



På jobb i Arendal:  
**Debatt og infostand**

Arendalsdebatten:  
**– Menn må snakke mer om helse**

Trente til maraton:  
**Toras historie**

# MOBIDERM



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

## Egenskaper:

- Mobiderm aktiverer og stimulerer lymfevæsken hos brukere med lymfødem, uavhengig av stadie, om natten.
- Mobiderm er en velprøvd og klinisk testet teknikk som gir et raskt og varende resultat.
- Enkel å håndtere og behagelig å bruke.

## Indikasjoner:

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

## Vi har et bredt utvalg av Mobiderm-produkter:

### Mobiderm målsydde



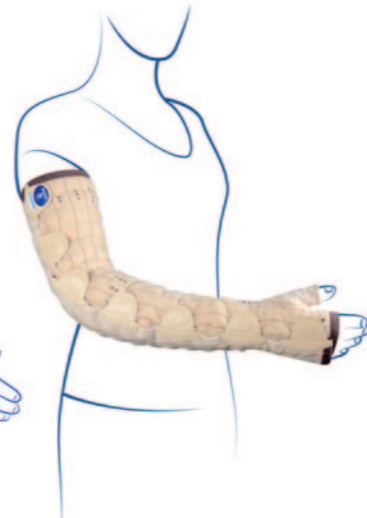
- ✓ Lages etter individuelle mål.
- ✓ Lages til arm, kne og lår.

### Mobiderm standard



- ✓ Sydd etter standardmål.
- ✓ Mange størrelser å velge i.
- ✓ Fås til arm og hanske med og uten fingre.

### Mobiderm autofit



- ✓ Tilpasses individuelt ved hjelp av borrelåser.
- ✓ Fås til arm, kne og lår.

Se alle våre Mobiderm-produkter på [www.alfacare.no](http://www.alfacare.no)

Se [www.alfacare.no](http://www.alfacare.no) for mer informasjon og bestilling, eller ring 35 02 95 95

**ALFACARE**

AlfaCare AS, Heddalsveien 11, bygg 140, 3674 Notodden  
Tlf: 35 02 95 95, Faks: 35 02 95 99, [post@alfacare.no](mailto:post@alfacare.no), [www.alfacare.no](http://www.alfacare.no)

## leder:

# En hektisk tid...

Det har vært en hektisk tid for vårt sentralstyre. Heldigvis har vi medlemmer som jobber utrolig godt, og jeg er stolt av hvor mye vi får gjort. Vi tar tak i viktige ting for at vi skal sees, høres og for at vi skal bli tatt på alvor. Det er ingen enkel oppgave for et lite forbund som til nå ikke har vært så synlig. Mange vet ikke om oss, og de fleste leger og helsepersonell kjenner ikke til sykdommene våre. Vi er nødt til å bli mer synlige. Skal NLLF vokse, og informere om våre to skjulte sykdommer, så må vi bli mer synlige. Bak dette ligger det mye arbeid, veldig mye arbeid.

Det er et faktum at NLLF har vært noe usynlig gjennom årene, og vi står vel egentlig ved et veiskille. Hva ønsker vi fremover? For min del, og for styrets del, så er det kun et svar på det: Vi vil videre. Vi fortjener å bli sett og hørt, og det er helt nødvendig at vi nå blir tatt på alvor av helsepersonell landet over. Det må være steder hvor vi kan bli diagnostisert og det må være like tilbud i alle helseforetak når det kommer til kompresjonsplagg og hjelpemidler. Lipødem operasjonene som man i dag må betale av egen lomme, bør også selvfølgelig dekkes av det statlige.

Jeg opplever at mange medlemmer ønsker at ting skal skje raskere, men det er viktig å tenke på to ting: Det ene er at å jobbe mot helsepersonell og politikere tar tid. Den andre tingen er at sentralstyret jobber

på frivillig basis. En del av oss har også jobber ved siden av og kombinerer styrearbeid med familie og jobb, noe flere medlemmer lett glemmer til fordel for kritiske utspill.

Arendalsuken er vel gjennomført i sommer. I år var det prostatakreft og lymfødem som var tema for debatten, og standen vår ble godt besøkt gjennom hele uken. Takk til Karen Borsholm og Laila Olaussen som hadde ansvar for standen i år, og takk til Helga og Alf Larsen for god hjelp. Nå skal sentralstyret evaluere Arendalsuken, og gjøre oss opp en mening om hva vi ønsker for 2020.

I oktober og november arrangerer NLLF for første gang Fagdager i Oslo, Bergen og Trondheim. I første del av 2020 vil vi også arrangere Fagdager i Tromsø. Dette er et stort prosjekt for NLLF og jeg er stolt over at vi nå er klare for byene. Vi har jobbet beinhardt for å få dette til. Vi har med oss de fremste i Norge for å snakke om lymfødem, lipødem og behandling til både helsepersonell og medlemmer. Vi har også valgt å sette fokus på livsglede, og hvordan man kan leve et godt liv med kronisk sykdom. Jeg er spent på å se hvor mange som kommer både til fagdelen, og den åpne delen.

I oktober arrangeres tillitsvalgtkonferansen i Drammen. I år skal vi sette fokus på hvordan vi skal drive et lokallag. Vi bør være

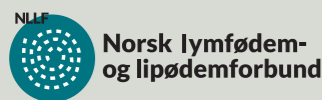


synlige i flere byer. Hvordan gjør vi det? Det blir en viktig diskusjon i år i Drammen, så jeg håper alle stiller opp og deltar.

Etter konferansen i oktober, skal vi møte Helsedirektoratet. De ønsket å møte oss og har forstått fortvilelsen til de mange som sliter med lipødem og ikke får noen diagnose. Det jobbes i kulissene og vi er aktive og presser på, og er veldig spente på hva som kan komme ut av dette møtet.

Etter møte i vår hos Sanitetskvinnene sentralt hvor vi informerte om lipødem har de forstått at lipødem er en skjult sykdom. De har invitert oss til å holde et foredrag på deres store konferanse i desember. NLLF er stolte over å ha blitt invitert med på konferansen, og jeg ser frem til å holde et foredrag om lipødem, om stigmatiseringen og også om det faktum at vi ikke blir tatt på alvor. Sanitetskvinnene jobber jo nettopp med skjulte kvinnesykdommer, så dette blir utrolig spennende. I oktober skal vi også besøke Sanitetskvinnene i Bergen og holde et innlegg om lipødem. NLLFs Elin Madsen er blitt invitert, så jeg føler så absolutt at gode ting skjer for NLLF.

Nyt høsten.



**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  
E-post: kontoret@nllf.no

**Besøksadresse:**  
Grenseveien 99, 3. etasje, Helsefyrt Oslo.

**Ansvarlig redaktør:** Niels Høegh  
**Redaksjonskomité:** Karin Aaslaug Trøan, Gøril Tandberg Smestad og Heidi Rosander Lund.

**E-post til redaksjonen:**  
lymfeposten@nllf.no

**Forsidebildet:** Styret i NLLF på lipødemstand På Eidsvollsplass

Ønsker du å annonsere, kontakt  
Per Amble, e-post: per@styrk.no,  
telefon: 990 08 009  
Opplag: 3.000



Lymfeposten arbeider etter reedaktørplakaten og er en del av Fagpressen. Fagpressen er en interesseorganisasjon for seriøse fagblader og tidsskrifter i Norge.



## Noe av innholdet:

Bildekavalkade:  
**Glimt fra Arendalsuka**  
side 4,5

Debatten i Arendal:  
**Menn må snakke mer om helse**  
side 8, 9, 10

Vilde Sørli:  
**Ferdig med ernæringsstudien**  
side 10

Portrett:  
**Fysioterapeuten i NLLF**  
side 11, 12

Trente seg til marathont:  
**Toras historie**  
side 16

Fag:  
**Lipødem og psyken**  
side 18, 19

## Sentralstyret:



Heidi Rosander  
tlf.: 917 98 273  
Leder



Ann-Katrin Schimmele  
tlf.: 471 59 194  
Nestleder



Per-Arne Olufsen  
tlf.: 915 11 313  
Økonomi



Elin Madsen  
tlf.: 977 40 531  
Styremedlem



Tove L. Barosen  
tlf.: 901 19 046  
Styremedlem



Karen Christine Borsholm  
tlf.: 404 85 723  
Styremedlem



Hilde Melhus  
tlf.: 454 62 609  
Varamedlem



Per Strand  
tlf.: 481 50 713  
Varamedlem

Bokanmeldelse:  
**Kosthold**  
side 20

Fag:  
**Er det trygt å trene for pasienter med lymfødem?**  
side 22

Heidis lymfelogg:  
**For stor for ferie**  
side 26

Luna Largo til Norge:  
**Mote for kvinner med store fasonger**  
side 28

**Fra Finnskogtoppen**  
side 28

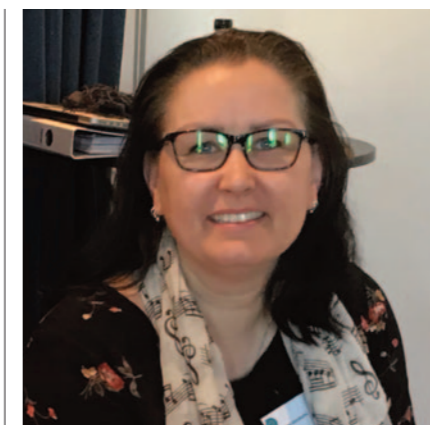
Nytt tilbud:  
**Vakuumterapi fra Witcare**  
side 30

# NLLF med på å vurdere fettsuging

Etter lang tid og aktiv møtevirksomhet har gjennomslaget endelig kommet! Folkehelseinstituttet setter i oktober ned et utvalg til metodevurdering for «fettsuging (lipektomi) til behandling av pasienter med kronisk lymfødem».

Karen Borsholm og Elin Madsen fra NLLFs sentralstyre skal være med i arbeidet som pasienter/brukerrepresentanter.

Oppstartsmøte skal holdes i løpet av oktober. Deltakerne for øvrig er to kliniske eksperter, prosjektgruppen som skal utføre metodevurderingen (forsker, bibliotekar og helseøkonom). -Dette er et gjennombrudd for NLLF og betyr mye for vår berettigelse, sier



Karen Borsholm er en av to fra NLLF i utvalget.

leder Heidi Rosander til Lymfeposten. -Vi anbefaler absolutt at Norge oppretter et adekvat tilbud til denne pasientgruppen. Tilbud om helhetlig vurdering og behandling av kronisk lymfødem må forankres i en eller flere plastikkirurgiske avdelinger, da både fettsuging og en relevant mikrokirurgi er plastikkirurgiske metoder, uttaler i tillegg Norsk plastikkirurgisk forening.

## Vest Finnmark med aktiviteter



Lokallaget i Vest Finnmark har hatt yogakurs i Alta, med 8 påmeldte melder Laila Olausen fra Finnmark.

-Vi har i tillegg bassentrening sammen med brystkreftforening i Alta, sier hun og gir dette videre til andre lokalforeninger som et godt tips.

I juni møttes vi i Hammerfest på medlemsmøte, 7 medlemmer hvor Lise Baklid viste strømpenytt.

-Vi inviterte fysioterapeuter fra Finnmark Sykehuset, og sannelig dukket det ikke opp en. Det var Kaja Brun som var i turnus. Hun var veldig interessert i tema. Etterpå møttes de til sosial sammenkomst, lotteri og middag på "Du Verden", før de tok fatt på hjemvegen.

-Pytt sann. Hva er vel 14 mil over fjellet når du bor i Finnmark, sier Laila til Lymfeposten.



FASHION FOR CURVES

## MOTE FOR SPESIELLE KURVER

Tysklands første motemerke for kvinner med lipødem og lymfødem



Lily Slim i hvit

Handler du på nett på [lunalargo.com](http://lunalargo.com) gir vi deg 10% ved å bruke følgende kode:

**LLGOESNORWAY**

Kupongkoden er gyldig til 31. mars 2020, kl. 23:59, kan ikke betales eller kombineres med andre kampanjer.

**NYTT: Tilgjengelig fra sommeren 2019! LILY SKINNY - The Curve Wonder**



# Bilder fra Arendalsuka



Liv og røre og masse besøk på standen.

## Så er det over for i år...

Så er Arendalsuka over for denne gangen. Også i år ble det nedlagt mye arbeid fra styrets side for å markere seg blant helsepolitikere og næringslivsledere.

**NLLF på Arendalsuka**

Arendals demokratifestival er en uke med mange muligheter til å vise seg frem, diskutere med likestilte og møte politikere på toppnivå. Det er ikke mange steder dette skjer, så styret i NLLF har valgt å prioritere deltagelse her.

NLLF arrangerte debatt på kafé og hadde stands på Torget. Her traff man mange og leverte ut informasjon om lymfødem og lipødem. Debattens tema var menn og lymfødem og du kan lese mer om dette på neste side.

Så kan man stille seg spørsmålet om Arendalsuka er blitt et for stort arrangement for et lite forbund som NLLF. Det er lett å bli overkjørt av større forbund med mer penger og mange ansatte.

Vi må takke de ildsjeler som tok sin tørn i Arendal, men skulle gjerne sett at flere stakk innom eller tilbød seg å være med å hjelpe med gjennomføringen. Uansett er det livlige dager og mange muligheter til å treffe beslutningstagere.

2019 skilte seg ikke nevneverdig ut fra forrige år, det var like mange deltagere og like vanskelig å få et sted å bo som i fjor. Men dette var vi forberedt på. En takk til styret som har stått på og klart å gjennomføre full deltagelse også i 2019.

Til slutt retter vi en stor takk til Alf og Helga Larsen som også i år stilte opp og hjalp til da det knep med mannskap.



NLLF på Arendalsuka



Debattleder Elin Madsen

**Paneldeltakere:**

**Per Strand**  
Leder NLLFs mannsutvalg  
Driver egen nettside for menn som har eller har hatt prostatakreft  
Engasjert i Profo (Prostatakreftforeningen).  
Har bl.a. gitt ut brosjyre: Prostatakreft og senskader, i samarbeid med Essity og Profo

**Erlend Larsen**  
Stortingsrepresentant for Høyre og tidligere ordfører i Stokke  
Sitter i Helse- og omsorgskomiteen  
Utdannet pilot  
Forfatter av flere bøker

**Erik Skaaheim Haug**  
Urolog og Overlege ved kirurgisk Klinikk ved Sykehuset i Vestfold  
Forsker ved Institutt for kreftgenetik og informatikk, Oslo universitetssykehus.  
Leder referansegruppen til Prostatakreftregisteret (KRG) og Norsk blærekreftgruppe under Norsk urologisk cancergruppe.

**Christen Sigrindes**  
fysioterapeut og lymfødembehandler  
Har jobbet med lymfødem siden 2011, holdt flere foredrag om tema (blandt annet for gynekretforeningen i Bergen, samt faggruppen onkologi og lymfologi i Tromsø)  
Tar mastergrad i Helsevitenskap med fokus på ketogen kost og kroniske smerter

# Menn må snakke mer om egen helse

Hvorfor blir så mange lymfeknuter fjernet, når det ikke gir bedre utsikter til overlevelse ved prostatakreft? Hvorfor får ikke menn skikkelig informasjon om lymfødem?

