

Mitt drømmear i Spania

Det hele startet i mars 2008. Ute var det snøstorm, og jeg satt på msn og pratet med en venninne. Jeg ble misunnelig på henne som satt i Spania, der det var varmt og godt. Hun sa jeg kunne gjøre noe slikt også, men kunne jeg det? Det endte med at jeg endret livsstil for resten av livet.

Av Sonja Tobiassen

Jeg satt og pratet med ei jeg hadde vært sammen med på Reuma-sol for noen år siden. Jeg var der som deltaker i et prosjekt, og hun var der som "potet/munstrasjonsråd/felleshjelper". På den måneden jeg var der knyttet vi vennskapsbånd. Det fine med msn er at du kan prate med mennesker over hele verden, og akkurat denne kvelden satt jeg hjemme i Tromsø og så ut i uværet. Hun satt i Spania og klaget over at det var varmt, og hun var solbrent. For meg var det den totale motpolen til min situasjon, og jeg måtte si som sant var at jeg var misunnelig på henne. Å bo i Tromsø by vinterstid kan være en utfordring for en muskelsyk rullestolbruker, med is og snø i lange baner i mange måneder. Svaret var at jeg kunne da også gjøre dette - men kunne jeg det?

Vi prøver

Etter å ha gått rundt og kjent på gamle drømmer som ble vekket til live, og vært et par dager i tenkeboksen fant jeg ut at jo, jeg kan kanskje dette, jeg også. Datteren min, Regine, som på det tidspunktet var åtte år var skeptisk, men også litt nysgjerrig og eventyrlysten. Vi ble enige om å søke skoleplass og prøve oss på et skoleår borte.

Sommerfugler

I løpet av en uke av mars hadde jeg bestemt meg for å leie ut leiligheten min, jeg hadde fått klarsignal fra eksen om å ta med Regine ut av landet for et år, og jeg hadde søkt på de to skolene som lå i det området jeg ønsket å flytte til. Dette var en utrolig spennende tid, og det var mange sommerfugler i magen min. Når sommerfuglene ble for skeptiske tenkte jeg: "Det er bedre å ha prøvd noe og feile, enn å sitte om noen år og lure på hvordan det hadde vært om jeg hadde turt å følge drømmen min!" Og i verste fall kunne vi jo bare reise hjem igjen om nødvendig.

Papirmølle i NAV

Det ble en slitsom prosess å finne ut av mine rettigheter som funksjonshemmet og



Appelsinlund i Alfaz del Pi på Costa Blanca-kysten.

uføretrygdet alenemor mens jeg var borte. NAV var ikke av de kjappeste. Jeg stilte opp på "Nordnytt" med saken min til slutt for å få de svarene jeg hadde krav på og behov for. Jeg gjorde det for å forsikre meg om at jeg ikke mistet rettigheter mens jeg var bortreist. Den samme tungrodd prosessen gjentok seg hos kommunen da jeg hadde behov for å avklare hvordan jeg skulle forholde meg til assistanseordningen min (BPA).

Men jeg hadde heldigvis krav på dobbel barnetrygd slik som i Norge, vanlig bidrag med tanke på delt omsorg for datteren min, hjelpe- og grunnstønad og min vanlige uførepensjon. Jeg skulle være bortreist i ti måneder, og grensen for å automatisk være medlem av folketrygden var tolv måneder. Så lenge jeg ikke meldte flytting fulgte rettighetene meg til Spania.

Mer papirmølle med bilen

Hvis du skal ha bilen ut av landet i mer enn en måned må du søke om lov. Gjør du ikke det og du får feil på bilen er det ikke sikkert du får dekket nødvendige reparasjoner om det skulle oppstå behov for det. Det samme gjelder for dine vanlige hjelpemidler som elektrisk rullestol osv. Men dette gikk helt fint å få lov til. At jeg hadde gjort disse grepene i forkant var jeg veldig glad for da jeg fikk behov for både reparasjon av bilen, og ny elektrisk rullestol etter mye reparasjoner av den gamle.

