

# Et godt pusterom fra hverdagens krav

Av Aline Flølo

Kjersti Faaberg var kursdeltaker på kurset «Lær å leve med lymfødem» høsten 2013 og deler her noen tanker og erfaringer fra oppholdet med leserne av Lymfeposten. Aline Flølo, fagkonsulent ved Montebellosenteret, stilte henne følgende spørsmålene:

## Kan du si noe om forskjellen mellom å ha behandling hjemme eller her på MBS?

Jeg er heldig å ha en veldig god behandling hjemme, men alle behandlere har sin unike måte å jobbe på. Jeg opplever her disse ukene at det er stor variasjon i tilbud og kunnskap rundt om i behandlings Norge. Mange av kursdeltakerne her var ukjent med flere behandlingsmetoder. Opplevelsen av daglig behandling var helt fantastisk og ga gode resultater.

## Vil du kunne ta med deg hjem og videreføre noe av det du nå har lært?

Jeg tror absolutt jeg kommer til å gjennomføre mer «selvbehandling». Har lært enkel massering på meg selv eller med hjelp av partner. Har også blitt trygg i selvbandasjering noe som jeg ikke kunne fra før. Har også fått veldig god opplevelse av pulsator som jeg håper å kunne få hjemme etter hvert.

## Kan du anbefale oppholdet til andre?

Ja, så absolutt. Dette kurset gir også mulighet til å søke på neste «trinn» kurs «Lymfødem og fysisk aktivitet».

## Var det nyttig å ha med pårørende?

Helt klart. Det har gitt oss begge økt kunnskap, samtidig som det har vært godt at han har vært med i behandlingssituasjoner.

Han har fått tips om hvordan han kan hjelpe meg med behandling hjemme, og han har fått førstehånds informasjon om situasjonen vi er i. Tenker det er en



Fra venstre ser vi Kjersti Faaberg som blir intervjuet av Aline Flølo.  
Foto: MBS

stor påkjennning å være pårørende, derfor er det godt for begge å kunne få et innblikk i hva ødemet innebærer. Oppholdet har gitt oss også en unik mulighet til å tilbringe god tid sammen helt på siden av alle hverdagslige krav.

## Hva slags behandling fikk du egentlig?

Jeg har blitt behandlet med manuell behandling, Oscillator, pulsator og bandasjering. Allsidig og daglig behandling er veldig behagelig og gir god effekt. Pleier å tenke at dette er medaljens forside!

Tilbudet ellers var et godt og variert tilbud om fysisk aktivitet. Lett innføring i flere aktiviteter. Bassengtrening, avspenning, sirkeltrening, stavgang, dans. Nyttig matprat med gode tips i forhold til kosthold og dets påvirkning på lymfødemet. Flotte turmuligheter i nærmiljøet. Allsidig tilbud som

basseng, treningsutstyr, bøker, spill og et vell av rom til ulike behov. Fint opplegg med noe organisert aktivitet og mye tid til valgfri egenaktivitet. Dette fungerer fint da det er så ulikt nivå fysisk på hele gruppa.

## Hvorfor søkte du opphold på MBS?

Jeg vet at lymfødemet mitt er noe jeg må leve med livet ut. Derfor ønsker jeg å lære mer om temaet: Hvordan det påvirker kroppen, behandlingsformer, få behandling og treffe likesinnede og utveksle erfaringer med dem.

## Hvordan svarte det til forventningene?

Oppholdet har absolutt innfridd alle forventninger. Jeg har fått økt kunnskap og veldig god behandling. Samtidig har jeg truffet mange hyggelige mennesker. Jeg har opplevd «bobletilværelsen» som gir et godt pusterom fra hverdagens krav.