

# Livet med L



## Innvirkning på forhold, fritid, overgangsalderen og selvbildet

Bilder i artikkelen er tatt av Melanie Grabowski.

Lipødem er en kronisk sykdom som hovedsakelig berører kvinner, og som kjenetegnes av en ujevn distribusjon av fettvev i bena og noen ganger i armene. Sykdommen har ikke nødvendigvis bare fysiske innvirkninger, men også følelsesmessige. Ikke bare for dem som er direkte berørt, men også for dem rundt dem.

### DR. MED. AXEL BAUMGARTNER

For mange kan håndtering av en kronisk sykdom som lipødem være vanskelig. Dette gjelder spesielt dem som er i et forhold. De alltid tilstedeværende fysiske symptomene på lipødem kan ha en negativ innvirkning på selvtillit og generell velvære. Berøring og kjærtegn kan bli smertefulle eller i alle fall ukomfortable. Kvinner kan ha store fysiske begrensninger. For ikke å snakke om hvor raskt og lett man får blåmerker og hudirritasjoner, som også kan være synlig for andre. Dessuten har du ukontrollerbar vekttoppgang uten mulighet for langsiktig forbedring gjennom trening eller kosthold. Dette kan

ryste kvinners selvtillit og gå utover forholdet hennes. Dette fører ofte til spenninger i forholdet. Mens enkelte krever konstant bekreftelse på at de er elsket, trekker andre seg helt inn i seg selv.

### HELT NY SITUASJON

Lipødemdiagnosen kaster ikke bare den berørte personen, men også partneren deres, inn i en helt ny situasjon, som kan være stressende. Den fysiske tilstanden endrer seg på kort tid. Noen ganger så plutselig at det nesten ikke er tid for hodet å tilpasse seg kroppens utvikling. For ikke å snakke om livet og forhold. Livet er ikke lenger hva det var. Den tidligere glade og moti-

verte partneren, er ikke lenger den samme. Dette kan gå hardt utover forhold. Det er viktig at partnere er forståelsesfulle og støttende. Det betyr ikke bare å være støttende under legebesøk og behandlinger, men også å være åpen for følelsesmessig stress. Til gjengjeld krever det selvfølgelig også at den berørte personen åpner seg og gjør det mulig. Det er viktig at begge partene snakker åpent om følelsene sine og ser etter løsninger sammen.

### BEGGE BØR INVOLVERES

Det er mange undersøkelser og mye læring som må gjøres. Partneren bør være involvert, og veien videre bør tas sammen. Det kan være nyttig å

# lipødem

finne ut mer om sykdommen sammen. Jo mer partneren forstår om lipødem, desto bedre kan han være en støtte. For de fleste er det vanskelig å se for seg hvordan det er å leve med en kronisk sykdom, hvis de ikke opplever det selv. Derfor er det viktig å informere og involvere partneren. Felles forståelse er utrolig viktig. Felles aktiviteter spiller også en viktig rolle i dette. Lavkarbo og ketogene kosthold anbefales for eksempel for dem med lipødem. Med regelmessige, hyggelige matlagingskvelder kan dere kombinere kjærestetid med nye og sunne oppskrifter.

## TRENE SAMMEN

Et annet alternativ er å trene sammen. Svært tung trening og ekstremsport er selvfølgelig uaktuelt. Men å gå i et komfortabelt tempo eller å gjøre lette yogaøvelser er en god start. Regelmessig trening sammen øker ikke bare fysisk velvære, men styrker også den følelsesmessige balansen i et forhold. Mottoet er «sterke sammen». Men åpen og ærlig kommunikasjon er også veldig viktig. Partneren din er ikke tankeleser. Fortell ham hva du føler. Hvis du er for sliten til å være med på dansegulvet, så forklar hvorfor, bruk fakta og vis ham de verkende beina dine.

## STERKERE SOM PAR

Det er viktig å lytte. Det er viktig å snakke. Og noen ganger er stillhet viktig. Fordi selv om dere er sammen om dette, bør ikke dette bli det hele livet dreier seg om. Til syvende og sist kommer dere til å komme sterkere ut av det som et par fordi dere har lært å høre på hverandre og respektere hverandre på nye måter.

## FRITIDEN

Lipødem kan også påvirke fritids-

” Det er viktig å lytte. Det er viktig å snakke. Og noen ganger er stillhet viktig. Fordi selv om dere er sammen om dette, bør ikke dette bli det hele livet dreier seg om.

aktiviteter på grunn av det fysiske og følelsesmessige stresset. Symptomene på lipødem, som smerter og begrenset mobilitet, kan føre til mye stress hos dem det gjelder. Aktiviteter som man tidligere koste seg med, blir plutselig vanskeligere eller virker til og med umulig. Det er viktig at personer med lipødem finner måter å kose seg på i fritiden, til tross for sykdommen. Fritid er ikke bare en stor del av livet, men det er også en veldig viktig del som bidrar stort til mental helse. Det er her du kan trekke styrke fra det du liker å drive med, borte fra slitet i hverdagen. Du bør imidlertid passe på at du ikke overdriver. Det er viktig at personer med lipødem lærer seg å godta begrensningene sine og å ta godt vare på seg selv. Det som en gang var lett, kan nå være en stor utfordring. Det er viktig at du ikke hele tiden overveler deg selv, og at du tar pauser. Noen ganger er det også en mulighet til å finne deg selv på nytt. Små avslapningsøvelser, som meditasjon eller pusteteknikker, er veldig nyttige her. Det bidrar til å redusere stress og øke generell velvære. Spesielt kvinner har en tendens til å legge press på seg selv om at de alltid må yte og ignorere hvor slitne de er. Bare stopp opp og sett av litt tid til deg selv. Det er ikke egoistisk. Det er faktisk det motsatte. Dem rundt deg vil nyte godt av det, og

