



## Referat fra medlemsmøde i Viborg 17. november 2012

Vi havde et fint fremmøde, og der blev spurgt og kommenteret livligt.

Bestyrelsen var tilstede med Else Meldgaard, Region Nord, Jonna Nielsen, Region Midt og Ida Kallehauge, Region Syd.

### **Manuel lymfedrænage**

Først holdt lymfeterapeut Carin Mærsk Møller et fint indlæg om Manuel lymfedrænage.

Lymfødembehandling inddeles i faser.

#### **Fase 1:**

Hudpleje for at holde huden hel og forebygge infektioner  
Manuel lymfedrænage  
Bandagering med kortstræksbind eller Coban light  
Øvelser

#### **Fase 2:**

Vedligeholdelse med kompression, dvs. målsyede kompressionsstrømper

**Massage/berøring/drænering** er det, som stimulerer frigørelse af hormonet oxytocin mest. Det er dog ikke ligegyldigt, hvordan der masseres. Tryk og retning betyder meget.

Også knus, kærtegn, bløde bamser, nærvær, samvær og fortrolighed, kys, elskov, hygge, yoga og meditation påvirker frigivelse af oxytocin.

Oxytocin virker ind på mange områder i kroppen. Blodtrykket falder, smertetærsklen stiger, cortisolindholdet halveres, fordøjelsen fremmes, optagelsen af næringsstoffer fremmes, sårheling øges, immunforsvaret øges, karrene udvides, øget velvære og ro, nedsat angst og uro.

### **Lymfødem kan mindskes ved**

- Drænering
- Selvdrænering (giver dog ikke samme afslapning, når man selv udfører det, som når det er en terapeut, der drænerer)
- Venepumpeøvelser
- Bandagering/kompression
- Vævsforskydelighed
- Udspænding
- Yoga, afspænding, meditation
- Gåture
- Gøre gode og dejlige ting for dig selv- og andre

Herefter instruerede Carin i selvdrænering og var rundt at vejlede hver enkelt deltager. Her fik Carin assistance af to andre tilstedeværende lymfeterapeuter, Kirsten Hedeager og Christine Schreiber.

Ifølge Carin er det godt at udføre selvdrænage, når du mærker tyngde og/eller træthed/svimmelhed. Nogle udfører selvdrænage dagligt. Men mærk efter og spørg dig selv: Hvornår har jeg mest behov? Er det morgen eller aften?

Hvis du ikke har tålmodighed til at lave selvdrænering, fordi du synes, at det går for langsomt, har det, ifølge Carin, ikke nogen effekt at gøre det. Vær rationel.

Hvis du har en Lymfepres-pumpe er det vigtigt med selvdrænering, så der åbnes op for lymfekarrene for at få afløbet i gang før behandling med lymfeprespumpen.

Carin kom også ind på, at det er vigtigt, at de omgivende led mobiliseres. F.eks. skulderleddet, hvis man har armlymfødeme. Træning og sport er godt.

Kirsten Hedeager tilføjede, at man skal starte langsomt op. Lymfesystemet skal trænes med, da der bliver mere væske at transportere tilbage efter træning/sport.

Ved lymfødeme er der en tendens til at "skåne" sig selv, sin arm eller sit ben. Men herved øges risikoen for, at muskelmasse omdannes til fedtvæv. Der er desuden bedre effekt af drænage, når man er aktiv og holder sig i gang.

Kirstens budskab til os med lymfødeme er, at det gælder om at økonomisere med alle de gode råd, vi får. Gør de ting, der hjælper dig og drop noget af det andet. Du skal føle, at de tiltag du gør hjælper.

### **At leve med en kronisk lidelse**

Efter en kaffepause, hvor snakken gik livligt, fortalte coach, NLP-Master Practitioner og snart NLP-psykoterapeut Myrna Møller-Johansen om at leve med en kronisk lidelse.

Vores liv kan beskrives som en "landevej", hvor vi ind i mellem er nødsagede til at skifte retning og vælge, hvilken vej vi vil tage. Vores forventninger skaber vores virkelighed. Vi kan vælge at sige "stakkels mig", hvilket skaber følelser som frustration og vrede, eller vi kan vælge at "leve aktivt" med vores kroniske lidelse.

