Alle tok med oster og eget drikke.

FAGLIG PÅFYLL

Hver morgen kl. 08 var det morgengymnastikk rundt bassenget. De 4 fysioterapeutene var instruktører på omgang og ga variasjon i treningen. Vi hadde alle fått utlevert et aktivitetsskjema hvor vi skulle notere type aktivitet og antall minutter vi trente hver dag. Dette var viktig å

få registrert, fordi vi får tildelt penger fra Funkis, som kommer godt med til foreningen.

På turen fikk vi også litt faglig påfyll. Fysioterapeutene Kristin Haugen og Wenche Vigen holdt et foredrag om forskjellige andre behandlingsformer i tillegg til manuell lymfedrenasje. Det ble gitt informasjon om Pulsator, Deep Oscillation, Farrow Wraps og Kinesiotaping. Siste dagen ble en hyggelig avslutningslunsj avholdt på en nærliggende italiensk restaurant. Reiseutvalget Randi og Kjersti takket fysioterapeutene for den gode behandling hver av oss hadde fått. To av veteranene, Elisabeth og Merete, kunne takke spesielt Kristin og Wenche for hva disse oppholdene hadde betydd for dem gjennom mange år.

UTDELING AV PRISER

Det ble også delt ut flere priser til deltagerne. Grete, for sin alltid positive og optimistiske holdning. Kari for å ha svømt flere tusen meter i bassenget, Bodil for å ha blitt observert på stranden hver morgen kl. 07, Hannelore for den som hadde fått utforsket øya på mange måter, bl.a. ved haiking og Eva for å ha minsket sin lymfødemedarm med så mange cm, at den nå var mindre enn den friske armen. Til slutt var Lymfepostens utsendte medarbeider så heldig å få "elektrobatterimiljøprisen" for mine mange dager på leiet elsykkel, som jeg fikk mange lange turer med, og derfor fikk sett mye av øya. Alt i alt var dette en vellykket avslutning på vår behandlingsreise.



Vårens Lanzarote tur dessverre avlyst!

Nye rutiner for refusjon av utgifter til fysioterapi etter behandlingsreiser i EØS-land

AV UNNI ANDREASSEN
LEDER FOR REISEUTVALGET I OAL

Helfo har i brev til Norsk Lymfødemforening orientert om at de har fått tilgang til et nytt system, IMI, som gjør at Helfo fra 1.7.2017 vil sjekke gyldig offentlig autorisasjon til helsepersonell i det landet behandlingen foregår. Dette er aktuelt for alle som får behandling av fysioterapeuter i andre EØS land.

Tusen takk!

En hjertelig stor takk for bidraget som kom inn til forbundet etter **Berit Pihl Johansen** sin bisettelse. Berit var aktiv i Oslo og Akershus lymfødemforening i mange år. Pengene vil i sin helhet gå til å fremme forbundets interesser.
Sentralstyret

Juletur til Hadeland glassverk

Bli med på busstur til Norges største innendørsmarked. Her er det ni forskjellige butikker med både gaver og mat, klær og alt du trenger for å lage en hyggelig jul. Ta gjerne med en god venn! Pris inkl omvisning, buss og en enkel lunsj: **Medlemmer kr 300,- Ikke-medlemmer kr 400,-** Søndag 10. desember, ca kl 0900-1600 Binden De påmedling og innbealing innen 21. november

På telefon presiseres at praksis endres når det søkes om dekning av utgifter til fysioterapi i et annet EØS-land. fordi systemet muliggjør oppdatert informasjon fra behandlingslandets myndigheter om helsepersonell i et annet EØS-land har gyldig offentlig autorisasjon og om han/hun har adgang til å praktisere i behandlingslandet.

VANSKELIG DOKUMENTASJON

Krav til dokumentasjon som skal legges ved søknaden, er også omtalt i brevet. Bl.a. skal det dokumenteres at behandler har offentlig autorisasjon som fysioterapeut/

manuellterapeut som er gyldig i behandlingslandet.