Ingen assistent

Da jeg fikk avslag på å ha assistanse med meg til Spania tenkte jeg at det kunne bli et utfordrende år. Ifølge sosialhelsetjenesteloven er det mulig å gi meg et vedtak på å ha assistanse i Spania, men det er ikke pålagt kommunen å gjøre det. Jeg fikk avslag begrunnet med at jeg skulle opp-



Regine ble «selungen» min under oppholdet i Spania.

holde meg der så lenge at det ikke lengre ble regnet som et ferieopphold. At dette var min jordomseiling ble det ikke lagt vekt på. Men jeg var bestemt på at jeg skulle prøve meg, og så fikk vi se hvordan det gikk.

Jakten på leilighet

Jeg fant tilrettelagt leilighet på internett etter mye leting. Den samme venninnen som hadde åpnet øynene mine for å reise nedover, så på området og leiligheten før jeg bestemte meg. Jeg leide en fireroms leilighet for at vi skulle ha mulighet til å ha masse besøk. Utearealene var viktige og fine, for vi skulle være mye ute. Vi hadde basseng og boblebad, stor grillplass og tv-stue/bodega som var felles med resten av leilighetskomplekset som heter Villa Romantica. Det bodde en norsk mann som var rullestolbruker fast den vinteren sammen med oss. Ellers var det lite utleid, så vi følte vi hadde hele området for oss selv.

I august hadde jeg min siste arbeidsdag på hjelpemiddelsentralen hvor jeg jobbet i sentralbordet. Det var mye forberedelser i forkant av turen til Spania. Jeg måtte pakke ned alle tingene mine og klargjøre leiligheten for utleie. I etterkant kan jeg bare si at det var verdt det!

Reisen begynner!

Rundt 20. august var bilen ferdigpakket, og første etappe kunne starte. Regine kom etter med fly til Oslo, så bar det av gårde nedover Europa. Jo lengre sør vi kom jo varmere ble det. Da vi kom opp i ca 30-35 grader på dagtid var smilene store hos to frosne nordboere som gledet seg stort til et år i varmere strøk. Jeg hadde med assistent på turen slik at jeg ikke måtte kjøre alene hele veien.

Vel framme

Vi kom frem utpå natten til Spania, nærmere bestemt Alfaz del Pi som ligger like utenfor Benidorm i Alicante-regionen. Regine skulle gå på en skole som lå i nabo"byen" Albir. Vi hadde valgt skolen



Sonja i ny utgave

fordi den så trivelig ut, og det viste seg at dette var et valg vi ikke kom til å angre på. Det var en liten skole med ute-svømmebasseng.

Leiligheten var ganske bra, men det var en del som måtte ordnes opp i før den fungerte godt nok for meg, som for eksempel få skrudd opp handtak i dusjen. Etter litt masing på dem jeg hadde leid av.. mañana... mañana (typisk spansk... i morgen, i morgen...) fikk jeg endelig ting på stell, og vi endte opp med å trives veldig godt der. I husleien var det inkludert husvask en gang i uken, med sengeskift og rene håndklær.

Et år til å ta vare på meg selv

Året i Spania skulle brukes til å ta vare på meg selv med å trene og prøve å gå ned i vekt, til å nyte et friår fra alt det vanlige, prøve å lære spansk og ikke minst til å ha et "jentear" med Regine.

Det er utrolig hvor fort en venner seg til nye rutiner og et "nytt" liv. Vi fant fort vår måte å leve på. Regine måtte kjøres og hentes på skolen hver dag på grunn av avstanden til skolen, og jeg startet å trene to ganger i uken.

Endring av livsstil

Året mitt i Spania ble brukt til å legge om livsstilen og kvitte meg med mange kilo som hadde plaget meg i mange år. Jeg tenkte at det kunne være lettere å få dette til når jeg ikke var "begrenset" av snø og is og nordnorske priser på grønnsaker. Helt tilfeldig kom jeg i kontakt med en lege som var norsk, men hadde spansk autorisasjon i tillegg. Han hadde overvekt som et interessefelt og hadde erfaring med hvordan en kunne gå ned i vekt og hva som skulle til. Jeg ble nøye sjekket med tanke på fysisk og psykisk helse før vi satte i gang.