AV ELIN MADSEN, DEBATTLEDER I ARENDAL  
Problemstillingene var spisset og spørsmålene tydelige, da NLLF inviterte til debatt om lymfødem som seinskade etter prostatakreft, under Arendalsuka i august. Men samtalen om de vonde og vanskelige problemene foregikk i rolige former. Resultatet kommer likevel frem, direkte både til storting og helsevesen.

Per Strand, leder av Mannsutvalget i NLLF, åpnet debatten med en åpenhjertig beretning om egen kreft-historie og dramatikken han har opplevd med et lymfødem som var nær ved å koste ham livet. Hans egen dramatiske historie med lymfødem var også det som fikk ham til å jobbe konkret med dette feltet i NLLF.

– Jeg mener at Kreftregisteret i fremtiden må følge opp seinskader som lymfødem over tid, og at den kunnskapen må spille en rolle når det skal gjøres endringer i behandlingen. Han etterlyste konkrete tall for hvor mange som får lymfødem etter prostatakreftbehandling, og bedre informasjon til pasientene.

## RETT INN I KREFTREGISTERET

Han fikk positiv respons hos Erik Haug, leder i Prostatakreftregisteret. Ikke minst på spørsmål om tall for lymfødem som seinskade.

– Det er forstemmende at vi ikke har bedre data for hvor vanlig lymfødem er etter prostatakreftbehandling. Det tar jeg med i neste møte i Prostatakreftregisteret, lovet Haug. Han svarte også direkte på spørsmål om lymfeknute-fjerning.

– At det ikke er effekt av å fjerne lymfeknuter ved prostatakreft, er en sannhet med modifikasjoner. For vi har mange studier som viser effekt på overlevelse. Men det er samtidig riktig at vi ikke har gode nok studier som viser dokumentert effekt, svarte Erik

Haug og redegjorde grundig for hva som ligger bak store vitenskapelige studier. Han forsikret samtidig at retninglinjene for behandling er basert på den beste kunnskapen man har.

## ET MØRKT STED

Prostatakreft er den vanligste kreftformen i Norge. Rundt 5000 menn får diagnosen hvert år. Hos kvinner er brystkreft vanligst. Haug fikk spørsmål om hvorfor behandlingen er forskjellig.

– Ved brystkreft blir bare lymfekjertlene der det blir funnet kreft fjernet. Hvorfor tar dere alle lymfekjertlene i et helt område hos menn med prostatakreft?

– Dette kan ikke sammenlignes direkte. Det har blant annet med plas-

sering å gjøre. På et bryst er dette relativt godt kartlagt. Hos menn er det mer komplisert. Prostata ligger på et veldig mørkt sted. Det gjør også lymfedrensje i dette området vesensforskjellig.

Kvinner får i dag rutinemessig informasjon om faren for lymfødem ved brystkreftbehandling der lymfekjertler er fjernet. Samtidig får de informasjon om behandling. Dette skjer ikke automatisk i overfor menn med prostatakreft. Dette var også bakgrunnen for temavalg for årets NLLF-debatt i Arendal.

Stortingspolitiker Erlend Larsen understreket viktigheten av å løfte problemstillingen og snakker om menn og lymfødem.

– Det gjør sterkt inntrykk å høre

slike personlige beretninger som den vi har fått her. Det er viktig for meg som politiker å få slike fortellinger, å ha den nærheten til mennesker som opplever systemet i praksis. Vi politikere lager systemene, dette er en sammenheng der jeg får oppleve hvordan de virker i praksis. Det jeg hører blir med i mitt videre arbeid i politikken.

## SEIN SEINSKADE

Lymfødem er vanskelig å diagnostisere, også ved at det er en seinskade som kan inntreffe mange år etter en kreftbehandling.

– Mange fastleger er ikke flinke nok til å stille diagnose. Eller til å se sammenheng mellom hevelse i nedre del av magen, kjønnsorganene eller en »



Per Strand Leder NLLFs mannsutvalg

☐ fot, — med en prostatabehandling som kan ligge mange år tilbake i tid, sier fysioterapeut Christen Sigridnes, som også viste bilder av menn med lymfødeme.

—Jeg har ikke tatt med de verste bildene, det kan være mye verre enn dette, sa han.

— Fastlegene må bli flinkere både med å tenke lymfødeme når de får en prostataoperert mann inn på kontoret, og til å spørre konkret og informere konkret hva de skal følge med på selv. Og til å informere om behandling.

#### — VANSKELIG Å INFORMERE GODT NOK

Per Strand etterlyser informasjon til pasienten.

— Jeg visste ingenting om at de skulle ta lymfer da jeg ble prostataoperert. Etter operasjonen sa legen at «vi har tatt 17 lymfekjertler». Javel, tenkte jeg. Da er kreften vekke. Men jeg har fått spredning senere, fortalte han.

Haug fulgte opp med å snakke om dilemma ved informasjon.

— Det kan være vanskelig å informere nok, og å vite hva og hvor mye man skal informere før en operasjon. Når man sitter med en pasient i sitt livs vanskeligste situasjon, der det

handler om liv og død, er det vanskelig å vite hvor mye man skal informere om alt som kan inntreffe men mest sannsynlig ikke inntreffer.

— Jeg tror det er riktig at det snakkes for lite om dette generelt, men tror også det handler litt om at man ikke har gode tall for hvor ofte lymfødeme inntreffer. Det kommer jeg altså til å følge opp, forsikret han.

—Det må også sies at det ikke er helt åpenbart at det er lymfødeme det handler om når en eldre mann kommer til lege med havne bein. Det kan være blodpropp. Eller andre ting som ikke har noe med en prostatabehandling langt tilbake i tid å gjøre, sa han.

#### PRISEN FOR Å OVERLEVE

Hvordan prostatakreft blir behandlet varierer: Operasjon, stråling og cellegift eller i noen tilfeller ingen behandling. Strand fortalte i sin presentasjon at tallet på operasjoner har økt i seinere år, og med dette også faren for flere tilfeller av lymfødeme.

— Er seinskader prisen vi må betale for at flere overlever kreft?

— Det brutale svaret på det spørsmålet er «ja». Det mer nyanserte svaret er at kreftbehandling er i stadig utvikling. Vi bruker studier og registre og vi

holder kontinuerlig oppsikt for å finne ut hva som virker og hva som ikke gjør det. Og vi finner nye måter å gjøre ting på for å minimalisere traumene for pasienten.

— Vi som storting kan ikke vedta at leger skal informere mer, men vi kan legge til rette. Og det gjør vi. Kreft er den sykdommen i Norge det satses mest på når det gjelder forskning. Og vi har nå 28 pakkeforløp på ulike kreftformer, sa Larsen fra helsekomiteen.

#### HALVPARTEN SVARER IKKE

Haug understreket også at det jobbes med senskader på flere nivå. Universitetssykehuset i Oslo har åpnet en egen Seksjon for sen effekter. Og Prostatakreftregisteret registrerer også systematisk pasienttilbakemeldinger. Han sa samtidig at det ikke er enkelt å registrere seinskader.

—Det er kostnadskrevende og ressurskrevende. Det har vært et nasjonalt prosjekt siden 2016/17 i samarbeid med Movemberstiftelsen men vi får bare svar fra halvparten. Selv når pasienten får spørreundersøkelser direkte, på papir eller elektronisk, er svarprosenten lav.

—Selv ved strukturerte kontroller gjennom sykehusene har vi problemer, ved at en del ikke møter til time.

Han presiserte ellers at når det gjelder den systematiske gjennomgangen av tilbakemelding fra pasienter til Kreftregisteret, så vil lymfødeme inngå her.

#### MENN MÅ SNAKKE MER

Generelt er menn mer tilbakeholden om å snakke om egen helse enn hva kvinner er.

—Ja ikke alle da, røper Sigridnes. — Jeg har hatt mannfolk inne på kontoret som bare bretter ned buksa og spør. Men vi har et problem med at det er svært få mannlige fysioterapeuter med spesialisering innen lymfødemebehandling. Det er en del som kvier seg for å ta opp hevelser i genitalia med en kvinnelig terapeut.

Den årlige Movember-aksjonen ble også fremhevet. Kjernesakene der er prostata- og testikkelkreft og psykisk helse.

— Så lenge menn er dårligere å gå til lege trengs denne påminnelsen: Menn må snakke mer om egen helse!

# Forskningsprosjekt ferdig

I Lymfeposten nr 3-2018 hadde vi en artikkel om Vilde Sørli som igangsatte et forskningsprosjekt om lipødem og keto. Nå er hun ferdig med prosjektet og det er snart klar til å publiseres. Her er stikkord fra forskningsrapporten hennes.

— Det er godt at prosjektet som vi satte i gang i fjor høst er over, sier Vilde til Lymfeposten. Som nevnt i den tidligere artikkelen (nr 3-18) var hensikten med studiet å undersøke om kosthold kan påvirke smerte og livskvalitet. Kan du si noe om hva dere fant ut?

— Lipødem er en underdiagnostisert kvinnesykdom, karakterisert av en økning i det subkutane fettvevet i underekstremitetene, sier Vilde.

— Dette lipødemfettet synes å være resistent mot endring i livsstil og fedmekirurgi med tanke på vektnedgang, men også symptomlindring. Det er generelt en mangel på kunnskap og forståelse for hvordan man skal behandle og møte denne pasientgruppen, og mer forskning på feltet trengs, fortsetter hun.



Vilde Sørli. Ferdig med sin mastergrad med støtte fra NLLF.

#### KAN HA EN VISS EFFEKT

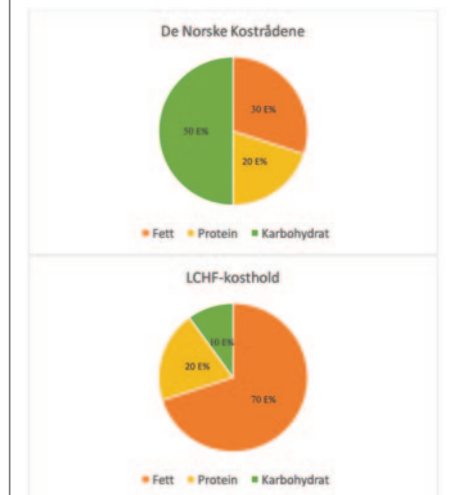
— Det er indikasjoner på at et lav-karbohydrat, høy-fett kosthold (LCHF) kan ha en effekt på vekt og symptomer hos kvinner med lipødem. Derfor ville vi, i vår studie undersøke om en energi balansert LCHF-diett førte til endringer i smerte og livskvalitet hos pasienter med lipødem, sier Vilde til Lymfeposten.

#### GJENNOMFØRINGEN

9 kvinner med lipødem gjennomførte 7 uker med en lav-karbohydrat, høy-fett diett (LCHF-diett). Etterfulgt av 6 uker på et kosthold i tråd med de norske kostrådene. Smerte og livskvalitet, kroppsvekt og kropps sammensetning ble målt ved studiestart, etter 7 uker med LCHF-dietten og ved studiens slutt. Deltakerne registrerte matinntaket daglig, og fikk ukentlig kostveiledning.

Våre funn indikerer at en LCHF-diett kan redusere smertene til lipødem-pasienter, men flere og større studier trengs for å konkludere at et LCHF-kosthold bør inngå i behandlingen av lipødem.

Figurene under viser sammensetningen av kostholdet de to periodene, i energiprosent.



Faksimile av Lymfeposten 3-18.



Ann-Kristin Schimmele driver sin egen praksis på Sandnes.

# Fysioterapeuten i NLLF

Møt Ann-Katrin Schimmele, NLLFs nye nestleder. 28-åringen er oppvokst i Sør-Tyskland, og utdannet idretts- og fysioterapeut, blant annet med videreutdanning i lymfedrenasje og komplett fysikalsk lymfødembehandling. – Jeg er sjokkert over hvor langt Norge ligger bak på diagnostisering og behandling av lymfe- og lipødem, sier Schimmele, som har startet sin egen praksis i Sandnes.

– I Tyskland er dette en ganske vanlig tilleggsutdanning. Flere terapeuter har denne slags tilleggsutdanning. Jeg bestemte meg for å ta den, blant en rekke andre, fordi det virket mest spennende og som et område hvor jeg kunne hjelpe flere, sier hun. Forskjellen mellom Norge og Tyskland er stor på dette området. – I Tyskland utgjorde behandling av lymfødem- og lipødem-pasienter en stor del av min arbeidshverdag. Jeg hadde flere pasienter daglig. Det var et stort sprik i de som fikk behandling.

Det var blant annet lipødem og lymfødem som følge av kreftbehandling og som følge av andre sykdommer, lymfødem i ansikt, lymfødem etter operasjon. Alle disse typene er vanlig i Tyskland, sier Schimmele.

## STOR FORSKJELL

Som fysioterapeut med bakgrunn fra Tyskland, opplever hun stor forskjell på diagnostisering og behandling av lipødem der og her. – Det er ingen tvil om at det er mer kunnskap om lipødem i Tyskland, selv

om du også der finner leger som ikke kjenner sykdommen. Flere leger har spesialisert seg eller har kunnskap om lipødem (lymfologe, hudspesialist, kar-spesialist, allmennlege). Allikevel er det ventetid i en del regioner, fordi det er så mange som har sykdommen. I Tyskland kjenner alle fysioterapeuter til lymfødem. Kanskje ikke alle kjenner lipødem, men alle kjenner grunnprinsippene av ødembehandling. Det er flere terapeuter som har kompetanse i alle regioner, der er det ingen mangel på behandlere, sier Schimmele.

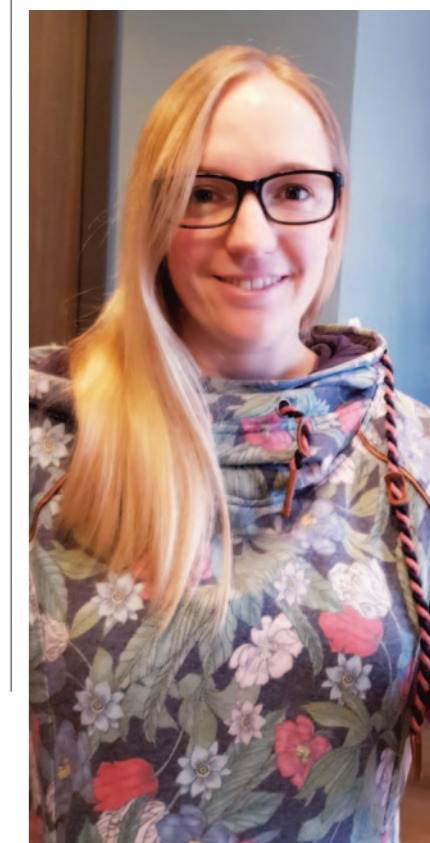
## PROFESJONELL INNFALLSVINKEL

Lymfedrenasje er et basistilbud i Tyskland, det vil si at man ikke trenger å gå til privatterapeut. Vanligvis består behandlingen av lymfedrenasje 1 til 2 ganger i uken, i tillegg til kompresjonsplagg. 1-2 ganger i året har man også rett på rehabiliteringsopphold med intensivbehandling. –Jeg opplever også at det er et mer profesjonell innfallsvinkel til kompresjonsplagg. Det er flere leverandører, som betyr at du får et kompresjonsplagg som dekker akkurat ditt behov. Og hvilket kompresjonsplagg du skal ha, er det legen som bestemmer. Schimmele synes norsk helsevesens syn på lipødem er uforståelig. – Siden det ikke eksisterer som dia-

gnose har helsevesenet ingen synspunkt. For meg er det trist og litt uforståelig. I de fleste land som Norge pleier å sammenligne seg med, som Danmark, Sverige og Tyskland har denne diagnosen funnet i mange år. Hvorfor ikke her? Jeg kan ikke helt forstå det, sier hun.