Dette innebærer at Oslo og Akershus Lymfødemforening ikke kommer til å arrangere behandlingsreise til Lanzarote i 2018, slik vi har gjort i flere år. Reiseutvalget for behandlingsreisen har ikke søkt om offentlig autorisasjon i Spania for fysioterapeutene vi har med på behandlingsreisen. Og uten at autorisasjonen i Spania er ordnet på forhånd, tar vi ikke sjansen på å arrangere behandlingsreise hvor deltakeren ikke er sikret å få refundert utgiftene til fysioterapi.



UNIK BEHANDLINGSREISE TIL LYMFØDEMPASIENTER
PLANLAGT GRUPPE FRA 02.10 TIL 06.11
Førstemann til mølla - MAX 15 personer
Vi tilbyr lymfedrenasje, gruppetrening, bassentrening, bandasjering, undervisning i lymfødem, kompresjonsmaterieell, kost, ernæring og kinesiotaping.

KONTAKT PERSON I NORGE:
MERETE SYNNØVE WALLA
WALLAMERETE@GMAIL.COM
TEL: +47 482 98 705

*Tillegg for enkeltrom
VELG MELLOM 2,3 ELLER 4 UKER
COSTA BLANCA PHYSIOTHERAPY TLF: +34 966 867 178
WWW.CBPHYSIO.NO - INFO@CBPHYSIO.NO

OPPHOLDET ER GRATIS!



Du finner oss over hele Norge!

Norsk lymfødem- og lipødemforbunds lokallag

AUST-AGDER

Leder: Helga Larsen, helga-l2@online.no, tlf.: 94276801, Rykeneveien 429, 4824 Bjorbekk
Nestleder: Sven A. Sørensen
Sekretær/Kasserer: Alf Walter Larsen
Styremedlem: Liv Reiersølmoen
Styremedlem: Kjell Anton Larsen
Varamedlem: Olav Reiersølmoen

HAUGESUND

Leder: Sonja Christine Aubert, lymfoedem.haugesund.leder@gmail.com, tlf.: 93088105, Austmannavegen 9 C, 5537 Haugesund
Økonomiansvarlig: Aud Karin Førland
Sekretær: Grace Koch Hansen
Varamedlem: Eldbjørg Tveit Katla

HORDALAND

Leder: Merete Mellingen, merete.mellingen@gmail.com, tlf.: 97699383, Dalavegen 132, 5131 Nyborg
Kasserer: Birthe Hopland
Styremedlem: Arny Småland
Styremedlem: Turid Drange
Varamedlem: Siren Johansen

HÅLOGALAND

Leder: Olga-Marie Bekkelund, olg-bekk@online.no, tlf.: 90111040, Samagt 59, 9403 Harstad
Økonomiansvarlig: Monica Samuelsen
Styremedlem: Britt Jacobsen
Varamedlem: Evelyn Kristiansen

LOFOTEN

Leder: Vivian Stensvik, per.olufsen@live.no, tlf.: 93832504, Misværveien 2, 8312 Henningsvær
Styremedlem: Solfrid Lindberg Håkonsen
Styremedlem: Liselotte Henriksen
Kasserer: Per-Arne Olufsen
Varamedlem: Marit Nilsen

NORD-TRØNDELAG

Leder: Thorvald S Lyngstad, thorlyng@vktv.no, tlf.: 90637185, Movegen 1, 0 7653 Verdal
Kasserer: Ruth Wodahl
Sekretær: May Grethe Kojan
Styremedlem: Hilde Melhus
Styremedlem: Berit Anne Tanem

OPPLAND

Leder: Aina Haug Kløvrud, a-m-kloe@online.no, tlf.: 45297382, Einavegen 1885, 2843 Eina
Sekretær: Liv Marit Førde Gran
Kasserer: Marit Ødegaard
Styremedlem: Hilde Johanne Solvang
Styremedlem: Nina Kjølén
Varamedlem: Rachel Engevoid

OSLO/AKERSHUS

Leder: Arnhild Moheim, o.a.lymfoedemf@outlook.com, tlf.: 90142556, Rugdeveien 49B, 2069 Jessheim
Styremedlem: Karin Aakermann
Styremedlem: Unni Andreassen
Styremedlem: Marita Heiberg
Styremedlem: Eva Tufte
Varamedlem: Torunn Ekornholmen
Varamedlem: Laila Hermann