Diett uten karbohydrater

Jeg fikk en gjennomgang av hva jeg kunne spise og ikke spise, og hvordan jeg skulle



Svømmebassenget på Villa Romantica har fin rullestolheis.

leve. Dietten jeg har gått på er en kombinasjon av Fedon (min var strengere enn hans) og av Atkins. Jeg sluttet å spise karbohydrater og startet å spise mye grønnsaker og proteiner (kjøtt, fisk, egg). Frukt fikk jeg spise minimalt med, så det ble som regel litt moreller/kirsebær eller en pære innimellom. Hvis jeg skulle kose meg kunne jeg spise mørk sjokolade (86 %).

Jeg syntes overgangen til karbohydratfri mat gikk veldig fint. Jeg ble god og mett, og kunne spise så mye jeg ønsket uten å veie mat eller å telle kalorier. Det ble nesten et motsatt problem for min del. Jeg måtte huske på å spise ofte nok, fordi jeg som regel var mett lenge av maten jeg spiste.

Tabletter til hjelp

I tillegg skulle jeg gå på tabletter som ikke er lovlig å bruke til dette formålet i Norge, men som inneholder stoffer som i Norge blir brukt til andre diagnoser. Tablettene skulle dempe appetitten min samtidig som de gav meg økt energi.

Jeg ble nøye forklart bivirkninger og farer ved å bruke et slikt preparat, og forklart viktigheten av å bli fulgt nøye opp av lege under hele prosessen. I denne tiden gikk jeg hver fjortende dag til legen for å ta blodtrykk og puls, samt veie meg og fortelle hvordan jeg hadde det. I tillegg var legen en god motivator når jeg følte at vekten gikk for sakte ned. For jeg som mange andre skulle jo helst ha ønsket at en kunne skru på en bryter så var jeg i mål. Jeg kunne også kontakte legen døgnet rundt om det skulle være behov for det, noe som føltes som en trygghet for min del, men som jeg aldri hadde behov for.

26 kg mindre

Vekta startet på 99 kg i november 2008, og i juli/august 2009 viste vekten 73 kg. Samlet har jeg hatt et vekttap på 26 kg. Det har gått jevnt og trutt nedover hele veien, og det har ikke føltes vanskelig eller som om jeg var på slankekur.



Vi satte pris på de fine utearealene på Villa Romantica.

Stranden i Albir var et yndet mål for Regine og meg hele året.



Sonja, før og etter omleggingen til et nytt liv.

Regelmessig trening

Samtidig som jeg la om kostholdet mitt startet jeg å trene regelmessig. Jeg gikk to ganger i uken på Reuma-sol hos fysioterapeut. Den ene timen ble brukt i bassenget og den andre på land. Begge timene var tøff trening, men det gjorde godt.

Jeg kunne gå mye mer enn vanlig fordi jeg ikke ble hindret av is og snø. Jeg var mye i bassenget sammen med datteren min og hadde egentrening i bassenget. Denne treningen ga sakte, men sikkert resultat slik at jeg ble mer utholden, fikk økt bevegelse, og i etterkant har jeg funnet ut at jeg har økt lungekapasiteten med 15 %. Jeg klarte å finne et treningsnivå som gjorde at jeg kjente at jeg hadde trent. Jeg ble sliten på en god måte, men ikke utslitt. Jeg var sliten samme dag, men dagen etter var jeg i fin form igjen.

Et bevisst valg

Jeg vil ikke anbefale denne kuren uten strengt oppsyn av lege og et bevisst valg om å endre kostholdet og livsstil for resten av livet for å oppnå en slankere og sprekere kropp. Helsegevinsten min har vært kjempestor. Om noen hadde spurt meg i dag om jeg hadde gjort det igjen så hadde jeg sagt JA.

