

# 10

## ting jeg vil familie og venner kan gjøre for å støtte meg med lymfødem

01

### **LYMFØDEM KAN VIRKE OVERVELDENDE OG SKREMMENDE**

Lymfødem er en livslang sykdom som forverres hvis man ikke er nøye med behandling. Vær så snill å hjelp meg med motivasjonen når denne «nye hverdagen» blir for tung.

02

### **LYMFØDEM ER EN SVEKKENDE SYKDOM SOM PÅVIRKER ALLE ASPEKTER AV LIVET MITT**

Vær tålmodig med meg hvis jeg sliter med å få utført hverdagslige gjøremål. Tilby deg gjerne å hjelpe meg, men vær klar over at jeg ønsker å prøve først alene for å opprettholde uavhengigheten min.

03

### **LYMFØDEM ER IKKE MIN SKYLD**

Lymfødem er ikke fedme eller en «fettsykdom». Det er en sykdom i lymfesystemet. Vektnedgang kan forbedre lymfødem noe, men ingenting, inkludert vekt nedgang eller trening, vil kurere det.

04

### **LYMFØDEM PÅVIRKER BEVEGELIGHET OG KROPPSBILDE**

Vær klar over at jeg er veldig bevisst på disse forandringene når de inntreffer. Den beste støtten du kan gi, er å ta hensyn til problemene mine med kroppsbilde og bevegelighet når du spør meg om helsen min.

05

### **PERSONER MED LYMFØDEM KAN HA BEHOV STØTTE FOR Å HOLDE SEG MOTIVERT**

Jeg kan trenge støtte for å fortsette å bruke kompresjonsplagg, holde meg aktiv og å spise sunt. Det kan være både stressende og deprimerende å bruke kompresjonsplagg som vanligvis er ukomfortable og lite tiltrekkende. Vær så snill å godta (eller vær støttende i forbindelse med) hvordan jeg ser ut og føler meg.

06

### **ET LIV MED LYMFØDEM SVINGER VELDIG. JEG HAR BÅDE GODE OG DÅRLIGE DAGER**

Å leve med sykdommen er både fysisk og mentalt krevende. Det kommer til å være stunder der sykdommen tapper meg helt for energi, entusiasme og humoristisk sans. Vær så snill å vær ekstra støttende når jeg har disse tøffe dagene.

07

### **LYMFØDEM ER BELASTENDE: FYSISK, FØLELSMESSIG OG ØKONOMISK.**

Å leve med lymfødem tar mye av fritiden min. Det kan hindre meg i å bruke pengene mine på andre ting enn håndtering av lymfødem.

08

### **JEG MÅ KANSKJE TAKKE NEI TIL EN INVITASJON**

Dette kan være fordi jeg må prioritere lymfødembehandling.

09

### **HVIS LYMFØDEMET MITT SKYLDES KREFTBEHANDLING**

Det kan hende at aktiviteter knyttet til behandlingen av lymfødem minner meg om kreft historien min, og muligheten for tilbakefall. Takk for at du hører på meg når jeg forteller deg om frykten for å få kreft igjen.

10

### **ALLE PERSONER MED LYMFØDEM HAR EN UNIK HISTORIE OG SPESIELLE BEHOV**

Jeg setter stor pris på at du spør om hvordan du kan støtte meg. Hvis du er villig til å lytte, så deler jeg gjerne min svært personlige erfaring som en person som lever med lymfødem.



**Norsk lymfødem-  
og lipødemforbund**

[www.nllf.no](http://www.nllf.no)