RANA

Leder: Sylvi Orø Mikkelsen, post@sybro.no, tlf.: 91566414, Kariåsvn. 2A, 8610 Mo i Rana
Kasserer: Undis M Pedersen
Varamedlem: Tanja Andersen
Styremedlem: Eva Løvendal Skjold

RINGERIKE

Leder: Bente Krogstad, bente.krogstad@gmail.com, tlf.: 48263636, Harehaugveien 1, 3514 Hønefoss
Styremedlem: Trude Skarheim Karlsen
Styremedlem: Marit Fagerås
Varamedlem: Kari Danielsen
Varamedlem: Kari Elton

STAVANGER

Leder: Elisabeth Ianke Mørkeseth elisabethim@icloud.com, tlf.: 48075521, Tarjodd Bondesvei 11, 4032 Stavanger
Styremedlem: Tone Margrete Johnsen
Styremedlem: Mariell Klungtveit
Styremedlem: Gerd Lise Kahrs Knutsen
Varamedlem: Linda Solito de Solis

SUNNMØRE

Leder: Eiv Waldershaug, evywalderhaug@gmail.com, tlf.: 97528074, Ytterland 21, 6050 Valderøya
Nestleder: Cathrin Myhre Hansen
Kasserer: Torunn Absalonsen
Styremedlem: Unn Asta Nilsen
Styremedlem: Gunn Grimstad Molnes
Styremedlem: Reidun Vinje

SØR-HELGELAND

Leder: Merete Skauvik, merete.skauvik@outlook.com, tlf.: 95243450, Nordøyveien 11, 8909 Brønnøysund
Nestleder: Merete Walla
Styremedlem: Hanne Solberg
Varamedlem: Liv Kristiansen

SØR-TRØNDELAG

Leder: Oddny Merete Bye, o-mbye@online.no, tlf.: 92200734, Togstadijærvegen 169, 7327 Svorkmo
Sekretær: Kari Enger
Kasserer: Astrid Eide
Styremedlem: Sonja Nicoline Ertzaas
Styremedlem: May Enger
Varamedlem: Ann-Kristin Vikan

TROMS

Leder: Sissel Maivor Walle, trolymf@gmail.com, tlf.: 45234691, Kirkemogata 27, 9360 Bardu
Økonomiansvarlig: Tove Hanssen
Sekretær: Venke Anita Pettersen
Varamedlem: Moma Lisa Andersen

VESTERÅLEN

Leder: Oddveig Bjørlo Mikalsen, oddvei-m@online.no, tlf.: 48116552, Tjønnvollveien 6, 8404 Sortland
Kasserer: Christina Sotlien Svendsen
Sekretær: Ingrid Knoph
Styremedlem: Eva Kjøne Johansen

VESTFOLD

Leder: Monica Tournaire-Nordbye, monicanordbye@gmail.com, tlf.: 90011239, Griffenfeldtsgt 2, 3116 Tønsberg
Kasserer: Mona Wike
Styremedlem: Gunn Helen Holte
Styremedlem: Claire Buer
Styremedlem: Charlotte Espe Kirsebom
Styremedlem: Eva Britt Stott

VEST-FINNMARK

Leder: Laila Olaussen, loalta@online.no, tlf.: 90904970, Sønnvismoen 55, 9517 Alta
Kasserer/sekretær: Bjørg Kristensen
Styremedlem: Marianne Viken
Styremedlem: Kariann Hætta
Varamedlem: Kjersti B. Jakobsen

ØSTFOLD

Leder: Gunn Leiro, sleiro@online.no, tlf.: 90103042, Skogliveien 58, 712 Grålum
Økonomiansvarlig: Nina Malm Omberg
Styremedlem: Beate Steen Nilsen
Styremedlem: Angjörg Løkke
Styremedlem: Kirsten Hauge Hystad

BUSKERUD

Kontaktperson: Kari Danielsen, danielsen.kari@gmail.com, tlf.: 41924886, Loveien 22, 3514 Hønefoss