Hablar español

Jeg har alltid hatt lyst å lære spansk og startet med et intensivkurs først. Det gikk fire dager i uken med masse lekser og var

Reuma-sol

Reuma-sol Senter er Norsk Revmatikerforbunds eget ferie- og behandlingssenter. Her kan du nyte solen i naturskjønne omgivelser, besøke Costa Blancas strender, eller oppleve spansk mat og kultur. Fra Reuma-sols nettside www.reuma-sol.com/



Nærkontakt med seler og sjøløver i Mundo Mar var en opplevelse.

knalltøft. Etter det bestemte jeg meg for å gå over på et vanlig kurs som gikk bare to dager i uken, og det fortsatte jeg med til utpå våren. Da ble det alt for fint vær til å streve med spanske verb. De siste tre månedene skulle brukes til å praktisere det jeg hadde lært av spansk, og til å nyte dagene med kafébesøk, turer på markedet, dager med venner og trening.

Et godt år for Regine

Regine stortrivdes på skolen hun gikk på. Det var ca 60 elever fordelt på første til tiende klasse. I hennes klasse, tredje og fjerde klasse, var de rundt ti elever hele året og hadde stort sett to lærere i klassen hele tiden. Dette merket jeg godt på Regine fordi hun tok igjen det hun hang bakpå med fra Norge. Hun var så heldig å ha mat og ernæring hvor de laget mat, noe som resulterte i at hun laget middag til meg hjemme. Hun hadde også musikk og stor-koste seg med mange instrumenter, men størst inntrykk gjorde nok bassgitaren. Hun fikk mange nye venner, og vi skapte vårt eget sosiale nettverk der nede i løpet av et par måneder. Det bor mange nordmenn i området, så vi endte opp med masse norske venner.

Ellers oppholdt vi oss mye ved bassenget. Den jenta som startet med hundesvømming og ikke likte å få vann i ansiktet brukte ca. to uker på å bli en liten selunge. Ut på våren startet Regine også på tennis-kurs som foregikk på engelsk og spansk, uten å kjenne noen fra før. Det var en meget spent og stolt mor som fulgte henne til timene. Det viste seg å gå kjemp fint både med språk og med selve tennis-spillingen. Hun var blitt en tøff liten frøken.

Tid til hobby og samvær

Mor derimot fant ut at det var utrolig mange flotte blomster, forelsket seg i mandeltreblomstene og fattet interesse for fotografering mens hun var der nede. Lørdag ble vår faste grøtdag i sjømannskirken i Albir. Dette ble et fast treffpunkt for en del av oss hvor vi spiste grøt og drakk kaffe mens barna lekte. Her sang



Bien på mandelblomsten ble et fristende fotomotiv.



Middag utenfor leiligheten vår med besøk fra Norge.

også Regine i barnekor og fikk oppleve å synges for statsministeren på 17. mai 2009.

Natur på en annen måte

Vi opplevde mye flott det året der nede, og vi opplevde naturen på sitt tøffeste på en annen måte enn hjemme. Det startet en stor skogbrann i fjellet ovenfor der vi bodde mens det blåste opp i orkan styrke i kastene. Det hele ble ganske utrivelig og opplevdes som skremmende, men det gikk heldigvis bra. Vi opplevde også at det kom haglbyger et par ganger og at det var is på boblebassenget, og at det var mye vind til tider (men det er vi jo godt vant med).

I have a dream

Et slikt år går så alt for fort. Når en sitter her og lengter tilbake etter en er kommet



Mandeltrreet utenfor vinduet vårt - et vakkert syn i blomstringstiden.

hjem, så er trøsten at - vips - så er man kanskje der igjen. Jeg drømmer om deilige frokoster ved hagebordet mens jeg hører på fontenen som sildrer og ser på den praktfulle blomsterfloraen, jeg drømmer om å tusle langs strandpromenaden sene kvelder etter å ha vært ute og spist god mat sammen med venner, jeg drømmer om å kunne hoppe i bassenget sammen med Regine for å leke, jeg ønsker å lære språket bedre, jeg savner å kjøpe grønnsaker og frukt samt blomster på markedet til helgen eller bare ta en kaffekopp med en venninne ute i solskinnet. Jeg drømmer om gleden og latteren i stemmen til Regine når hun ser på temperaturen via internett i Tromsø (kaldt) og gleder seg over å kunne kle på seg kjole når hun går på skolen.