## BEDRE TILGANG TIL BEHANDLING

Hun mener helsepersonell burde ha mer kompetanse og kunnskap. – I »





« tillegg burde det være flere leger og terapeuter, og bedre tilgang til behandling. Selv om man skulle være blant de heldige som får riktig diagnose, opplever mange at de blir stående i kø for behandling. Eller at de får behandling altfor sjelden. Hvis man får lymfedrenasje en gang i måneden for eksempel, så er det lett å tenke at, nei, jeg har ikke noe effekt av det. Selvfølgelig har du ikke det, det er noe man må gjøre minst en gang i uken, sier Schimmele.

## :Fakta

- 28 år
- Født og oppvokst i Sør-Tyskland
- Utdanning i idrettsterapi (forebygging, fitness, trening, kurs) og fysioterapi i Tyskland
- Videreutdanning i manuell lymfedrenasje, trening med apparater, fitnessstrener, psykomotorikk, ernæringslære, lungefysioterapi, bekkenbunnbehandling og –trening, fasciebehandling og –trening
- Bodd i Sandnes i 4 år
- Har egen fysiopraksis
- Varamedlem i SLLF, nestleder i NLLF

## ER ENGASJERT

I mars gikk Schimmele inn i NLLFs styre, som nestleder.  
 - Jeg hadde støttet foreningen i to år allerede, og engasjert meg lokalt, her jeg bor i Sandnes. Det var viktig for meg å støtte foreningen, som prøver å gjøre sykdommene mer kjent. Jeg håper at jeg bidrar med min erfaring fra Tyskland og jeg ønsker at myndighetene legger mer fokus på lymf- og lipødem. Statistikk fra andre land viser at prosentandel med denne typen sykdommer i befolkningen er høy. Jeg ønsker meg at pasientene få hensiktsmessig behandling, sier hun.  
 Schimmele ville vite mer om hvordan behandlingssituasjonen for lymf- og lipøden i Norge var. Hun laget en uhyrtidlig spørreundersøkelse på facebook.  
 - Jeg ville få et inntrykk av kvaliteten av behandlingen og hva slags behandling folk får. Det var 83 kvinner og 10 menn, som svarte. 27 med lipødem og 33 med lipolymfødeme, resten med lymfødeme. Det er mye mer enn jeg hadde forventet. Jeg hadde egentlig ikke ment å bruke det som en skikkelig spørreundersøkelse.

## SIN EGEN SPØRREUNDERSØKELSE

Hun understreker at utvalget ikke er stort nok til å være en offisiell under-

søkelse, men en pekepinn kan man allikevel få ut av svarene.  
 Av 93 som svarte fikk 13 «riktig» behandling etter tysk standard.  
 - Det var veldig trist å lese svarene, jeg ante jo at jeg finner en del som ikke får riktig behandling, men bare 13 av 93 som blir behandlet riktig, er tøff lesning, sier Schimmele.

I tillegg var det en stor andel som oppga at de hadde ventet i mange år før de fikk diagnosen. Mange kom også med samme kritikk, nemlig at de opplevde at det er lite kunnskap hos fastlegen, lite kunnskap hos fysioterapeuter med lymfkompetanse, vanskelig å få dekket behandlingshjelpemidler, lite informasjon om sykdommene, lite informasjon om liposuksjon, lite informasjon om kosthold, for få terapeuter; flere kommuner helt uten (det er pasienter som må reise over 90min til behandlingen) og lite kunnskap i måling og tilpasning av kompresjonsplagg.

## SPØKELSESDIAGNOSEN

Lipødem har blitt kalt spøkelsesdiagnosen. Grunnen er blant annet at sykdommen mangler ICD10-kode i Norge. ICD10-koden er for eksempel viktig for å få kompresjonsplagg, men fører også med seg andre typer utfordringer.  
 - Hvordan kan vi vite hvor mange det

er i Norge som har lipødem, når det ikke finnes som diagnosekode? Myn-dighetene sier at nei, i Norge er det ingen som har lipødem, så vi ser ingen grunn til å gjøre tiltak, sier Schimmele.

Mangelen på diagnosekode fører også til at folk får feil diagnose, for å få en diagnose i det hele tatt, og for å få kompresjonsplagg. - Det er selvfølgelig uheldig. For meg er det helt uforståelig at Norge bestemte seg for å ikke ha lipødem med i ICD10-systemet da den kom til Norge i 1990, selv om andre land har det. Jeg tror kanskje ingen har noe godt svar på hvorfor det ble sånn. ICD11-kode kommer kanskje i 2022, forhåpentligvis er lipødem med i kode-systemet, da, sier hun.

## FASTLEGER UVITENDE

For å få riktig diagnose på flest mulig raskest mulig, bør man starte med å sørge for at fastlegene har informasjon om sykdommen, mener Schimmele.

- Mange fastleger kjenner ikke til hverken lipødem eller lymfødeme. Og ikke alle som vet om dem har respekt for dem. Jeg har vært borti leger som har omtalt sykdommen som en trenddiagnose. Det gjør meg forbanna. Vi må spre informasjon om sykdommen, slik at kvinner som har sykdommen får vite at den finnes og helsepersonell lærer mer om den. Mange vet ikke at de har sykdommen, og det fremstår litt tilfeldig hvem som får diagnosen. Ofte ender pasienter opp med en feil diagnose, som fibromyalgi eller rett og slett overvekt. Det er trist, for dess lenger man går uten behandling, dess vanskeligere blir sykdommen å behandle. Dette er selvfølgelig utrolig leit for de personene det gjelder, men som gruppe utgjør de også en betydelig kostnad for samfunnet. Det er i alles interesse at lipødem og lymfødeme blir mer kjent, og riktig behandlet tidligere, sier Schimmele.

*Trening er en viktig del av en fysioterapeuts hverdag. Her sammen med en pasient.*

## VÅR PLASTIKKIRURG DR. STEFAN EMMES HAR SPESIALISERT SEG PÅ FETTFJERNING AV LIPØDEMFETT

Plastikkirurgisk Institutt er den første klinikken i Norge som tilbyr fettsuging for lipødem siden 2016. Vi utfører operasjonen med PAL fra Microaire enten i lokalbedøvelse eller i narkose. Vi hjelper også med henvisning for rask utredning av lipødem til en privat praktiserende karkirurg i Bergen.

**PLASTIKKIRURGISK  
INSTITUTT AS**

Spesialklinik for kosmetisk kirurgi



Kontakt oss på tlf.: 5511 7670, Nesttunbrekka 95, 5221 Nesttun, eller via våre nettsider [www.plastkir.no](http://www.plastkir.no) eller [www.lipodembergen.no](http://www.lipodembergen.no)





# Trente seg til maraton

# Toras historie

Toras historie er en historie om det å bestemme seg for å gjennomføre, og ikke minst, glede seg over fremgang. Denne historien begynner for noen år siden, da Tora bestemte seg for å ta en slankeoperasjon. Da var hun 188 kilo, og med både barn og barnebarn var dette en lett beslutning å ta.



-Men når jeg først bestemte meg for dette, var jeg klar på at jeg måtte gjennomføre ett hundre prosent. Jeg fikk med meg ernæringsfysiolog, psykolog og fysioterapeut i etterkant for å få maksimalt utnytte av operasjonen. Det er ikke bare å ta en operasjon og tro at alt skal ordne seg. Og jeg må si at første året var givende. Vekten sank og livet ble mye bedre, sier Tora til Lymfeposten.

Stor var Toras undring over at bena fortsatt var like store. Det var liten sporing til slanking. Hun oppsøkte lege og fysioterapeut og var heldig og traff en fysioterapeut som skjønnte at det var noe galt på gang.

-Hun hadde ikke lymfødemkompetanse, sier Tora og fortsetter: Det var ingen som hadde det i Vest Telemark hvor jeg bor, men hun ringte min fastlege som skjønnte alvorret, og jeg ble sendt til Slagsvold i Oslo. Han konstaterte lipolymfødem og dermed ble livet snudd opp ned - igjen. Dette var nytt for Tora, og lymfødemet ble i tillegg konstatert som et primært lymfødem. Det hadde aldri plaget henne før, men etter en viss tid mente Tora og legen at dette hadde plutselig utviklet seg etter en kraftig psykisk nedtur på grunn av farens plutselige bortgang i tidlig alder.

-En kan jo spørre seg om dette stemmer, sier Tora. Men jeg hadde aldri følt noen plager før i livet og plutselig begynte bena å hovne opp. Heldigvis er begge mine barn sjekket og de har ikke lymfødem.

## DE SMÅ TURER

Men Tora er ikke den som gir seg lett. Sammen med sin ene datter bestemte hun seg for å starte med bevegelse. Rett og slett å gå turer.

-Jeg hadde jo ikke gjort dette på 15 år, så for meg ble dette en stor utfordring. Hva skulle jeg gjøre? Ikke minst, hvordan skulle jeg gjøre det?

-Jeg bestemte meg for å starte med de



dagligdagse tingene, som å gå ut med søpla. Det er en ting som må gjøres hver dag. Jeg var også den som hentet posten, også hver dag. Mange slike småting man gjør i hverdagen ble Toras oppgave.

## GIKK TIL FJELLS

Etter hvert gikk jeg små daglige turer på et par hundre meter rundt her på gården og jeg følte det hjalp.

Plutselig en dag kommer Toras datter bort til henne og sier at de sammen skal gå opp på stølen på fjellet. Tora stusset, det betydde 600 meter oppover en fjellsti. Hun hadde ikke gjort det på tyve år, men nå ville datteren hennes at hun skulle ta turen sammen med henne. Og sammen la de i vei. Tora forteller at det var en stri tur, med pauser, men hun kom seg oppover og helt frem til døren på hytta.

-Jeg var sliten og svett, men med en god følelse. Min datter hadde også bursdag den dagen, og da vi sto på toppen og så utover dalen sa jeg: Gratulerer med dagen. Dette er min gave til deg. Da kom tårene hos oss begge. Toras datter, Marie Veslestaul, er en av de få i Norge som gjennomfører et såkalt Trippel Ultra-triathlon. Det er en multisport som består av svømming, sykling og løping. Siste gang hun gjennomførte dette løp hun i mål på 54 ti-

mer - uten søvn. At Tora hadde verdens beste coach kan vel de fleste være enig om. Hun har motivert sin mor nå gjennom mange år, og etter fjellturen har det bare gått fremover. -Jeg lagde små lokale løyper der jeg bor og startet med å gå opp disse. Det viktigste for meg var at jeg beveget meg hver dag. Og det er et tips til andre. Gjør NOE, om så bare litt. Etter noen år mente Toras datter at hun måtte sette seg noen mål og etterhvert kom tanken om å gjennomføre et maraton. Datteren til Tora, Marie, meldte henne på 7 kilometer og så startet hun treningen. Men ville hun klare å gjennomføre? Hun som brukte krykker og ikke kunne bevege seg for bare et par år siden?

## MARATON

I sommer nådde hun målet! Hun gjennomførte sin 7 km maraton gående, med krykker, innen avtalt tid. Medalje ble det, og stor glede rundt henne. -For en følelse å se målstreken i det fjerne. Det kom mange mot meg og ville gå sammen med meg inn til mål. Det var en herlig følelse, sier hun og ler. -Jeg vil aldri glemme de glade ansiktene og den herlige følelsen jeg kjente da jeg passerte målstreken. Når det er sagt, har hun et par ord å si om dekingen av fysioterapeuter med



Bilde ovenfor: Tora til venstre med barn og barnebarn. Toras datter Marie har stilt opp med stoppeklokke og treningssko. Selv løp hun trippel maraton i juli i Østerrike.

Bildet helt til venstre: Tora på krykker før hun begynte å bevege på seg. Bildet er 10 år gammelt.

Bilde i midten: Tora i dag. Etter vel gjennomført maraton

lymfødemkompetanse.

-Her i det nye fylket Vest Telemark har vi kun en fysioterapeut med kompetanse på lymfødem. Det har vært en dagsreise inn til Skien for å få behandling. - Det holder ikke, sier hun. Hennes gamle fysioterapeut er nå pensjonert, og hadde det ikke vært for hennes mistanker og en fastlege som også kjente meg og stilte opp for meg, hadde jeg nok vært ubehandlet fortsatt.

## ØYNER HÅP

Likevel øyner Tora håp i fremtiden De fem kommunene utgjør nå nye Vest Telemark fylke, og hun opplever at man ser positivt på et større lymfødem tilbud.

-Vi håper det kommer flere fysioterapeuter med rett kompetanse i det nye fylket, det er store avstander, sier hun. Tora er en engasjert dame. Hun har også sittet i sentralstyret en periode, for å være med å ta sin tårn, som hun sier. Hun ser at dagens styret i NLLF jobber bra og er takknemlig for det. Hun heier på Heidi og de andre og ønsker å få i stand et fylkeslag i det nye fylket. Det er store avstander, men som Tora sier: Et sted må vi begynne. Og er det noe Tora vet mye om, så er det akkurat det.

# Lipødem og psyken

## En daglig kamp for sterke kvinner

Det er ikke alltid lett å være en sterk kvinne. Den følelsesmessige belastningen lipødem forårsaker, skal ikke undervurderes. Du må rett og slett være en ekstremt sterk kvinne for å tåle et slikt evig psykisk stress. Og det er nettopp det de fleste kvinner som kommer til meg, er: forbausende sterke!

Ofte føler de seg sviktet, ensomme og misforstått, og klandrer seg selv for kroppsproporsjonene sine.

Mange av pasientene mine har allerede brukt flere år på å straffe seg selv i form av absurde dietter og overdrevet mye trening for å kvitte seg med skyldfølelsene over «tjukke» bein, som samfunnet har plantet i dem. Mange av dem har utallige legebesøk bak seg der flere har fått velmente råd som: «Spis mindre og tren mer!». Spesielt visse typer slankekurer sammen med anstrengende aktivitet kan imidlertid gjøre situasjonen verre. Skyldfølelse, lav selvtilitt og høyt psykisk press som kommer utenfra og innenfra, er tre store faktorer som berører livet til en lipødepasient. Den stadige større endringen i kroppens proporsjoner, den evige smerten og samfunnets manglende forståelse forbedrer ikke akkurat situasjonen. Dette resulterer ofte i sosial isolasjon og ensomhet. Frykten for nedsettende blikk og sårende bemerkninger blir for stor. Mange begynner også å unngå offentlige steder og sitteplasser laget for personer med «normale proporsjoner», f.eks. kino, teater, konsertsaler, restauranter og offentlig transport.