Vi kan bede om hjælp til det vi har brug for hjælp til. Spørge os selv: Hvad er det egentlig, jeg gerne vil? Opstille mål.

Det vi tænker og føler, er det vi fodrer vores celler i kroppen med. Derfor handler det om at tænke positivt. Vi har alle en indre kritiker. 90 procent af vores bekymringer bliver slet ikke til andet end bekymringer.

Ved kronisk sygdom er det helt OK at være ked af det ind i mellem. Men så er det godt at overveje, hvorfor du får denne følelse og ikke bare skubbe den væk. Kig på det, der er godt i dit liv. Hvad giver dig glæde i stedet for at fokusere på det negative. Hold fokus på det positive.

Hjernen kan trænes ved meditation og mindfulness. Vi kan hverken være i fortiden eller fremtiden. Vi må være i nuet, og det der er, og det vi nu har

med. Du kan træne hjernen i at tænke positivt ved at skrive de negative tanker ned og ændre dem til positive. Øv dig og brug dem i virkelige situationer. Vær tålmodig, det tager tid at ændre vaner.

Myrna kom også ind på, at motion er vigtigt. Vi skal være fysisk aktive på det niveau, vi kan klare og starte stille og roligt op. Endvidere bør vi spise sundt og sørge for at holde et stabilt blodsukker, da vi ellers drænes for energi. Dvs. vi bør spise en salt-og fedtfattig kost med et højt indhold af frugt, grøntsager, fuldkornsprodukter og fisk.

Kærlighed og intimitet er vigtigt. Ved berøring og kys udløses oxytocin. Ved nedsat sexlyst er det vigtigt at give knus og vise og sige, at "jeg holder af dig" til sin partner. Sig hvordan du har det. Fx "jeg føler ....." omkring det måske manglende bryst.

Angående kommunikation er det vigtigt at bruge "Jeg budskaber" og udtrykke dine følelser konstruktivt ved fx at sige "Jeg føler" eller "Jeg tænker". Lyt og lad modparten tale færdig. Præciser, stil spørgsmål fx "Hørte jeg dig sige at.....?"

Vi fik også en "Værktøjskasse til selvhjælp" nemlig fysisk aktivitet, håndtering af træthed, planlægning af aktiviteter i løbet af dagen, afspænding & bedre vejrtrækning, medicinering, samarbejde med sundhedsvæsenet, problemløsning, tankens kraft, spise sundt, kommunikation, at forstå følelser, handleplaner til at komme videre i livet.

En handleplan drejer sig om noget du ønsker at gøre (ikke hvad andre ønsker, at du skal gøre). Vær realistisk om din formåen. Og prøv så at udføre en handling.

Skriv handleplanen ned og hæng den op. Det er ikke nok at tænke det inde i hovedet. Og svar så på spørgsmålene: Hvad?, hvor meget?, hvornår?, hvor ofte?, Hvor sikker er du på en skala fra 0 – 10 ?

Det kan fx være, at du planlægger, at du vil i gang med at løbe. Det gælder om at få succesoplevelser i forhold til det du målsætter. Herved opdager du, at der i grunden er mange ting, du kan. Det er vigtigt at lykkes med nogle ting, selv med en kronisk lidelse.

Problemløsning trin for trin er også et vigtigt redskab. Det handler om at identificere problemet og spørge "hvad forhindrer mig i at?? Skriv ideer ned og afprøv en af dem. Vurder og prøv en anden ide. Træk på andre ressourcer og accepter, at problemet måske ikke kan løses nu.

Balance er nøglen til livet. Der skal være balance i vores arbejdsliv og i vores hjemmeliv. Det handler om at tage ansvar for dit eget liv. En elefant kan sagtens spises - det handler om at spise den i bidder.

En kronisk sygdom som lymfødeme er "kun" en lille del af dig - det er ikke hele dig. Lymfødeme er en del af dig, som du skal tage vare på og have med dig resten af livet.

Myrna afsluttede sit spændende indlæg med en guided meditation på 15 min.

Referent: Ida Kallehauge