SENTRALSTYRET

Leder: Johanne-Marie Astorsdatter Godtliebsen, e-post: nlf@lymfoedem.no

Nestleder: Hilde Melhus, e-post: hilde.melhus@gmail.com

Økonomiansvarlig: Merete Walla, e-post: okonomi@lymfoedem.no

Sekretær: Charlotte Espejord Jakobsen, e-post: chajak88@hotmail.com

Styremedlem/lokallagsansvarlig: Olga-Marie (Lillegull) Bekkelund, e-post: olg-bekk@online.no

Varamedlem: Arnhild Moheim
Varamedlem/ipødem: Ragna Karlsen

Valgkomite for sentralstyret: Elin Madsen, Leder
Hilde Valset
Gøril Tandberg Smestad

Ringerike Lymfødemforening

Ringerike Lymfødemforening og Ringerike Brystforening hadde sin årlige kulturkveld sammen 6. sept. Vi har hatt et høstmøte sammen i ca. 15 år. Det har vært veldig vellykket. Da deler vi på arbeid og utgifter, og mange er medlemmer i begge foreningene. I år hadde vi to lokale, Øystein Eriksen på trekkspill og hans niese Linn Beate på fiolin. Det var en stor opplevelse, og alle var svært fornøyde. Vi hadde også bevertning og utlodning. Det var en vellykket kveld. 4.nov. skal vi ha høstmøte på Klækken hotell. Da skal vi ha foredrag av våre fysioterapeuter og spise lunsj etterpå. Ringerike Lymfødemforening.



Løsningen på dine skopproblemer

Vi leverer sko i samme størrelse i tre bredder. Her får du også sko tilpasset dine egne spesialsåler.

Vi fører også fantastiske, myke, bøybare sko, perfekt for hovne vrister og ben.

Vi måler både trykk og blodomløp i bena for å få riktig tilpassede sko.

Ortopedio representerer Bauerfeind og fører nå også en del kompresjonsstrømper og utstyr.

Ortopedio as

Balchens gate 5 - 0265 Oslo
Telefon: 22 64 64 21



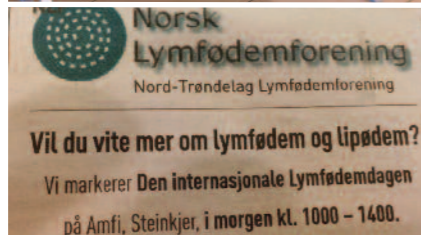
Den internasjonale lymfødemedagen



Nord-Trøndelag Lymfødemedforening

Den internasjonale lymfødemedagen lørdag 16. september, markerte Nord-Trøndelag lymfødemedforening Den internasjonale lymfødemedagen på Amfi, det største kjøpesenteret i Steinkjer.

Vi hadde fått forstørret utkastene til de nye brosjyrene samt at vi hadde med en del Lymfeposter. Samme dag hadde vi en reportasje i Steinkjer-Avisa hvor leder var intervjuet (og fotografert) under behandlingssituasjonen. I samme avis hadde vi også en annonse som opplyste om tid og sted. Må vel innrømme at det ikke var kø foran bordet vårt, men 6 personer var interessert i informasjon. Det er vi fornøyd med. Materiellet vi benyttet denne dagen har vi også tenkt å benytte noe senere andre steder i fylket, i første omgang i Stjørdal, og senere på Namsos.



Vil du vite mer om lymfødemed og lipødem?
Vi markerer Den internasjonale lymfødemedagen på Amfi, Steinkjer, i morgen kl. 1000 – 1400.

Vil belyse ødem

fortsatt lite kunnskap om lymfødemed og lipødem. Det sier leder i Nord-Trøndelag Lymfødemedforening, som forteller sine erfaringer. Han kan gi råd, slik at situasjonen forverrer seg.

for fortsatt lite kunnskap om lymfødemed og lipødem, det mener vi ikke inni de leder av lymfødemedforening Thorvald S. Lyngstad er leder i Nord-Trøndelag Lymfødemedforening. Lymfødemed fungerer skarene normalt, og jellene er i ulike, it samler seg opp vet. Lymfe er vesen er kommet inn i. Lymfen er en klar skje.