Dette fører gradvis til isolasjon. Etter hvert som lipødemsymptomene utvikler seg, virker det som verden krymper. Til og med turer til lekeplassen eller fornøylesparken blir tortur. Det er rett og slett ikke mulig å huske, rutsje og ta berg-og-dal-bane slik andre foreldre gjør. Hver bevegelse blir kommentert i form av anklagende blikk.

Samfunnet vårt blir stadig mer tolerant: kjønn, etnisk bakgrunn, hudfarge, religiøs tilknytning, seksuell legning, politisk overbevisning og alternative former for ernæring er helt tolerert av samfunnet. Men hva med BMI? Der tar toleransen slutt. Dagens formfulle modeller for store størrelser er vanlige kvinner med en gjennomsnittlig vekt.

### INGEN HENSYN

Verden har et forvrengt syn på ideelle kroppsproporsjoner basert på magre tenåringsmodeller. Det tas ikke hensyn til verken naturlig anatomi eller genetik. Dette forvrengte synet berører også verdenen av sterke kvinner. De skammer seg for mye til å gå på tren-

ingssenteret eller restauranten bare fordi de «tjukke» beina deres ikke holder samfunnets standard. Budskapet mitt er:

Ikke la andre kontrollere deg. Ikke la andre ta avgjørelser for deg! Gå og ta tilbake det du har rett på! Ta verden tilbake!

Lipødem er kanskje en stor del av livet ditt, men det skal ikke bestemme over livet ditt! Du er så mye mer enn lipødemet ditt! Du har så visst mange talenter. Det er mange som setter pris på deg for de gode egenskapene dine. Personer som ser forbi lipødemet ditt. Det må du også gjøre! Hele livet ditt bør ikke dreie seg om lipødem! Det kan høres gammeldags ut, men den mest lindrende kraften for sjel og kropp ligger i kjærlighet og livsglede! Gjør livet glederikt igjen! Det er bare når du elsker deg selv og aksepterer deg slik du er, at du kan overvinne de psykiske bivirkningene av lipødem. Du kan få mye energi fra livsglede. Ikke isoler deg. Dra ut i verden og søk støtte og forbedring. Du er ikke alene! Det finnes over 350 millioner kvinner i verden

som har lipødem. Det er ca. 4 millioner lipødepasienter bare i Tyskland. Det er nesten hver 8. kvinne. I Skandinavia er det også mange kvinner som er berørt. Dette er bare omtrentlige tall basert på kjente tilfeller.

### KVINNER ER STERKE

Det er mange gode selvhjelpsgrupper hvor du kan finne støtte, likesinnede personer og noen ganger også venner. Hvis det er én ting jeg har lært av å samarbeide med selvhjelpsgrupper, så er det at ingenting er så sterkt her i verden som kvinner som kjemper side om side for samme sak! Så gå ut og ta tilbake gleden ved livet!

Det er mange aktiviteter som også egner seg for lipødepasienter. Trening handler ikke bare om å gå ned i vekt! Det handler om å ta tilbake livskraften, å bryte ut av det selvpålagte fengselet og å la den personen du er, skinne igjen. Dessuten øker utskillelsen av serotonin når du trener. Det er det såkalte «gledeshormonet» som bidrar til økt velvære og følelsesmessig likevekt.

Trening i vann er den beste treningen når du har lipødem. Vannet bærer vekten din og det er skånsomt mot leddene dine. Hvis du føler deg ubekvem i badedrakt, kan du ta med deg en god venn.

Når jeg sier dra ut i verden, så mener jeg det bokstavelig: Reis bort! Dra til fantastiske steder som får deg til å føle deg vel. Særlig moderate klimasoner er å anbefale. Hvis du forbereder deg godt før du skal reise (ta for eksempel med et ekstra kompresjonsplagg i håndbagasjen i tilfelle kofferten blir borte osv.), kommer du til å ha enormt god nytte av en forandring i hverdagen.

Mange av pasientene mine sliter med å finne moteriktige klær. Det finnes moteriktige og trendy nettbutikker som spesialiserer seg innen lipødemnote. Google dem! Det finnes også kompresjonsstrømper i forskjellige farger og mønstre som passer til skjørt, eller som kan brukes som tights. Da slipper du å føle deg stigmatisert på grunn av kompresjonsplagget ditt. Hvis du føler

**fag:**  
**Axel Baumgartner**  
Dr. med Hanse-Klinik  
Lübeck, Tyskland



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 job-

bet ved Hanse-Klinik i Lübeck i Tyskland. Han er nå direktør for Hanse-Klinik hvis hovedfokus er behandlingen av lipødem. Han bidrar aktivt med forskning i dette feltet og er internasjonalt anerkjent blant eksperter gjennom forelesningene han holder, samt publikasjoner.

Dr Axel Baumgartner er en av flere spesialister som bidrar med fagstoff innenfor området lipødem i Lymfeposten. Alle hans artikler er tilgjengelig i PDF format som særtrykk.

Kontakt lymfeposten@nlff.no om dette.

deg vel, blir også utstrålingen din positiv, og dette påvirker hvordan andre ser deg. Slutt å gjemme deg!

### DET ER HJELP Å FÅ!

Du vil selvfølgelig oppleve opp- og nedturen, tilbakefall og frustrasjon. Det er ikke alltid lett å leve med en sykdom som denne. Men du kan alltid få hjelp. Det er sikkert en selvhjelpsgruppe i nærheten av deg. Du kan få en liste av Norsk Lymfødem- og Lipødemforbund. Hvis du ikke føler deg komfortabel med selvhjelpsgrupper, kan du søke profesjonell hjelp. Mange sterke kvinner går til psykolog. Hvis du har fått diagnostisert lipødem, kan det til og med hende helseforsikringen din dekker omkostningene. Undersøk hva den dekker.

Terapi forhindrer kanskje til og med depresjon eller spiseforstyrrelser. Det betyr ikke at du er svak! Snarere tvert imot! Bare sterke kvinner tar saken i egne hender. Og du er en sterk kvinne. Fordi du allerede har tatt det første skrittet ved å lese denne artikkelen.



## Hva er et godt kosthold og riktig ernæring i forhold til lymfødem og lipødem?

Min fysioterapeut, Kristin Ruder, som er spesialist i lymfologi, spurte om jeg kunne høre med professor Neil Piller om hva han tenker om ketogent kosthold.

AV CLAIRE BUER, VESTFOLD LYMFØDEM- OG LIPØDEMFØRENING

Jeg ble kjent med professor Neil Piller da jeg var styremedlem i lymfødemforeningen i Melbourne Australia. Kristin Ruder kjenner til han gjennom Nordiska Pasientrådet for Lymf- og Lipødem. Hun spurte meg om jeg kunne høre hva han tenker om ketogent kosthold, og hvor vi kunne finne pålitelig informasjon om dette.

Jeg tok kontakt med Professor Neil Piller, som er director i Lymphoedema Research Unit, Flinders Medical Centre, South Australia, angående dette spørsmålet.

Han har skrevet tilbake:

“De beste kostholdsradene kommer fra Dr Karen Herbst - selv om hun har sine forutinntatte meninger - men det har jo jeg også! Hun har, sammen med andre medisinske spesialister, skrevet en bok om kosthold og ernæring som heter: *Lymphedema and lipedema nutrition guide. Foods, vitamins, minerals and supplements.*

Jeg er nå også med i lipødemforeningen, og er i tillegg til det nå “Patron of The Australian Lipoedema Support-group”, og vi har akkurat fått et stort tilskudd fra USA for å se på koblingen mellom fenotypen og genotypen i lipoedemas!

Angående dietter - disse er fremdeles litt kontroversielle og trenger litt mer research, men retningslinjene om kosthold for lipødem og lymfødem er like. Vi må se på det STORE kostholdsbildet!

1) Anbefaler å holde en diett som ikke

# Et godt spørsmål...



En bok som bør leses. Her anmeldt av Claire Buer, Vestfold lymfødem- og lipødemforening.

fremmer oppblåsthet eller forstoppelse i mage/tarm. Dette er viktig, fordi det vil bremse lymfestrømmen fra bena.

2) Anbefaler å ikke spise et stort måltid sent på kvelden. Siste måltid bør inntas to til tre timer før du legger deg.

3) Anbefaler spesielt et kosthold med minimalt inntak av fett som kommer fra langkjedede fettsyrer. Anbefaler i stedet en "MCT" type kosthold med medium og kortkjedede fettsyrer.

4) Anbefaler et kosthold som er av en betennelsesdempende karakter. Det vil si et kosthold som inneholder primært omega -3 og lite omega-6 fettsyrer.

### DR KAREN HERBST

Dr Karen Herbst, PhD, MD, er endokrinolog og behandler mennesker med forskjellige typer lymfatiske problemer, inkludert lymfødem og lipødem. Hun leder behandlingen ved "Treatment, Research and Education of Adipose

Tissue ( TREAT) Program", ved The University of Arizona College of Medicine. Jeg har også vært i kontakt med henne, og hun skrev tilbake:- 'Jeg mener at alle typer lavkarbokosthold er bra, også ketogent kosthold, modifisert ketogent og kosthold som er betennelsesdempende... og egentlig alle typer dietter (kosthold) som inneholder lite sukker og lavt innhold av stivelse'.

### KOMMER TIL STOCKHOLM

For en liten stund siden, oppdaget jeg noe spennende på den lukkede facebookgruppen «Forum for lymfødem og lipødem». Jeg så at Dr Karen Herbst kommer til Stockholm for å holde et foredrag i Svenska Ödemförbundet (SÖF) den 5. september i år! Denne boken har jeg kjøpt på nettet fra bookdepository.com.

## Anmeldelse av boken

Denne boken er en enkel og grunnleggende innføring i kosthold og ernæring, vitaminer, mineraler og kosttilskudd som alle og enhver kan forstå. Den forklarer på en god måte hvorfor ernæring er en viktig del av behandlingen og egenomsorgen (altså det du kan gjøre for deg selv), for deg som sliter med lipødem eller lymfødem. Boken går ganske detaljert inn på hva som er fornuftig å spise og hvordan du kan endre spisemønsteret ditt. Den inneholder også en guide som tar for seg hvilke vitaminer, mineraler og kosttilskudd som kan være fordelaktig for deg som har, eller er i faresonen for å utvikle lipødem og/eller lymfødem..

Du kan være i faresonen for lymfødem hvis du har kronisk venøs insuffisiens, andre venøse lidelser, hjertesykdommer, overvekt, en kreftdiagnose (spesi-

elt brystkreft, kreft i reproduktive systemer eller melanom), eller hvis du har en familiehistorie med lymfødem eller hovne ben. Ved å følge kost og ernæringsrådene, spise på en klok og fornuftig måte..... og ikke minst ved å gjøre det du selv kan for å vedlikeholde og opprettholde en sunn kroppsvekt kan bidra til å redusere risikoen for å utvikle og opprettholde lymfødem/lipødem-symptomer.

Denne enkle innføringsboken inneholder i tillegg all informasjon du trenger for å endre spisemønsteret ditt. Den viser deg gode, effektive måter å øke din egen motivasjonen på og viser deg hvordan du kan få de rundt deg til å støtte deg i prosessen når du skal endre spisemønsteret ditt. Her får du hjelp til å lage gode måltidsplaner som passer for deg. Du får oppskrifter med de anbefalte matvarene, handleliste og matlagingstips. Her er forslag og tips til hvordan du bør forholde deg når du skal spise ute, hos familie og venner, og mye mer.

I boken får du også detaljert infor-

masjon om lymfødem og lipødem. Den tar for seg risikofaktorer, tegn og symptomer og behandlingsmetoder. Det er over 40 bilder og illustrasjoner som viser forskjellige stadier av hver tilstand.

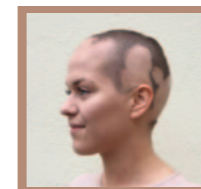
<https://www.goodreads.com/book/show/29853296>

Christina sier:

'Veldig lærerikt. Mange tips om hvordan du starter eller legger om til et nytt kosthold, hvordan du enklest definerer dine mål og hvordan du kan gjennomføre endringene.

Boken hjelper leseren til å spore fremgangen og hvordan du kan lage en "matdagbok". Du får hjelp til å iverksette nødvendige tiltak i forhold til kostholdsendingene. Dette synes jeg er veldig verdifulle ressurser.

Veldig bra for folk med lite kunnskap innen ernæring. Imidlertid er den litt "grunnleggende" for folk som virkelig vil gå dypere eller de som er profesjonelle innen kost og ernæring'.



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  
hairtalk.no • #hairtalkextensions



# Er det trygt å trene for pasienter med lymfødem?

Det kommer stadig flere bevis for at det er trygt for pasienter med lymfødem å trene. Det gjør også antallet helsearbeidere som anbefaler det til pasientene. Det finnes til og med noe data i tidlige faser som antyder at visse øvelser kan ha en direkte gunstig innvirkning på lymfødem. Det er imidlertid viktige forbehold i denne forskningen som må tas i betraktning.

## GJELDENE KLINISKE DATA STØTTER TRENING FOR LYMFØDEM

Det er ikke lenge siden personer med lymfødem ble frarådet å delta i anstrengende aktiviteter. Man trodde at anstrengende aktivitet, blant annet trening, ville øke nivåene av interstitiell væske og dermed forverre hevelsen. Selv om kliniske anbefalinger endres til støtte for trening, er det fortsatt mange helsearbeidere som handler i samsvar med den gammel-dagse tenkemåten. Det er også mange pasienter med lymfødem som fortsatt unngår trening fordi de frykter at det vil forverre lymfødemet. Overbevisende studier støtter nå at det er trygt for pasienter med lymfødem å trene (ref. 1, 2, 3), til og med tung styrketrening. Generelt sett er trening veldig nyttig for personer som har fått

behandling for kreft. Mange kreftpasienter opprettholder, eller til og med øker, mengden fysisk aktivitet etter kreftbehandling sammenlignet med aktivitetsnivået de hadde før de fikk diagnosen. Hos dem som har overlevd kreft, viser det seg at trening er svært gunstig, fra å forbedre kondisjonen og livskvaliteten til å øke sjansen for overlevelse (ref. 4).

På den annen side viser det seg at kreftpasienter som har lymfødem, faktisk står i fare for å redusere mengden fysisk aktivitet etter kreftbehandling (ref. 5). Dette er uheldig fordi i tillegg til de mange andre fordelene trening gir, kan det også være direkte gunstig for lymfødem:

1. En rekke studier av pasienter med brystkreft viser at trening er forbundet

med en redusert risiko for å utvikle lymfødem (ref. 1, 6).