## OM ARTIKKELFORFATTER DR. MED. AXEL BAUMGARTNER



Dr. Axel Baumgartner er en offentlig godkjent kirurg som har spesialisert seg innen akuttmedisin. Han jobbet åtte år i avdelingen for generell- og karkirurgi i

både Berlin og Lüneburg. I 2012 ble Dr. Baumgartner administrerende direktør og sjeflege hos Hanse-Klinik i Lübeck i Tyskland, en klinikk spesialisert innen fettsguging i forbindelse med lipødem, og har behandlet lipødepasienter i over 20 år samt engasjert seg i forskning på lipødem. I over 13 år fokuserte Dr. Baumgartner kun på den kirurgiske behandlingen av lipødem og har blitt en ettertraktet ekspert på dette området.

Teamet hans på Hanse-Klinik har utført flere studier om lipødem, og har bidratt i stor grad til å utvikle dagens retningslinjer for behandlingen i Tyskland. Gjennom forelesninger og publikasjoner engasjerer Dr. Baumgartner seg også i en internasjonal vitenskapelig dialog med eksperter over hele verden, og er kjent og verdsett i fagmiljøer. Han blir regelmessig invitert til å holde forelesninger på internasjonale konferanser. Han gir også støtte og råd til mange selvhjelpsgrupper.

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

du, nå sterkere og mer avslappet, vil kunne håndtere utfordringene lipødem har i gjære for deg, mye bedre.

## OVERGANGSALDER

En annen utfordring for kvinner med lipødem, er overgangsalderen. Overgangsalderen er generelt en vanskelig tid for alle kvinner og ledsages av mange fysiske endringer. Den er imidlertid en spesiell utfordring for kvinner med lipødem. Overgangsalderen er en naturlig fase i livet, som oppstår hos middelaldrende kvinner, og er knyttet

til hormonelle endringer. Disse hormonelle endringene kan også påvirke lipødem. I overgangsalderen reduseres kroppens østrogenivåer, noe som kan føre til en økning i kroppsfett. Hos kvinner med lipødem kan dette føre til at symptomene blir verre fordi det ekstra fettvevet legger større press på allerede berørte områder. Dette fører ofte til mer hevelse, smerte og begrenset mobilitet. Overgangsalderen kan imidlertid også ha en følelsesmessig innvirkning fordi den ofte er assosiert med humørsvingninger, søvnproblemer og andre symptomer. Dette ekstra stresset kan gjøre det enda vanskeligere å håndtere lipødem og føre til enda mer stress. Det er viktig at kvinner med lipødem er spesielt oppmerksomme på helsen sin i overgangsalderen. Regelmessig trening, et balansert kosthold og å unngå overdrevent stress kan bidra til å dempe lipødemsymptomene. Dessuten kan det være nyttig å søke legehjelp og behandlingsalternativer som er skreddersydd for behov knyttet til overgangsalderen.

### SELVBILDET

Lipødem kan også ha en stor innvirkning på selvbildet. Pasienter med lipødem føler seg ofte alene, misforstått og klandrer seg selv for hvordan kroppen deres ser ut. Selvtilliten lider, noe som ofte fører til et negativt selvbilde. Mange kvinner med lipødem sliter med følelsen av at kroppen deres ikke lever opp til samfunnets skjønnhetsidealer. Frykten for blikk fulle av forakt og hvissing og tisking er sterk. Et resultat blir at de unngår steder der setene er for små og beregnet for personer med vanlige proporsjoner, for eksempel kinoer, teatre, konsertlokaler, offentlig transport og restauranter, og det fører til slutt til sosial isolasjon.

### MEDFØLELSE OG AKSEPT

Det er viktig at de som er berørt av lipødem, lærer å se på seg selv med medfølelse og aksept. Det betyr at de må endre hvordan de ser på seg

” Det er viktig at kvinner med lipødem er spesielt oppmerksomme på helsen sin i overgangsalderen

selv og kroppen sin, og de må forstå at verdien deres ikke avhenger av hvordan de ser ut. Det kan være nyttig å fokusere på styrkene og positive egenskaper og å godta seg selv som man er. Hvis det er for vanskelig, kan familie, venner eller en psykolog bidra til å fremme et positivt selvbilde. Åpne samtaler

om følelser og frykt kan bidra til å overvinne negative tanker og å bygge et sunt selvbilde. Det har også vist seg å være nyttig å utveksle ideer med andre berørte personer i selvhjelpgrupper eller nettbaserte fora. Å dele erfaringer og tips kan bidra til å skape et støttende sosialt nettverk og gi nye perspektiver på egen situasjon.

Konklusjonen er at det er viktig at personer med lipødem lærer seg å behandle seg selv med godhet og respekt. Lipødem er kanskje en del av livet, men det bør ikke bestemme over det.



Det er viktig at personer med lipødem finner måter å kose seg på i fritiden, til tross for sykdommen. Fritid er ikke bare en stor del av livet, men det er også en veldig viktig del som bidrar stort til mental helse.