Tøffe tak, men . . .

Det skal ikke stikkes under en stol at det har vært tøffe tak for å klare dette året, men alt i alt sitter jeg igjen med mest positivt. Jeg har kvittet meg med mange unødvendige kilo, jeg har forbedret helsen min ved økt styrke og bevegelighet samt økt lungekapasitet, jeg har opplevd mye flott og lært et nytt språk, jeg har fått mange gode dager sammen med Regine, og vi har begge fått mange flotte nye venner.

Vi var så heldige å ha en del besøk i løpet av året. Vi tok dem med i dyrepark, vannparker, på stranden og ut å spise, lekte i bassenget og prutet på markedene sammen. Takk til alle som ville dele vår drøm om Syden.

Æ reis igjen

Når jeg sitter og skriver dette herjer sydvestkulingen utenfor vinduet mitt, og jeg hører regnet som trommer mot vinduet. Jeg lengter tilbake til Spania! Men nyter samtidig å være hjemme blant vennene mine, synges i koret og være i mitt vante miljø.

Men jeg vet at om jeg får muligheten igjen så er jeg ikke i tvil om at jeg sier; "Æ reis". "Kanskje når jeg starter på ungdomskolen", sier Regine, så hvem vet?

Sakte, men sikkert – og alltid i samråd med legen

Vektøkning er en utfordring for noen hver. Sonja Tobiassen har funnet et opplegg som passet for henne. Hva med andre? Muskelnytt har spurt to leger om råd og tips for mennesker som føler at de bærer på noen kilo for mye.

Dr. Vidar Hjelset

Vidar Hjelset, legen som veiledet Sonja gjennom behandlingsopplegget, har bl.a. vært faglærer på Molde Sjukepleierskole i fem år og landslagslege for Norges Ishockeyforbund i to år. De siste ti årene har han ledet egen privat klinikk i Spania.

Kan hvem som helst bruke Sonjas slankeopplegg?

Behandlingsopplegget for overvekt er individuelt og må tilpasses hver enkelt. Legen benytter flere metoder samtidig for å oppnå vellykket og trygt resultat: Livsstil, diett, medisiner, behandling av tilleggsfaktorer (diabetes etc). Jeg har utviklet denne behandlingen siden 1993 da jeg arbeidet som sjefslege ved Molde Medisinske Senter.

Hva er forutsetningene for at det lykkes?

Forutsetningene er egen motivasjon, hurtige resultater i begynnelsen som forsterker motivasjonen, nøye oppfølging fra legen - deretter tålmodighet og samvittighetsfull oppfølging av legens råd.

Hva kan gå galt?

Ved manglende tålmodighet, slurv kan behandlingen mislykkes - i tillegg uventede faktorer som annen sykdom etc.

Trenger du spesiell erfaring med denne typen slankeopplegg som lege for å kunne følge opp en pasient?

Det kreves lang og bred erfaring og interesse for leger som skal drive med denne typen slankeopplegg. Det passer kanskje bedre for generalister enn for spesialister siden pasientene er forskjellige og krever at legen har erfaring fra mange forskjellige fagområder.

Både Fedon og Atkins dietten er omdiskutert i Norge. Du mener at de har effekt?

Jeg begynte med vektreduksjon før noen hadde hørt om Fedon og Atkins i Norge. Jeg synes Fedon er for "feig" (forsiktig), og Atkins har for mye unødvendig fett.

For noen pasienter passer det også best med diett à la Grete Roede - variert diett med karbohydrater men med mengderestriksjoner - dette er veldig individuelt. At disse diettene virker for noen beviser seg selv.

Vi har ikke hørt at Fedon eller Atkins anbefaler medikamentstøtte til sine dietter for å dempe appetitten eller øke energien. Hvorfor gjør du det?

Startfasen i slankeopplegget er veldig viktig: Hurtige resultater gjør pasienten motivert.