2. Det er også noen bevis som tyder på at personer med brystkreftrelatert lymfødem, kan redusere forekomsten av oppbluss av lymfødem samt symptomenes alvorlighetsgrad med trening (ref. 1, 3, 7). Videre kan bruk av kompresjonsplagg for lymfødem under trening redusere eventuell risiko for hevelse, og faktisk fremme ytterligere reduksjon av volumet på lemmet.

## MEN DET ER FORBEHOLD

Det er viktig å være oppmerksom på at studiene rundt trening for pasienter med lymfødem er svært små og fokusert på brystkreftrelatert lymfødem. Det er derfor sannsynlig at personer med andre former for lymfødem kan

være mer mottakelige for hevelse som følge av trening, og også at enkelte brystkreftpasienter til tider kan oppleve at lymfødemsymptomene forverres med trening. De fleste av disse studiene beskriver riktignok at deltakerne har «stabil» brystkreftrelatert lymfødem, og resultatene av disse studiene skal derfor kun brukes på pasienter som er i samme situasjon.

## TIPS TIL TRENING MED LYMFØDEM

1. Rådfør deg med helsepersonell. Denne konsultasjonen bør vurdere hvor stabilt lymfødemet er på gjeldende tidspunkt, treningshistorikken din og andre eventuelle andre gjeldende risikofaktorer ved lymfødem.
2. Vurder om du skal bruke kompresjonsplagg når du trener. Dette kan videre redusere risikoen for hevelse og bidra til reduksjon av volumet i det rammede vevet.
3. Vurder et treningsprogram med en veileder. Råd fra en fagperson kan hjelpe deg til å lage et trygt opplegg med passende utgangspunkt og progresjon. Det kan også hjelpe deg med å overvåke symptomene dine og behandle de tidlig (eller det motsatte, forsikre deg om at endringen i symptomene er positive).
4. Følg med på med eventuelle forverringer av symptomer.
5. Velg hvilken treningstype som passer best for ditt lymfødem.

## fag: Lindsay Davey MScPT, MSc; CDT

### Gjengitt med tillatelse



Uteksaminert fra University of Toronto med en mastergrad i fysioterapi. Hun mottok prisen «Canadian Physiotherapy Association Award» for å ha den høyeste aka-

demiske og kliniske anseelsen blant kolleger.

Lindsay har mastergrad i medisinsk biofysikk i forbindelse med arbeidet sitt innen kreftforskning ved Ontario Cancer Institute og Princess Margaret Hospita og er sertifisert i CDT (Combined Decongestive Therapy) med fokus på den svært spesialiserte behandlingsteknikken manuell lymfedrenasje. Hun inviteres jevnlig som foredragsholder hos kreftrelaterte støttegrupper.



## REFERANSER:

Singh B., Disipio T., Peake J., et al. Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise for those with cancer-related lymphedema. Arch Phys Med Rehabil. 2015 Oct 9. [Epub ahead of print].  
Keilani M., Hasenoehrl T., Neubauer M., et al. Resistance exercise and secondary lymphedema in breast cancer survivors – a systematic review. Support Care Cancer. 2015 Dec 30 [Epub ahead of print].  
Stuiver M.M., ten Tusscher M.R., Agasi-Idenburg C.S., et al. Conservative interventions for preventing clinically detectable upper-limb lymphoedema in patients who are at risk of developing lymphoedema after breast cancer therapy. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Feb 13;2.  
Spence R.R., Heesch K.C., and Brown W.J.

Exercise and cancer rehabilitation: a systematic review. Cancer Treat Rev. 2010 Apr;36(2): 185-94.

Sander A.P., Wilson J., Izzo N., et al. Factors that affect decisions about physical activity and exercise in survivors of breast cancer: a qualitative study. Phys Ther. 2012 Apr;92(4):525-36.

Gho S.A., Steele J.R., Jones S.C., et al. Self-reported side effects of breast cancer treatment: a cross-sectional study of incidence, associations, and the influence of exercise. Cancer Causes Control 2013 Mar; 24(3):517-28.

Schmitz K.H., Ahmed R.L., Troxel A., et al. Weight lifting in women with breast-cancer-related lymphedema. N Engl J Med. 2009 361:664–673.



# Tysklands første motemerke for lipødem og lymfødemformer på vei til Norge: Mote for kvinner med formfulle fasonger

Det er vanskelig å finne en bukse som både sitter bra og er komfortabel, og i tillegg også se fin ut. Spesielt kvinner med lipødem eller lymfødem sliter ofte med å finne en komfortabel og fin bukse som ikke strammer, som passer perfekt med kompresjonsplagget og viser frem formene på best mulig måte. Den endeløse jakten er utrolig frustrerende, og går utover handlegleden.

- Det største problemet med vanlige bukser er proporsjonsforskjellen til kvinner med kraftig lipødem eller lymfødem. Ingen av de motemerkene med klær i store størrelser har så langt klart å lage den perfekte passformen for akkurat denne kroppsfasongen, sier Caroline Sprøtt i det tyske merket Luna Largo til Lymfeposten.

Dette var hovedfokuset da produsenten startet sin produksjon i 2016. Luna Largo kaller seg det første motemerke for for lipødem- og lymfødemklær. - Vi har som målsetting å skape en mote som er i tiden, styrker selvtilliten og viser de feminine formene på best mulig måte, sier Sprøtt og fortsetter: Luna Largo står for en bestemt type kvinner med spesielle fasonger. Vi har satt oss et mål om å utvikle klær tilpasset anatomien til en kvinne med lipødem eller lymfødem, og nå er merket på vei inn i Norge og vi vil blant annet være tilstede på fagdage i Bergen, Oslo og til neste år - i Tromsø, fortsetter hun.

## IDEEN BAK

Ideen bak denne typen klær kommer fra bransjen rundt klassisk medisinsk utstyr. Et utviklerteam bestående av bandasjeeksperter, ekspertskreddere og spesialister innen kompresjonsbehandling har hatt intensive samtaler med kvinner som lider av lipødem eller lymfødem, i tillegg til leger og terapeuter. Her har de tatt for seg de vanligste problemene som ble beskrevet i forbindelse med kjøp av såkalte normale bukser. Dette innebar alt fra mislykkede handleturer, prøving av utallige



bukser, ubehagelig eksponering ved bøyning til utstående og for kort bukse-linning, slitasje i sømmene på lårene og det at bukser kryper opp i skrittet når de brukes sammen med kompresjonsplagg.

## NETTBUTIKK

Det var åpenbart et stort behov for et

klesmerke spesielt tilpasset lipødem og lymfødemformer, og dermed ble Tysklands første nettbutikk for lipødem- og lymfødemklær til, nemlig [www.lunalargo.com](http://www.lunalargo.com).

- Vi setter alltid kvinnens personlighet, karisma og livslyst i fokus, ikke sykdommen, sier Caroline Sprøtt i Luna Largo til Lymfeposten.

-To års forberedelser før oppstart har utviklet bedre bukseoppskrifter som er mer tilpasset behovet. Dette fordi vi ønsket å vektlegge en kombinasjon av medisinsk ekspertise samt håndverksmessig kvalitet som grunnlaget for produksjonen. Det er dette som gjør Luna Largo unik i målgruppen, sier Sprøtt.

## 3 MODELLER

I 2016 var tiden endelig inne. Etter to år med utvikling av oppskriften, testing av tekstilelastisitet, tekstilenes slitesterkehet og testing av tekstiler sammen med kompresjonsplagg, kunne Luna Largo lansere sin første buksekolleksjon. I dag har de fire flotte kolleksjoner av kvalitetsklær som alle er ekstra slitesterke og pustende.

Lily Slim, Super Slim og Skinny Powerdenim er jeans med en unik og hverdagslig stil som passer til enhver anledning. Lily Elégance gir god støtte takket være det robuste, elastiske stoffet som ikke krøller, ved spesielle anledninger og profesjonelle utfordringer der klærne ikke skal stjele oppmerksomheten. For de som ønsker en aktiv hverdag og har lett etter en sporty og elegant mote, kan Luna Largos Athleisure-jerseybukser være noe å prøve.

## BAKEN DEKKES

Caroline Sprøtt poengterer at alle bukser fra Luna Largo har de samme unike fordelene: Et større stilke-  
sting

gir en komfortabel forhøyning bak slik at hele rumpa dekkes både når du beveger deg og sitter. Med en nesten usynlig bukse-linning kan også damene med veldig slank midje få den etterlengtede perfekte passformen. Med den spesielt utviklede «usynlige» bukse-linningen kan du justere etter midjen din og dermed kompensere for store størrelsesforskjellene mellom midjen og rumpa.

## PERFEKT FOR KOMPRESJONSPLAGG

Med denne unike passformen garanterer Luna Largo slitesterke og elastiske kvalitetsbukser med enestående komfort. De kan brukes over kompresjonsplagg uten å krype opp eller øke slitasjen på buksen. Det er rett og slett en pålitelig og lekker støtte på beina dine. Kolleksjonen er dessuten allsidig med klassiske og moteriktige snitt. Klærne kan like gjerne brukes på jobb som i fritiden og på arrangementer eller reiser. Med disse spesielle buksene sier Luna Largo at de faktisk har klart å skape en perfekt passform for kvinner med smal midje, stor rumpe og kraftige lår.

## Fakta om Luna Largo bukser

LUNA LARGO-bukser kan beskrives på følgende måte:

- lang holdbarhet på grunn av førsteklasses og robust Powerdenim-, tekstil- og jerseyegenskaper
- tidløst og klassisk design
- moteriktige farger
- fås i størrelsene 38-56
- fås i to forskjellige lengder
- perfekt passform takket være den justerbare bukse-linningen
- det spesielle snittet viser lipødem- og lymfødemformene fram fra sin beste side
- lekker rumpe
- langbukse tilbys til rimelige priser via LUNA LARGOs nettbutikk [www.lunalargo.com](http://www.lunalargo.com)

Hvordan gjenkjenner du Luna Largo-buksene?

- «Rød kant»: den røde tråden på kanten av den lille lommen foran på venstre side
- «Usynlig bukse-linning»: gjør det mulig å tilpasse midjen så buksen sitter som støpt
- «Komfortabelt løft»: Tilpasser seg alle bevegelser slik at alt holdes på plass - uten å skli

LUNA LARGO på turné i Norge:

- Utstilling i Oslo - 10.10.2019
- Utstilling i Bergen - 17.10.2019
- Utstilling i Trondheim - 07.11.2019
- Utstilling i Tromsø - februar 2020





Heidis  
lymfelogg:

# Hurra for 49

For å ta det aller først - jeg har ikke bursdag før i april. Da blir jeg 50 år. Jeg gruer meg ikke til å bli 50. Likevel føler jeg for å si hurra for 49 i lymfeloggen min denne gangen. Jeg føler meg ikke som 49. Ikke at jeg vet hvordan en 49 åring egentlig skal føle seg. Da jeg var yngre, og noen sa de var 49 år, så var de jo eldgamle.

Jeg føler meg nok ikke som 49, og jeg håper det er ett godt tegn. Ikke har jeg fått grå hår heller ennå, ikke har jeg kommet i overgangsalderen, rynker er det lite av, og alder er kun et tall. Jeg er på en utrolig god plass, og livet er så utrolig godt.

**JEG SATT OG** så på gamle bilder i går, vi pratet om alder. Ingen følte at de var alderen sin. At jeg om under et år faktisk passerer 50 år, det klarer jeg ikke helt å tro. Jeg føler meg så mye yngre. Min mor som er 78 år føler heller ikke alderen sin, og det må jo være positivt at man føler seg ung til sinns. At kroppen hardt og brutalt noen ganger kan minne oss på at man ikke er 20 lengre, det er en ting, men jeg tenker det er en god ting at man ellers føler seg mye yngre.

**JEG BRYR** meg mindre, og mindre om hvor gammel jeg egentlig er. Altså, jeg vil helst ikke har rynker, eller grå hår, men fokuset må være på hvor man er i livet, og hvordan man har det. I en alder av 49 år, så føler jeg at jeg er på en utrolig god plass, og jeg kjenner på masse takknemlighet. Tidligere så jeg nok alt som en selvfølge. Reisen jeg er på nå har fått meg til å se livet på en

helt annen måte, og reisen har fått meg til å sette mer pris på hver eneste dag. Av og til er det fint å sitte å tenke litt. Tenkte på alt det fine man har opplevd, og alt man har fått lov til å være en del av opp igjennom årene. Så stopper man opp litt og kjenner på alle gode minner, og naturlig dukker også andre minner opp. Alle menneskene som har vært i livet mitt. Noen fort en kort periode, andre har alltid vært der.

**LIVET ER JO** ikke bare de gode tingene. En har opplevd sorg, og utfordringer også langs veien, men kanskje har sorgen, tapet, og utfordringene gjort en sterkere. Det å føle på at man aldri vil komme seg igjennom noe, det å føle at man har mest lyst til å bare være nede i kjelleren, for så plutselig å kjenne denne styrken man ikke visste at man hadde, en styrke som slår inn når man trenger det som mest, og som sakte, men sikkert gir oss bevis på at man også er utrolig sterk.

**HELDIGVIS HAR** årene vært preget av aller mest fine ting, men jeg har også opplevd stor sorg, og jeg har opplevd at det kan ta lang tid å komme seg ovenpå igjen. Jeg mistet verdens flotteste pappa da han kun 64 år, og jeg opp-

levde selv å bli syk tilbake i 2002. Begge deler en stor sorg på hver sin måte, men utrolig nok, så kommer man seg igjennom slike ting som man ser på som umulig. Verden raser, og man tror vel egentlig ikke at man klarer å bygge den opp igjen...men så var det denne styrken da. Denne styrken man har dypt i seg selv, og som man ikke aner man har før man virkelig trenger den. Man har styrken i seg selv, og så er man så utrolig heldig at man har mennesker rundt seg som på hver sin måte hjelper deg videre.

**I 1993 GIKK** jeg ned kirkegulvet, og i alle år var jeg sikker på at ekteskapet skulle bli " til døden skiller oss av ". 25 år ble det. Sølvbryllup ble det. Jeg hadde aldri trodd jeg skulle bli en del av statistikken. Livet snudde totalt i august. Som lyn fra klar himmel gikk livet fra himmel til helvete.

**FY SØREN** så tørt det har vært. Plutselig stod jeg der, alene. Alle forpliktelse, huset, alt man før var to om, plutselig ble alt mitt. Jeg kjente på redselen. Ikke for å bli alene, men for hvordan jeg skulle klare meg økonomisk. Hva ville skje med huset? Huset jeg hadde bodd i siden datteren min ble født, huset jeg

er så glad i. Ville jeg klare å bo her på en inntekt? Hva ville skje med mamma om vi måtte flytte? Mamma bor i en del av huset som er en generasjonsbolig. Prosessen rundt hus, verdier og innbo var en prosess jeg ikke unner min verste fiende å komme i. Uten å gå for mye i detaljer, så ble det en prosess hvor den ene parten ikke ønsket å samarbeide, og hvor det måtte advokater inn. Det å henvende meg til en advokat var også en ny, og litt skremmende ting, men jeg møtte en advokat som var fantastisk, og som har hjulpet meg på en enestående måte. Nå skulle ikke lymfeloggen min denne gangen handle om sorg, og tap, og livets utfordringer, men stikk motsatt egentlig. Det å sette seg ned, og bla litt i minner, det er utrolig fint. Alle menneskene jeg har vært så heldig å bli kjent med både for en kortere, og lengre periode. I løpet av årene, så er det mennesker som beriker livet ditt i en periode, for så å forsvinne, og så er det de som følger deg, og som er stødige som fjell. Livet skal være sånn at ikke alle følger oss hele livet. Det er godt å ha noen der i en periode, og så sklir man fra hverandre, og går ulike veier, men som oftest har også disse menneskene gitt deg mye i den perioden de var i livet ditt.

