

35+ samling på Montebellosenteret

I naturskjønne omgivelser på en ås like ved Lillehammer ligger Montebellosenteret. De hvite veggene huser dyktig fagkompetanse, deilig mat og en rolig atmosfære; perfekt for personer i en sykdomspreget hverdag som trenger å hente seg inn igjen. 32 deltakere fra NORILCO møtte forventningsfulle opp til en helg med fokus på livsmestring, fysisk aktivitet og ernæringsråd.

[tekst: Ina Merkesdal foto: Trond Gausemel/Birgithe Nilsen]

Montebellosenteret skal bidra til at kursdeltakerne henter frem nye krefter og blir best mulig rustet til livet videre. Med god hjelp fra NORILCOs egne frivillige fikk deltakerne et helgeopphold her som uten tvil svarte til forventningene!

Geir Osgjelten (53) og styreleder i NORILCO, Jane Halvorsen (58) har vært sammen i 2 år, og i den perioden har Geir funnet glede i å delta på NORILCOs arrangementer, for å se hva kjærestens engasjement for foreningen dreier seg om. Han møtte Jane da hun var på sitt friskeste, og synes det gir et interessant innblikk i hennes fortid når han møter andre pasienter som står i de samme utfordringene som Jane er ferdig med.

Geir er en av seks mannlige deltakere på samlingen, og den eneste pårørende.

- Det er ikke ofte jeg er med på slikt, jeg var med til Kiel med Akershus-avdelingen for 2 år siden, også var det dette nå da. Jeg trivdes veldig godt på denne samlingen, og det var fint at det var fokus på ernæring og livsmestring, det kan man jo alltid ha glede av å få litt oppfriskning om, for meg som bare er pårørende også, sier Geir.



Vinnerlaget av lagkonkurransen, Bakerst f.v.: Terje Enes, Karen Tobine Faret Løvslund og Birgithe Nilsen, Fremme f.v.: Bente Vevik, Lisbeth Hagberg og Bente Grut

Fysisk aktivitet var et av temaene samlingen ville ha fokus på, og en del i programmet mange kviet seg til. Alle måtte være tilstede for å se hva det gikk ut på, og selv om det var valgfritt å delta viste det seg at de



små, finurlige lagkonkurransene tente kamplysten nok til at alle til slutt ble med.

- Det var kaldt, men det glemte vi! Det var jo bare moro, forteller Jane.

Lagkonkurransene var en fin måte for deltakerne å bli godt kjent, og en morsom start på helgen. Samtidig fikk deltakerne se at selv små øvelser og lavterskel stafetter kan være fysisk aktivitet. Det er gøy, og noe som alle kan delta på.

Før samlingen var det mange som gledet seg til foredraget om ernæring, det er et tema som erfaringsmessig engasjerer de som har stomi. Camilla Aasen Mæland er fagansvarlig for ernæring på Montebellosenteret, og holdt et engasjerende foredrag, der hun gikk inn på ulike matvarer som kan gi knip og stopp, danne gass, eller gi fast eller løs avføring. Flere merket seg også FODMAP-dietten som det er dokumentert at er med på å redusere plagene hos pasienter med irritable tarm (IBS). Mæland fikk så mange spørsmål, at hun så vidt klarte å komme seg gjennom foredraget sitt på tiden.

Mellom de faglige postene på programmet var det mye tid til prat, og som pårørende lot Geir seg imponere av noen av pasienthistoriene han fikk innblikk i. - Mange lever et veldig aktivt liv selv om de har store utfordringer, mye større enn det jeg ser hos Jane. Det er imponerende. Selv om de har store smerter ser de ikke på det som et handicap, de bare takler det, forteller Geir.

På søndagen holdt Sigvor Ljone et innlegg om livsmestring, som rørte mange av deltakerne. Sigvor er psykoterapeut og synshemmet, og sto på scenen med førerhunden sin. Få klarte å holde tårene tilbake da hun sang «Eg ser» mens hunden stemte i!

- Det traff meg virkelig! Jeg grein som bare det, forteller Jane.

Et av hovedbudskapene til Sigvor var at det kan være vanskelig å være pårørende på sidelinjen, og det er vanlig å være redd for å stille spørsmål man ikke vet svaret på.

- Møt opp! Det handler om å følge sin bedre halvdel i tykt og tynt, og det er både viktig og lærerikt.

Geir Osgjelten

Jane minnes på den gangen hun fortalte datteren, Camilla, at hun ville engasjere seg i NORILCO, og at en av kampsakene hennes ville være fokus på de pårørende. Camilla svarte at «da må dere også huske på de pårørende barna», og slik fikk Jane vite hvor vanskelig det hadde vært å vokse opp med en mor som var mer på sykehuset enn hjemme. «Kommer mamma hjem igjen?» «Hva er galt?» Disse spørsmålene hadde dukket opp i den vesle jentas hode, uten at Jane fikk anledning til å svare og berolige. Sønnen hennes snakker ikke like åpent om det, men det at han nekter å sette sine ben på et sykehus taler godt nok for seg om at han også er blitt sterkt påvirket i oppveksten.

- Det er tungt å få vite i ettertid, og etter at hun fortalte meg dette har jeg passet på å dele alt med dem, sier Jane.

Etter en tårevåt avskjed med de andre deltakerne forteller Jane om samtalen mellom henne og Geir i bilen på vei hjem, der hun var interessert i hva Geir syntes om å være med.

- Jeg synes det er trist at det ikke kom flere pårørende hit. Jeg tror flere partnere kunne hatt glede av å være her, og ikke minst tror jeg de som er her ville hatt glede av å ha sine pårørende med, svarte Geir.

Når vi spør Geir om han har noen tips til andre pårørende kommer svaret raskt og bestemt;

- Møt opp! Det handler om å følge sin bedre halvdel i tykt og tynt, og det er både viktig og lærerikt.



VELKOMMEN TIL MEDIQ

- DER DINE BEHOV ER I FOKUS

Vi hjelper deg med:

- Tilpasning og veiledning av alt innen stomiutstyr
- Rask og gratis levering av dine blåreseptvarer hjem på døren
- Kundeservice med høy faglig kompetanse
- Egne stomisykepleiere

Vi leverer også blåreseptvarer innen:

- Ernæring
- Kateter
- Inkontinens
- Sår

Vi hjelper deg med din bestilling:

Ring kundeservice på tlf. 67 02 44 40

E-post: kundeservice.no@mediq.com

Du er også velkommen til våre klinikker:

Oslo: Pilestredet 7, 0180 Oslo

Bergen: Solheimsgaten 15, 5058 Bergen

Tønsberg: Kammegaten 4, 3110 Tønsberg

NB!
Vi har stomi-
sykepleiere



Elisabeth Nomerstad
Stomisykepleier
Tlf. 926 67 644
elisabeth.nomerstad@mediq.com



Irene Kyrkjebø
Stomisykepleier
Tlf. 941 34 547
irene.kyrkjebo@mediq.com

www.mediqnorge.no

Over 100 år med pasienten i fokus