ødem som følge av sjoner, hos andre re arvelig. Det er rvald Lyngstad.

HATT ØDEM I 20 ÅR: – Lymfødemed er en kronisk sykdom som hevder de fleste legene kan for lite om sykdom.



HATT ØDEM I 20 ÅR: – Lymfødemed er en kronisk sykdom som hevder de fleste legene kan for lite om sykdom.

Ødem rundt 50 år fikk i en fot. En tid kan hevelser i den Det var i 1997. i det var fedme. Helt tilfeldig leste i i et dameblad, jeg hva som felle de ødem, noe jeg typisk damesyk-en kronisk syk-altri blir kvitt.

TRINE BINDE BRATBERG
trine@steinkjer-avis.no

Annonse i avisa og stort avisoppslag om den internasjonale lymfødemedagen skapte litt drahjelp

Jubileumstur til Sandnes

Haugesund & Omegn Lymfødemedforening

9. september var dagen vi så lenge hadde ventet på kommet, og vi 11 damene som var påmeldt jubileumsturen til Sandnes entret vår innleide taxi-buss i sprudlende humør-20 aktive år i vår lokale for- ening skulle feires fra morgen til kveld.

Regn til tross, spente og glade vi var, og vår blide sjåfør kjørte oss via Arsvågen og ferje direkte til Sandnes. Jo lengre sør vi kom, jo lysere og lettere ble været. Vårt fantastiske styre med Sonja og Grace i spissen hadde planlagt dagen til det beste for oss alle med tanke på alles begrensninger og behov. Herlig lunsj på Gamlaværket ble inntatt, og der hadde vi fast møtsted og oppbevarings- plass resten av dagen. Etter

lunsj fikk vi faglige påfyll, og på Galleri Siv Andersen ble vi mottatt med kaffe, hjemmebakt kake og frukt. Galleriets eier, Siv Andersen, tok oss med på en levende reise gjennom galleriet og dets kunstnere og lærte oss litt om de forskjellige teknikkene som brukes. Interessant og lærerikt. Sandnes sentrum har et levende og fint miljø, og i byens gågate var det butikker for enhver smak, og mange pausesteder i form av kafeer. Utpå ettermiddagen møttes vi igjen på Gamlaværket og tre retters Jubileumsmiddag som smakte fortreffelig. Etterpå gikk turen hjemover med gjesping og kanskje en liten høneblund for noen. De to siste som gikk av bussen ble bløttlagt av regn, så vi kan vel si oss enige om at vi hadde vært kjempelydige med Jubileums- været- og turen.



Hyggelig jubileumstur med mat, musikk og gallerirunde.



www.medinorway.no

Frihet til å føle deg bedre

Alle lymfødemed er ulike, og stadig flere velger å bruke inelastisk kompresjon som et tilleggsværktøy i sin lymfødemedbehandling.

Ved å kombinere den inelastiske spesialbandasjen circaid med de velkjente mediven kompresjons- strømpene vil du enkelt kunne administrere ditt lymfødemed i både akutfaser og vedlikeholdspereioder etter hvert som lymfødemedet varierer.



Kompresjonen i spesialbandasjen justeres enkelt i hver stropp, og du kan selv etterjustere med målekortet ved behov. Ved å kombinere disse to behandlingsformene vil man få en effektiv, behagelig og tidsbesparende behandling av lymfødemedet, og ikke minst mer frihet for deg som pasient!

medi. I feel better.

Returadresse: Norsk lymfødem- og lipødemforbund, Postboks 6304, 0604 Oslo

TREND 2017 COLOURS



KOMPRESJONSSTRØMPER
I ÅRETS MOTEFARGER



Happy Red



Smooth Olive



Mellow Blue



Very Berry



Deep Aqua



Pretty Lilac

Alt innen kompresjon • best på pris • latexfritt • hurtig levering

Heart beating. Colourfully.

Fall in love with the Juzo Trend Colours 2017!

www.juzo.com/trendcolours

Juzo®. Freedom in Motion

Juzo Scandinavia AB · Tegelängsgatan 13 · 60228 Norrköping · Sverige ·

info@juzo.se · www.juzo.se ·