**DET ER** mange som har kommet, og gått i livet mitt, og selvsagt, så er det noen som man er glad for at ikke er en del av livet lengre. Jeg føler meg heldig som har så mange flotte mennesker rundt meg. Mennesker som gir meg energi, mennesker jeg blir glad av å prate med, de som gjør meg godt, mennesker som kan utfordre meg, de som er dønn ærlige, og som ikke bare sier det jeg ønsker å høre, mennesker som jeg kan være 100% meg selv sammen med.

**JEG INNRØMMER** det glatt : Jeg har nok litt småpanikk for rynker. Jeg tror på ikke på vidunderkremer, men jeg tror på at starter man tidlig å ta vare på huden, så vil man få betalt for det senere. Jeg har stelt pent med huden siden jeg var 14-15 år, jeg renser huden morgen og kveld, og bruker flere hudpleieprodukter hver dag. Jeg tror ikke på kremer som skal fikse et problem der og da, men jeg tror på forebygging. Jeg

**» I 1993 gikk jeg ned kirkegulvet, og i alle år var jeg sikker på at ekteskapet skulle bli «til døden skiller oss av ». 25 år ble det. Sølvbryllup ble det. Jeg hadde aldri trodd jeg skulle bli en del av statistikken. Livet snudde totalt i august. Som lyn fra klar himmel gikk livet fra himmel til helvete.**

tror det er god hudpleie som er årsaken til at det pr i dag ikke er særlig med rynker i ansiktet mitt. Men det rare er at jeg synes rynker kan være vakkert på så mange andre. Rynker forteller om et levd liv, og det er historie i hver rynke. I mitt ansikt håper jeg at rynkene vil holde seg unna noen år til. Jeg har nok også litt småpanikk for grå hår. Jeg striper håret mitt, så de grå som eventuelt kommer i fremtiden, de vil jeg neppe se, og frisøren har fått klar beskjed om ikke fortelle meg om det den dagen hun ser går hår på hodet mitt. Jeg har heldigvis gode gener der. Pappa hadde ikke grå hår, og min mor på 78 har veldig få grå hår. Kanskje vil jeg være like heldig.

**ÅRENE LØPER** avsted i rekordfart, og vi er heldige som får lov å være med på reisen. Jeg føler meg utrolig takknemlig. Takknemlig for 49 år, alt jeg har opplevd av gode ting og motbakkene som har gjort meg sterkere. Hver bursdag som egentlig en stor gave. Det høres veldig rosa ut, men ingenting er en selvfølge. Hver dag er faktisk en gave, og vi vet alle hvor skjært livet kan være. Ofte griner vi på nesen over å ha blitt et år eldre. Vi skulle ha gjort det motsatte - vi skulle ha feiret! Feiret hvert eneste år vi får lov å bli eldre. Hvert år er en gave. Hver dag er en gave. Alle har vi dager hvor livet ikke bare er rosa, og alle har vi dager hvor vi ikke svever på rosa skyer, eller føler på lykke hele tiden. Mange dager ligger på bakken istedenfor å sveve, og da kjenner man på at livet også kan ha andre farger. Livet har ikke bare en farge, og gjennom en dag kan vi oppleve alle regnbuens farger. Vi kan gå fra rosa til rødt, vi kan kjenne på både mørkeblått, og sort for så å kjenne både på det gule, og det grønne. Livet inneholder alle

farger. Heldigvis har jeg aldri kjent på den sorte fargen, men livet har nok i perioder vært mørkeblått.

**DET ER SÅ** fint å bla i minner. Det å se på gamle bilder får meg til å kjenne glede og takknemlighet. Selv om jeg har hatt stormfulle måneder, og selv om livet også har vært brutalt, så er jeg i dag på en utrolig god plass i livet. Livet smiler, og det skjer så mye spennende, og fint i livet mitt. Om noen tror det er et spill for galleriet, så får de bare tro det. Livet er innmari fint, og det som befinner seg på den andre siden av den nye døren, det gleder jeg meg til. En dag kommer det kanskje en flott mann inn i livet mitt igjen. Jeg er nok ikke skapt til å være alene, å være to er utrolig fint, men jeg har ikke dårlig tid. Det som skjer, det skjer.

**JEG KJENNER** på stolthet. Det å se endringene som har skjedd de siste årene, det er utrolig stort! Det kommer faktisk en tåre i øyekroken når jeg tenker på hva jeg har oppnådd. Så mange kamper jeg har hatt, så mange nederlag, så mange tårer og fortvilelse, og så sitter jeg her nå og ser tilbake på en fantastisk endringsreise. Jeg ser og kjenner at det er blitt mye mindre av meg. Jeg stråler på en helt annen måte. Jeg går med rak rygg. Jeg er fortsatt meg, men en mye tryggere utgave, ei med tro på seg selv. Ei som har mestret, og som ser på meg selv med helt andre øyne. Jeg har blitt sterk, innmari sterk. Jeg tror på meg selv, og jeg har fått en passe porsjon med selvtillit. Jeg vet jeg kan, og jeg vet der ligger mange muligheter der fremme. Jeg er ikke denne usikre jenta lengre som lot vekten styre og bestemme. Hurra for 49! Hurra for hver dag! Hurra for livet!



# Tur til Finniskogtoppen i regi av NLLF



Søndag 25. august var vi for 3. gang igjen samlet på Finniskogtoppen Velværesenter for å delta på behandlingkurs i regi av Norsk lymfødem- og lipødemforbund. Vi var igjen 15 deltagere, som hadde med oss tre erfarne fysioterapeuter. Kristin Ruder fra Tønsberg, Linda M Wiik fra Ski og Mirjam Håland Moe.

#### AV GØRIL SMESTAD

Første kvelden ble det holdt et informasjonsmøte, hvor vi fikk vite hvilke fysioterapeut hver av oss skulle bli behandlet av under vårt 12 dagers opphold.

Av de 15 deltagerne var det 4 som hadde deltatt på alle de 3 kursene, og flere som var med for annen gang. Det var store variasjoner av både primære og sekundære lipødem og lymfødem, og hevelser i både armer og ben. Dette innenlandstilbudet er spesielt viktig for de med en primær diagnose, da de ikke har mange tilbud til intensiv behandlingkurs. Det betyr mye for mange at

man unngår en flyreise som kreves ved behandlingsreise til utlandet. Det var deltagere fra flere kanter av landet, og alderen var fra 38 til 81 år. Men tross store aldersforskjeller, ble vi en fin gruppe som fungerte flott sammen. Det ble mye sosialt samvær, både ettermiddager og kvelder var vi samlet i vinterhaven, hvor mange av oss hadde med strikketøy. Det ble utvekslet strikkeoppskrifter, og de som ikke hadde med, kjøpte garn og pinner, og var i gang. Lørdag var den ingen behandling, og da benyttet mange av oss anledningen til å ta en tur til Torsby, som var nærmeste by over grensen til Sverige. Her ble det litt handel, og man traff de fleste deltagerne på Systembolaget. Det ble tid til et kaffetreff, og noen av oss skeiet også ut med en deilig lunsj.

#### VELSMAKENDE MAT

Når vi bor slik samlet, har vi også de faste måltidene sammen. Det blir et fint samhold i forhold til under utenlandsopphold, hvor alle gjerne går ut og spiser hver for seg. Og som alltid var maten utrolig velsmakende, salatsbord til lunsj og middag, med rikelige variasjoner av salater og oppskårne grønnsaker. Alltid flere varmretter,

både med kjøtt, fisk og vegetar, deilige hjemmelagede supper, hjembakt brød og gode oster. I tillegg kunne man hele dagen forsyne seg med te og varierte kaffedrikker, og det sto alltid et fat med frisk frukt man kunne ta.

#### VAKRE OMGIVELSER

Finniskogtoppen Velværesenter er et sjarmerende hotell som ligger i vakre omgivelser dypt inne i Finniskogen, bare noen kilometer fra svenskegrensen. Her blir alt lagt godt til rette med behandlingsrom og mange aktiviteter. Hver morgen var mange av oss med på en halvtimes bassentrening før frokost, og hver formiddag arrangerte hotellet turer i området med turleder, som gjerne varte et par timer. Man kunne leie kano, som Mirjam og mannen benyttet seg av da hun fikk helgebek. El-sykler var også til leie, og Solveig og Gun brukte en ettermiddag på å sykle rundt innsjøen Røgden. Det er et stor treningssal med mange apparater til fri benyttelse, også med instruktør. Det ble arrangert yoga timer og Qigong, og avspenning en time på ettermiddagen, som flere benyttet seg av. Det var tilbud med fotpleie, kroppsmassasje, ansiktspleie, alltid med dyktige terapeuter.

#### SPENNENDE KVELDER

Flere kvelder var det interessante foredrag om Finniskogens kultur og historie, og flotte naturfilmer med de ville dyrene som finnes i området. En kveld var vi på tur til Finniskogtunet, en samling gamle hus og redskaper, som fortalte mye om Finniskogens historie. Og som tidligere, ble kvelden avsluttet med servering av den tradisjonelle retten "Motti" på hotellet. En viktig del på behandlingsturene, er å registrere alle aktiviteter deltagerne er med på. Det gir oss midler fra FUNKIS tilbake til foreningen. Alle fikk utlevert et skjema, hvor vi hver dag noterte hvilke aktiviteter vi hadde deltatt med. Der kunne vi skrive ned bassentrening, fysiske aktiviteter, kulturelle innslag, og likemannsarbeid. En kveld holdt Nina Omberg og Gunn Leiro likemannssamling, som begge er likemenn fra Østfold, hvor vi delte erfaringer og fikk nyttige tips.

#### KOMPRESJONSPRODUKTER

Også i år hadde vi to kvelder besøk av både Essity (tidligere BSN Media) og Medi. Begge firmaene har gode løsninger på kompresjonsplagg, og vi fikk se hvor mange spennende farger og mønstre man kan velge i. Kompresjonsproduktene er under stadig utvikling, og begge firmaene kunne vise oss et bredt utvalg av sine produkter. Når vi er til behandling hos våre fysioterapeuter, kan de fortelle oss noe om muligheter til kompresjonsplagg, men her fikk vi se produktene, og kunne spørre ekspertene om råd.

#### LÆRERIKT

Det ble et lærerikt opphold for oss alle, og vi kunne reise fornøyd hjem med nyttige erfaringer å ta med oss i hverdagen. Som takk for den gode behandlingen vi fikk fra våre fysioterapeuter, hadde vi samlet inn en gave til alle tre, som de satte stor pris på. Vi takket også av med en gave til Karin Evje Olsen, som hadde nærmest vært reiseutvalget alene, og som sørget for at turen ble så vellykket.

## Våre tre fysioterapeuter gjorde en kjempejobb!

Vi hadde med oss 3 fysioterapeuter, som alle hadde lang erfaring med komplett fysisk lymfødembehandling. Kristin Ruder fra Tønsberg, Linda M Wiik fra Ski og Mirjam Håland Moe.

Kristin har vært med alle tre gangene kursene er blitt holdt på Finniskogtoppen, og Linda var med for andre gang. Kristin er en ekstra pådriver for disse kursene, og at fysioterapeutene ønsker å komme tilbake, betyr at de også er fornøyd med oppholdet. Arbeidsforholdene ble lagt godt til rette for terapeutene, med ter egne behandlingsrom. Ett med elektrisk behandlingsbenk, og to hvor vi sørger for å ha med våre egne benker. Hver terapeut hadde ansvaret for 5 pasienter, og de behandlet både formiddag og ettermiddag.

#### VIKTIG MED INTENSIV BEHANDLING

Den første behandlingsturen var et initiativ fra de tre fysioterapeutene, Kristin Ruder, Linda Wiik og Dagmar Moseby, som alle var med i 2016. Kristin forteller at det i utgangspunktet var spesielt viktig å få til en intensiv behandling for de med primært lymfødem. De blir også prioritert ved påmelding, fordi intensivbehandling for denne gruppen er veldig mangelfull i Norge. Men fordi det ikke meldte seg nok pasienter med primært lymfødem, ble det også åpent for de med sekundær diagnose. Hver enkelt fysioterapeut har liten anledning til å sette av en uke eller to med intensivbehandling til primære pasienter i hverdagen, fordi dette er veldig tidkrevende. Derfor er dette oppholdet så viktig for denne gruppen, som har få muligheter til tilsvarende behandling i Norge. De frem-



Fra venstre: Linda M Wiik fra Ski, Kristin Ruder fra Tønsberg og Mirjam Håland Moe.

hever derfor at fysioterapeutene rundt om i landet bør opplyse sine pasienter om denne muligheten. Det kan synes kostbart for noen, men er en god ide å spare til for å få gjennomført denne viktige behandlingen. Det betyr mye at man møter andre i samme situasjon, ser at andre også har en utfordring med bandasjering. Mange kan føle seg veldig alene med sine problemer i hverdagen, her får man gode råd og oppmuntringer. På Finniskogtoppen blir det også lagt godt til rette for annen trening, man kan gå turer i vakker natur, også mens man er bandasjert. Dette gir en dobbel tilleggseffekt til behandlingen. Hver enkelt kan tilpasse lengden på turene som det passer. For noen var det nok å bare gå rundt hele hotellet med rullator.

**Fysioterapeutene forts...****UTBYTTE AV OPPHOLDET**

I tillegg til å gi god behandling til alle pasientene, har også fysioterapeutene et godt faglig utbytte av oppholdet. De kan samarbeide og utvikle erfaringer underveis. Terapeutene arbeider kanskje litt forskjellig, og da er det fint med "input" fra andre terapeuter. Ofte kan det være nyttig med en "second opinion" av enkelte pasienter, og de kan hjelpe hverandre med målinger. De fremhever hvor viktig det er å følge pasientene over 2 uker med til sammen 10 behandlinger. Det er tilfredsstillende for dem få se hvordan behandlingen virker, hvordan vevet forandrer seg, og ødemet ofte blir mindre i volum. Når de har kontakt med pasientene over så lang tid som to uker, har de også bedre tid til å snakke om hverdagens utfordringer, og kan gi bedre hjelp og råd videre.