Det er her medisiner som øker forbrenningen kommer inn. Medisinene kan misbrukes, derfor er det restriksjoner på bruk i Norge på samme måte som i Spania. I Spania og andre europeiske land er det derimot en bredere indikasjonstilting for bruken.

En del pasienter kan heller ikke bruke noen av medisinene - høyt blodtrykk, enkelte hjertesykdommer, noen få psykiske lidelser mm.

Finnes det alternativer som er lovlige i Norge?

Reductil ble stoppet pga mistanke om bivirkninger. Det finnes derfor ikke seriøse alternativer i Norge i øyeblikket.

Prof. dr. Laurence Bindoff

Laurence Bindoff er leder ved Muskelklinikken, Nevrologisk avdeling, Haukeland Universitetssykehus i Bergen og en av Norges fremste spesialister på muskelsykdommer.

Hvilke utfordringer har man som muskelsyk og rullestolbruker ved å holde vekten eller gå ned i vekt?

Kaloribehovet faller med minkende fysisk aktivitet. Samtidig faller aktivitets- og mosjonskapasiteten. Dermed blir vedkommende mer stillesittende. Et tilleggsproblem blir at muskler fungerer som kroppens protein/energi reserve. Fallende kaloriinntaket for lavt, vil den tas i bruk som energikilde. Dette kan føre til tap av muskelmasse.

Hvorfor anbefalte du Sonja å fortelle om diettopplegget sitt i Muskelnytt?

For en som jobber med muskelsykdommer er det helt klart at en riktig balanse mellom vekt og gjenlevende muskelfunksjon teller mye. Dette gjelder for så vidt ikke bare for muskelsyke, men alle. Kroppsvekt øker i alle aldersklasser samtidig som treningssteder blomstrer. Mens muskelfriske fortsatt har mulighet å trene, har muskelsyke varierende muligheter, og noen vil ikke kunne trene i det hele tatt.

Jeg får forresten spørsmål hele tiden fra muskelsyke om vektreduksjon, så jeg skjønner flere vil ha interesse for dette og ønsket en offentlig debatt, ikke noe som pasienter føler må hemmeligholdes.

Kan hvem som helst bruke opplegget fra Spania?

Bortsett fra medikamentstøtte snakker vi om det som de fleste vil kunne ønske/benytt seg av, dvs. en strukturert slankekur som tar høyde for fornuftig inntak av variert mat, og vedkommendes treningspotensial. At det foregår på et sted som er varmt og behagelig kan ses som en ekstra fordel, noe som gjør det lettere å gjennomføre prosessen. Men det bør være mulig å gjennomføre det samme her i Norge.

Hva er forutsetningene for at det lykkes?

Som ved alle slankeforsøk avhenger det mest av individet. I tillegg må det legges til rette slik at treningspotensialet utnyttes på beste måte, og pasienten får mest mulig ut av det. Det må tas høyde for om det er behov for svømmebassengbasert trening, fysioterapi overvåking eller noe annet. Kanskje blir dette det vanskeligste å få til?

Vi mangler interesserte og dyktige fysioterapeuter, blant annet. Pasienten må heller ikke overdrive treningen, og jeg la merke til at Sonja skriver at hun ble sliten etter trening, men trøttheten vedvarte ikke til neste dag, noe som jeg bruker som pekepinn til overtrening.

Hva kan gå galt?

Ustrukturert slanking, særlig sammen med uforsiktig trening, kan føre til vedvarende muskelskade. Jeg vil også på det sterkeste advare mot bruk av medikamenter som ikke er klarert av lege.

Trenger du som lege spesiell erfaring med denne typen slankeopplegg for å kunne følge opp en pasient?

Jeg opplever selv en mangel på opplysninger og forskning på dette området, noe som også gjorde at jeg ønsket temaet tatt opp! For å kunne gi råd til pasienten må legen ha tilstrekkelige opplysninger, og i dag finnes det lite. Rådet vårt baseres derfor på egen erfaring.

Starter man på et tidlig tidspunkt vil det viktigste prinsippet være å ikke legge på