**GLADE FYSIOTERAPEUTER**

I tillegg til å gi oss den gode behandlingen, hadde fysioterapeutene også egen fritid til rådighet. Den benyttet de til å gå lange turer, og det ble pakket mange kilo med tyttebær. De fikk også tatt badstue og badet i innsjøen, og fikk der slappet av godt for seg selv. De satte stor pris på at de kunne benytte seg av de forskjellige spa behandlingene, som fotpleie, ansiktsbehandlinger og massasje. En viktig ting med oppholdet for terapeutene, var at vi hadde besøk av Essity (BSN Media) og Medi. Her kunne de diskutere med fagfolk om alle muligheter for kompresjonsplagg, og få se og lære om nye ting som er kommet på markedet, og på den måten gi riktige tilbud til pasientene.

Til slutt gir de en utfordring til andre terapeuter rundt om i landet om å opplyse om dette tilbudet, og prøve å rekruttere flere yngre og flere med primært lymfødem. Mange ser det som en økonomisk utfordring å ta seg råd til et slikt opphold. Det kan være en tanke om forbundet kan ha mulighet til å gi noe økonomisk støtte til de som måtte trenge det. De pasientene med primært lymfødem har blitt neglisjert i alle år, og det er kanskje på tide at dette blir et satsningsområdet også for dem.

**Nina og Gunn har god erfaring fra Finniskogtoppen**

# Vært med tre ganger før!

Av de 15 deltagerne på årets kurs, var det 4 som har vært med på alle 3 behandlingsreisene, og 2 av disse er Nina Omberg og Gunn Leiro fra Østfold. Gunn er leder for Østfold Lokallag, hvor Nina er økonomiansvarlig.

Nina har et primært lymfødem, med store utfordringer. Helt fra hun var barn har hun hatt store ben, uten at hun skjønnte hvorfor. Gjennom årene ble det verre og verre, og hun fikk etter hvert også store smerter. Men legene kunne ikke gi henne noen forklaring på hva som feilte henne. Sommeren 2004 i en alder av 33 år, var det så ille, at hun skjønnte at hun måtte prøve å finne ut av dette selv, hun hadde etterhvert store problemer med å gå. Hun søkte på nettet etter "elefantsyke", og da kom diagnosen lymfødem opp. Videre fant hun en artikkel om emnet av fysioterapeut Kristin Ruder, som holdt til i Tønsberg. Hun jobbet da i nærheten, ringte til Kristin, og fikk avtalt en time. Ved første besøk hos henne, uten at hun så nærmere på henne, uttalte Kristin at her har vi mye å jobbe med sammen, og sa at det var fint at du ringte til meg nå. Og siden har Kristin vært hennes behandler, og fått den behandlingen som hun trengte så sår.

**BETYR MYE FOR NINA**

Behandlingsreisene hit til Finniskogtoppen har hatt mye å bety for Nina, og er en grunn til at hun har kommet tilbake hver gang. Når hun nå får 10 intensive behandlinger med Kristin, kan de komme enda dypere og grundigere til verks, og finne ut av ting som det ikke er tid til under de vanlige fysioterapitimene. Og hun har merket stor be-

dring i bena. Med store hevelser i både armer og ben, har hun utfordringer med å bevege seg rundt. Men flere ganger i løpet av oppholdet, svømte hun i bassenget alene på ettermiddager og kveldene, og det hadde hun stor glede av.



Gunn Leiro

Nina har en hektisk hverdag hjemme, hvor hun er i 70 % stilling. Hun fungerer fint på jobb, men er sliten når dagen er omme, og trenger mye hvile når hun kommer hjem. Jeg er imponert over at hun også driver med regelmessig trening. De er en gruppe som sammen har en personlig trener, hvor de driver sirkeltrening, etter det som passer for hver enkelt. Fordi hun har en travel hverdag, er det viktig for henne med mye hvile under disse to ukene, og bygge seg rolig opp i bedre form.

**GOD HJELP Å FÅ FOR GUNN**

Gunn har en sekundært lymfødem i arm etter brystoperasjon. Hun kan virke sprek og rask, med gode ben beveger hun seg fort rundt. Men hun har også hatt sine utfordringer, med tøffe behandlinger etter kreften. Her har



Nina Omberg

hun fått god intensivbehandling med bandasjering av arm, og hjelp med en vond skulder.

Det har også vært spennende erfaring med en annen behandler enn den hun har i det daglige, alle terapeuter behandler forskjellig, og man lærer nye

ting å ta med seg videre. For henne har det vært viktig å benytte seg av de mange fysiske aktiviteter som Finniskogtoppen har å by på. Hver morgen deltok hun på bassengtreningen, var ute på felles tur med guide hver dag, og benyttet trimrommet til forskjellige aktiviteter. I tillegg ble det turer alene eller med andre, hvor det ble plukket mye tyttebær. På denne måten har hun fått bygget opp kroppen med all treningen. Hun har hatt at tøft år bak seg, med et lite drypp i sommer, og trengte virkelig disse to ukene til å bygge seg opp igjen fysisk. Hun er takknemlig for at hun får være med på disse turene, og har hatt stort utbytte av oppholdet. Turen kan kanskje synes kostbar, men hun mener at man får så mye igjen, med 3 deilige måltider om dagen, og mange aktiviteter. For henne er dette årets ferie, som hun sparer til og prioriterer.

**OPPFORDRER TIL ENGASJEMENT**

Begge påpeker at det enda en gang har vært en perfekt gruppe, som har funnet godt sammen. Det er så viktig at

vi er samlet på et sted, og sitter rundt bordet til 3 måltider sammen hver dag. Alle har vært positive, og villige til å gi av seg selv, dele erfaringer og stille opp for hverandre. De oppfordrer også flere til å engasjere seg mer i lokallagene, hvor man kan lære mer av andre. Da vil man ikke føle seg så alene i hverdagen, der treffer man andre med de samme utfordringene og kan dele problemene med flere.



## Lymfødem kan lindres med vakumterapi



Gratis prøvetime for NLLF medlemmer



### Som eneste klinikk i Norge tilbyr vi Wittcare vakumterapi

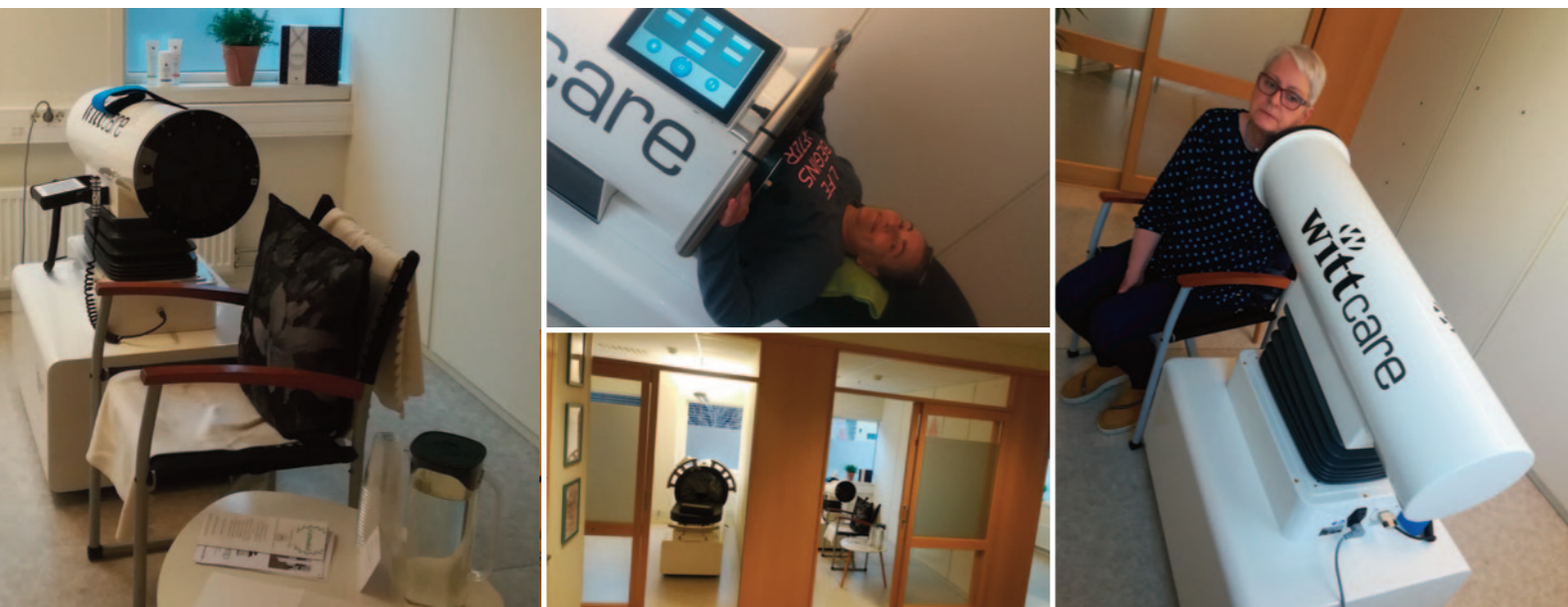
Hva er vakumterapi? Hele underkroppen plasseres i sylindren og en lukkemekanisme strammes om livet slik at den blir helt luftett. Deretter velges program utfra pasientens diagnose. Terapien foretar sykliske trykkendringer og gir en rytmisk utvidelse og sammetrekning av blodkar og lymfebaner. Behandlingen hos oss varer ca 40 minutter. Vi tilbyr også arm-terapi med egen maskin. **Gratis prøvetime som NLLF-medlem. Ring 922 93 716.**



CaMuskel AS  
Holbergsgate 22,  
4306 Sandnes  
www.camuskel.no



# Vakuumterapi fra Wittcare



Nytt i Norge er en maskin fra Wittcare i Danmark som utfører Vakuumterapi. I det danske medlemsbladet for lymfødemikere annonseres denne metoden som effektiv ovenfor folk med ødem.

Det viser seg at det også er en slik maskin i Norge. Det er CaMuskel i Sandnes som har investert i denne, og de er godt fornøyd med både maskinen og pasienters resultat.

Vi har snakket med en av pasientene

med lymfødem som bruker maskinene aktivt. Det er Katrin Sjursæther, også medlem i NLLF. Katrine jobbet som informasjonssekretær i Avinor, Stavanger Lufthavn og i 2007 begynte en stor ombyggingsprosess på lufthavnen. -Vi fikk da nytt kontor, mye byggestøv, støv, dårlig renhold og manglende ventilasjon som gjorde at jeg begynte å bli uforklarlig dårlig hver gang jeg var på jobb, sier hun. Dette pågikk i mange år og Katrine klarte ikke å jobbe mer og ble sykmeldt i 2012. Diagnosen som da ble satt var helårlig allergisk rhinitt, diverse allergier og kronisk bihulebetennelse.

-I 2014 fikk jeg i tillegg diagnose MCS,

også kalt kjemisk miljøintoleranse. Jeg begynte å gå opp i vekt og fikk influensalignende smerter i hele kroppen. I 2015 fikk jeg diagnosen cøliaki og min daværende fastlege mente alt ville bli bedre når jeg hadde levd glutenfritt en stund, sier Katrine lett oppgitt.

Det skjedde ikke. Hun byttet fastlege og ba om en ny full sjekk og en ny start. I 2016 ble det påvist astma, og at hun hadde gått med ubehandlet astma i over åtte år. Hun ble anbefalt å ta kontakt med fysioterapi for å få hjelp med stramme og vonde muskler.

- Min fysioterapeut Astrid Ousdal mente at jeg mest sannsynlig hadde lipolymfødem og i løpet av de siste årene var jeg gått fra str. 36/38 til 44/46 i klær, gått opp i vekt fra 55 kg til 93 kg.

Fastlegen ordnet time hos Glambek på Haraldsplass Sykehus og han ga henne diagnosen lipolymfødem type 2, grad 3 i 2017. I 2018 fikk hun i tillegg diagnosen fibromyalgi. Utfordringer for Katrine har vært at hun er så sensitiv og allergisk at hun får en hudreaksjon når hun bruker kompresjonsstrømper og kinesotape. Hun får "vondt" i huden og hun tåler svært få hudpleieprodukter og heller ikke klor.

- Jeg har hatt så mye smerter i så mange år og det har gjort det vanskelig for meg å gjennomføre en helt vanlig hverdag, sier Katrine som mener hun har svært nedsatt livskvalitet.

En dag så hun en annonse i Sandnesposten for CaMuskel og deres nye Wittcare maskin. Det gjorde Katrine nysgjerrig. Det ligger ikke til henne å gi opp selv om den ene diagnosen truer med å slå den andre i hjel.

-Jeg er av den oppfatning at alt skal prøves for å få en bedre hverdag. Jeg tok en telefon til de som annonserte og ba om en prøvetime. Katrine forklarer hva som skjer når hun har en time: -Når jeg kommer dit legger jeg meg på en måte "inni" maskinen, man skal ikke ha stramme klær på seg, så "snører" Camilla (som driver CaMuskel) igjen akkurat som en pose rundt livet. Jeg ligger veldig behagelig inni den. Så setter hun på et program som varer i 40 minutter og jeg kjenner at kroppen min blir "dratt eller presset nedover". Det er på ingen måte vondt, men veldig behagelig. CaMuskel er forøvrig ingen fysioterapi men en klinikk for Muskel & massasjeterapi hvor innehaveren har en relevant utdanning innen bla. muskler skjellet, anatomi og sykdomslære, så jeg føler meg veldig godt ivaretatt.

- Hvordan ble du tatt i mot med din

diagnose lipolymfødem?

-Jeg følte meg godt ivaretatt fra første prøvetime. Det var en ukjent diagnose for dem, men de gjorde grundige undersøkelser mot Danmark og Wittcare om lipolymfødem, og fant ut at de hadde svært gode resultater der med diagnosen.

Katrine går regelmessig til sin fysioterapeut som også er informert om vakuumterapien. Hun hadde heller ikke hørt om denne metoden før, men fikk brosjyre av Katrine.

Katrines hverdag etter regelmessig bruk av vakuumterapi er blitt bedre.. Etter 15 behandlinger føler hun seg lettere og etter hver behandling føler hun lett gangspærre samtidig med smertelindring. I tillegg har kroppen minsket noen centimeter og huden er mindre klumpete. Hun har fortsatt fysioterapi en gang i uken, pulsatorbukse hjemme og kompresjonsstrømper.

Katrine mener vakuumterapi har noe for seg for hennes diagnose. Men da som et tillegg til den vanlige behandlingen. Hun anbefaler vakuumterapi og mener det har gitt henne en bedre hverdag.

## :Fakta

### CaMuskel i Sandnes

Innehaver av CaMuskel, Camilla Therese Horrigmoe, ønsker gjerne flere velkommen til vakuumterapi. Hun gir gratis prøvetime til alle medlemmer av NLLF. Camilla er godkjent massasjeterapeut i Norges Massasjeforbund, noe som sikrer hennes kunder kvalitet og utdanning. Hun er i tillegg utdannet Balanzterapeut og har lang erfaring innen muskel og leddproblematikk.

-Jeg behandler daglig klienter med muskel og leddplager. Alt fra lett avspenningsmassasje til dypvevsmassasje, terapeutisk stretching, triggerpunkts-behandling, kopping og akupunktur.

I tillegg er hun godkjent instruktør gjennom Babymassasje i Norge, og da muligheten til å anskaffe seg vakuummaskinen fra Wittcare forelås, slo hun til. Her jobber hun tett med syke-

**Costa Blanca**  
PHYSIOTHERAPY

Tilbud til lymfe foreningene  
Vil du være med på behandlingsreise til Spania?

Fra 01.03 til til 12.04  
2, 3 eller 4 uker!

Intensiv lymfødemedbehandling

- ★ Et intensivt opplegg med daglig lymfødemedbehandling.
- ★ Tilrettelagt gruppe- og bassengtrening.
- ★ Oppholdet er GRATIS.\*

Tilrettelagt lymfødemedbehandling

- ★ Et moderat lymfødemedbehandling etter dine behov.
- ★ Tilrettelagt gruppe- og bassengtrening.
- ★ Redusert pris på opphold.\*\*

Unik behandlingsreise til lymfødemedpasienter.  
Velby lymfedrense- og oppvarmingsbassengtrening, bandasje, massasje, massasje, lymfødemedbehandling, kompresjonsmateriale, massasje og massasje og massasje.

Vi kaller det hjelp til selvhjelp.

\* Tillegg for singelrom.  
\*\* Se info brev for pris.

Costa Blanca  
PHYSIOTHERAPY

SPANIA

COSTA BLANCA PHYSIOTHERAPY SL  
Calle Narciso Yepes 4, 05381, Albir - Alicante  
Generell forespørsel: +34 966 867 178  
Reservasjonscenter: +47 11 39 67 43  
e-post: info@cbphysio.no



Kontakt person:  
Merete Synnøve Walla  
e-mail: wallamerete@gmail.com  
tlf: +47 48 29 87 05

## Økt komfort med mediven® 550

Flatstrikket kvalitet med mange muligheter for individuell tilpasning.

- ✓ Ny komfortsone til kne – sikrer god drenering.
- ✓ Løsninger for god passform rundt albue, tær, fot og livdel.
- ✓ Trendy strømper med stort utvalg av farger og mønster.

medi Norway AS  
+47 52 84 45 00  
post@medinorway.no  
www.medinorway.no

facebook.com/mediNorway



medi

medi. I feel better.



# Norsk lymfødem- og lipødemforbunds lokallag

All endring av e-post og adresser skal sendes til [kontoret@nllf.no](mailto:kontoret@nllf.no)

## AUST-AGDER

[austagder@nllf.no](mailto:austagder@nllf.no)

**Leder: Helga Larsen,**  
[helga12@online.no](mailto:helga12@online.no),  
tlf.: 37 01 28 30/942 76 801,  
adr.: Rykeneveien 429, 4824 Bjorbekk  
Nestleder: Sven A. Sørensen  
Sekretær/Kasserer: Alf Walter Larsen  
Styremedlem: Liv Reiersølmoen  
Styremedlem: Kjell Anton Larsen  
Varamedlem: Sissel Trommestad  
Varamedlem: Mette G. M. Hagane

## BUSKERUD

**Kontaktperson: Kari Danielsen,**  
[danielsen.kari@gmail.com](mailto:danielsen.kari@gmail.com),  
tlf.: 32 13 25 15/419 24 886,  
adr.: Loveien 22, 3514 Hønefoss

## HAUGESUND

**Leder:**  
[lymfødem.haugesund.leder@gmail.com](mailto:lymfødem.haugesund.leder@gmail.com),  
Styremedlem: Gudrun Valen Simonsen  
Sekretær: Eldbjørg Tveit Katla  
Varamedlem: Asbjørg Jakobsen

## HORDALAND

**Leder: Karen Borsholm,**  
[karen.borsholm@gmail.com](mailto:karen.borsholm@gmail.com),  
tlf.: 404 85 723, adr.: Øvstunvegen 24 b  
5223 Nesttun  
Kasserer: Birthe Hopland  
Styremedlem: Jane Sigvartsen  
Styremedlem: Gerd Sviggum  
Varamedlem: Elin Madsen  
Varamedlem: Elin Kvalheim

## HÅLOGALAND

**Leder: Britt Jacobsen,**  
[britt.jacobsen@hikbb.no](mailto:britt.jacobsen@hikbb.no), tlf.: 913 25 160,  
adr.: Tennevik 35, 9445 Tøvik  
Økonomiansvarlig: Monica Samuelsen  
Styremedlem: Eli Moursund  
Varamedlem: Evelyn Kristiansen

## LOFOTEN

**Leder: Vivian Stensvik,**  
[per.olufsen@live.no](mailto:per.olufsen@live.no), tlf.: 938 32 504,  
adr.: Misværveien 2, 8312 Henningsvær  
Styremedlem: Solfriid Lindberg Håkensen  
Styremedlem: Liselotte Henriksen  
Kasserer: Per-Arne Olufsen  
Varamedlem: Marit Nilsen

## NORD-TRØNDELAG

**nordtrondelag@nllf.no**  
**Leder: Berit Anne Tanem,**  
[beritannes@hotmail.com](mailto:beritannes@hotmail.com),  
adr.: Måssåbergvn. 23, 7710 Sparbu  
Nestleder: Bente Elisabeth Hammer  
Kasserer: Thorvald S. Lyngstad  
Sekretær: Bodil Austli  
Styremedlem: Liv Hanem

## OPPLAND

[oppland@nllf.no](mailto:oppland@nllf.no)

**Leder Anne Marie Barthel,**  
[ambarthe@online.no](mailto:ambarthe@online.no), tlf.: 93 60 99 99,  
adr.: Plogvegen 43 B, 2830 Raufoss  
Sekretær: Wenche Gregersen  
Kasserer: Rachel Engevold  
Styremedlem: Bjørg Brunsgaard  
Styremedlem: Aina Haug Kløverud

## OSLO/AKERSHUS

[oslo\\_akershus@nllf.no](mailto:oslo_akershus@nllf.no)

**Leder: Arnhild Moheim,**  
[oslo\\_akershus@nllf.no](mailto:oslo_akershus@nllf.no), tlf.: 901 42 556,  
adr.: Rugdeveien 49 B, 2069 Jessheim  
Styremedlem: Karin Aakermann  
Styremedlem: Unni Andreassen  
Styremedlem: Linda Skogstrand Johansen  
Styremedlem: Eva Tufte  
Varamedlem: Anita Kaldahl  
Varamedlem: Bente Valebjørg

## RANA

**Leder: Liv Seljeli,**  
[seljemo7@gmail.com](mailto:seljemo7@gmail.com)  
Nestleder: Sylvi Orø Mikkelsen  
Sekretær: Sissel Jensen Bygdås  
Kasserer: Undis M Pedersen  
Styremedlem: Tanja Andersen

## RINGERIKE

**Leder: Bente Krogstad,**  
[ringerike.lymfødemforening@gmail.com](mailto:ringerike.lymfødemforening@gmail.com),  
tlf.: 482 63 636, adr.: Harehaugveien 1  
3514 Hønefoss  
Økonomiansvarlig: Trude Skarheim Karlsen  
Styremedlem: Marit Fagerås  
Varamedlem: Kari Danielsen

## STAVANGER

**stavanger@nllf.no**  
**Leder: Elisabeth Ianke Mørkeseth,**  
[elisam@online.no](mailto:elisam@online.no), tlf.: 480 75 521,  
adr.: Tarjodd Bondesvei 11, 4032 Stavanger  
Styremedlem: Tone Margrete Johnsen  
Styremedlem: Mariell Klungveit  
Styremedlem: Hilde Sune  
Varamedlem: Ann-Kristin Schimmele

## SUNNMØRE

**sunnmore@nllf.no**  
**Leder: Åshild Meyer Nordhus,**  
[aanordhu@online.no](mailto:aanordhu@online.no),  
tlf.: 971 77 510, adr.: Store Nørve 13 d,  
6009 Ålesund  
Nestleder: Cathrin Myhre Hansen  
Kasserer: Torunn Absalonsen  
Styremedlem: Unn Asta Nilsen  
Styremedlem: Gunn Grimstad Molnes  
Styremedlem: Evy Walderhaug

## SØR-HELGELAND

[sh.lymf@gmail.com](mailto:sh.lymf@gmail.com)

**Leder: Merete Walla,**  
[wallererete@gmail.com](mailto:wallererete@gmail.com), tlf.: 482 98 705  
adr.: Burshaugen 10, 8980 Vega  
Nestleder: Liv Livsentusiast  
Sekretær: Wenche Gregersen  
Kasserer: Torbjørn Valberg  
Styremedlem: Karin Trøan  
Varamedlem: Eva Beate Olsen

## SØR-TRØNDELAG

**Leder: Ann Sofie Anthonen,**  
[ann.sofie.per.ivar@hotmail.com](mailto:ann.sofie.per.ivar@hotmail.com), tlf.: 99426136  
adr.: Volløyvegen 7, 7327 Svorkmo  
Kasserer: Karianne Weiby Koller  
Sekretær: May Enger  
Styremedlem: Ann-Kristin Vikan  
Varamedlem: Kari Enger

## TROMS

**Leder: Sissel Maivor Walle,**  
[simawa123@gmail.com](mailto:simawa123@gmail.com), tlf.: 452 34 691  
adr.: Kirkemogata 27, 9360 Bardu  
Økonomiansvarlig: Tove Hanssen  
Sekretær: Venke Anita Pettersen  
Varamedlem: Mona Lisa Andersen

## VESTERÅLEN

**vesteralen@nllf.no**  
**Leder: Oddveig Bjørlo Mikalsen,**  
[oddvei-m@online.no](mailto:oddvei-m@online.no), tlf.: 481 16 552,  
adr.: Tjønnvollveien 6, 8404 Sortland  
Kasserer: Christina Sottien Svendsen  
Sekretær: Ingrid Knoph  
Styremedlem: Eva Kjøne Johansen  
Varamedlem: Marit Lamark Kvammen  
Varamedlem: Gunnar Rognstad

## VESTFOLD

**Leder: Claire Buer,**  
[clairebuer23@gmail.com](mailto:clairebuer23@gmail.com),  
tlf.: 47617745,  
adr.: Årøyveien 23b 3135 Torød  
Kasserer: Gunn Helen Holte  
Styremedlem: Mona Wike  
Styremedlem: Catrine Johnsen  
Styremedlem: Charlotte Espe Kirsebom  
Styremedlem: Monica Tournaire-Nordbye

## VEST-FINNMARK

**Leder: Laila Olausen,**  
[loalta@online.no](mailto:loalta@online.no), tlf.: 90 90 49 70  
adr.: Sønnismoen 55, 9517 Alta  
Kasserer/sekretær: Bjørg Kristensen  
Styremedlem: Kjersti B. Jakobsen  
Styremedlem: Kariann Hætta  
Varamedlem: Tone Elisabeth Poulsen

## ØSTFOLD

[ostfold@nllf.no](mailto:ostfold@nllf.no)

**Leder: Gunn Leiro, sleiro@online.no,**  
tlf.: 901 03 042, adr.: Skogliveien 58,  
1712 Grålum  
Økonomiansvarlig: Nina Malm Omberg  
Styremedlem: Charlotte S. Halvorsen  
Styremedlem: Angjörg Løkke  
Styremedlem: Åse Dahlstrøm  
Varamedlem: Liv Agnes Berg

## SENTRALSTYRET

[sentralstyret@nllf.no](mailto:sentralstyret@nllf.no)

**Leder: Heidi Rosander**  
Tlf 917 98 273  
Nestleder: Ann-Katrin Schimmele  
Tlf 47159194  
Økonomi: Per-Arne Olufsen  
Tlf 915 11 313  
Styremedlem: Elin Madsen  
Tlf.: 977 40 531  
Styremedlem 2: Tove L. Barosen  
Tlf 901 19 046  
Styremedlem 3: Karen Christine Borsholm  
Tlf 404 85 723  
Varamedlem: Per Strand  
Tlf 481 50 713  
Varamedlem 2: Hilde Melhus  
Tlf 454 62 609

## Valgkomite for sentralstyret

**Leder: Gørl Tandberg Smestad**  
[gtsmestad@gmail.com](mailto:gtsmestad@gmail.com)  
Medlem: Niels Høegh  
[lymfeposten@nllf.no](mailto:lymfeposten@nllf.no)  
Medlem: Bente Mariell Klungveit  
[bmklung@gmail.com](mailto:bmklung@gmail.com)  
Varamedlem: Arnhild Moheim  
[arnhild@moheim.no](mailto:arnhild@moheim.no)

Liste oppdatert 29. september 2019.  
Endringer i listen varsles pr e-post til  
[kontoret@nllf.no](mailto:kontoret@nllf.no)

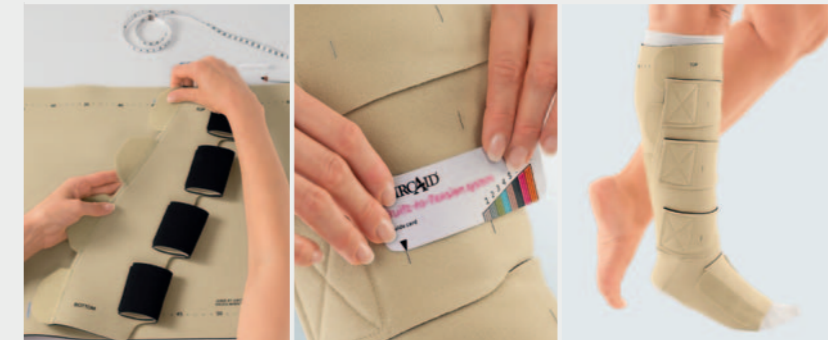
## Enklere intensiv- behandling med circaid reduction kit

Å være bandasjert under intensiv-  
behandlingen gir ofte begrensninger i  
hverdagen. Circaid reduction kit gir deg  
større frihet til å utføre daglige gjøremål,  
som for eksempel å ta deg en dusj.

- ✓ I stedet for vanlige bandasjer
- ✓ Målekortet hjelper deg å stramme til riktig trykk
- ✓ Én bandasje holder gjennom hele intensivbehandlingen, kan klippes til etter hvert som hevelsen går ned
- ✓ Standard størrelser for arm og ben tilpasses hver enkelt pasient

medi Norway AS  
+47 52 84 45 00  
[post@medinorway.no](mailto:post@medinorway.no)  
[www.medinorway.no](http://www.medinorway.no)

[facebook.com/mediNorway](https://facebook.com/mediNorway)



## SPESIALKLINIKK FOR OPERASJON AV LIPØDEM

### Nyåpnet privatklinikk i Kirkenes.

Vi tilbyr operativ behandling av lipødem med moderne teknikk. Våre plastikkirurger har lang erfaring med dette fra Sverige.

Hurtig utredning av lipødem og samarbeid med karkirurg.

**Gode tilbud på overnatting.  
Medlemmer av NLLF får rabatt.**



Gamle Kirkenes Sykehus, Dr Palmstrømsvei 15, 9900 Kirkenes

Ring oss på: 924 44 412

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



# Kompresjon for en god natts søvn



**JOBST® Relax**  
Fremtidens nattkompresjon