

Artikkel i Narvik NU 30.januar 2019.

Av: Frida Brembo-Egilsrud

# Karin ble ufør i ung alder: – Det var en stor mental omvelting

---



## **Karin Rognmo Mellem opplevde å være sliten, hun hadde ofte røde og såre øyne og smerter. Da hun fikk diagnosen Sjøgrens syndrom i 2013 måtte hun innstille seg på at livet ikke kom til å bli det samme.**

– Det var tungt å innse at mange planer jeg hadde for fremtiden måtte legges bort. Det var også en sorg å bli ufør i tidlig alder, forteller Karin.

### **ET SAVN**

Hun jobbet med HMS og beredskap hos Nordkraft da hun ble syk, og forteller om en jobb hun elsket og hadde stort engasjement for.

– Jeg trodde først jeg ble å savne faget mitt, for det er noe jeg interesserer meg for og som jeg synes er veldig spennende. Men det verste var savnet etter kollegene og noe å gå til hver dag.

Før hun ble uføretrygdet prøvde hun å søke andre jobber, men hun tålte ikke medisinene hun fikk, og heller ikke smertestillende var noen utvei fra sykdommen.

– Jeg opplevde at referansene mine fikk spørsmål om jeg var syk. For jeg så syk ut.

– Jeg måtte til slutt ta steget å søke uføretrygd. Det var en stor omvelting mentalt, forteller hun.

### **KASTET SEG UT I DET**

Men bjerkvikdama bestemte seg raskt. Hun skulle ikke bli sittende inne. Hun meldte seg først inn i revmatikerforeningen og kastet seg rett i et verv som vara.

– Det jeg ikke hadde tenkt på da, var at i en forening med revmatikere er det bestandig noen som er syke. Det ble en bratt læringskurve kan du si, ler Rognmo Mellem.

Sjøgrens syndrom er en revmatisk sykdom. Det er en kronisk betennelse som rammer kroppens kjertler, særlig tårekjertlene og spyttkjertlene. Dette fører til tørre øyne og tørre slimhinner, noe som er de dominerende symptomene. Men så godt som alle organ i kroppen kan rammes av sykdommen og gi et mangfold av symptomer og tegn. Blant annet smerter i muskulatur og ledd.

### **FORDOMMER**

Karin forteller om et stigma å bli tidlig ufør. Å ha en revmatisk sykdom vises ikke alltid på utsiden, og ofte opplever de som er syke at mange har fordommer.

– Det var ikke lett. Og i starten følte jeg på det. Det er ofte det første spørsmålet som blir stilt når du møter nye folk - hva driver du med?

Karin sier hun heldigvis er glad i å gå på tur, og har holdt seg aktiv med det. Hun kunne også gå på ski eller kjøre snøscooter. I 2016 bestemte hun seg for å dra på et mestringskurs sammen med ti andre fra Nordland.

## Å VÆRE I AKTIVITET

- Revmatikerforeningen hadde en ny satsing som gikk at revmatikere slettes ikke skal sitte i ro, slik de har blitt anbefalt tidligere, men de skal ut og de skal trene.
- De gamle anbefalingene om å sitte i ro er de gått helt bort fra. Det viser seg at det som da skjer, er at du mister muskelmasse og stivner til.
- Man skulle heller ikke gå ut å fryse, for da ville man få enda mer vondt og bli syk. Det er også tilbakevist i dag, forklarer hun.

Og det var på dette kurset Karin lærte ikke å bry seg om hva andre sier eller mener, og at det viktigste var at man kom seg ut og i aktivitet.



*En knippe medlemmer fra Sykt Aktiv Bjerkvik Borgny Henriksen, Gerd Engmo, Fredrik Fredriksen, Henny Fossheim, Mia Hansen og Madlene Fredriksen. (Tilfeldig rekkefølge)*

## SYKT AKTIV

Hun startet opp aktivitetsgruppa Sykt Aktiv i Bjerkvik. Hun fikk støtte fra Narvik og Omegn revmatikerforening og gikk i gang.

– Først var jeg usikker på om noen ble å stille. Men det gjorde det. Og nå er vi en gruppe på 10 - 15 stykker som møtes hver onsdag for å være aktiv sammen.

En av deltakerne i gruppa forteller at det å komme seg ut blant andre og i aktivitet har betydd utrolig mye.

Andre forteller at hadde det ikke vært for Karin og gruppa, er det de som ikke ville kommet seg ut.

– Det er vanskelig å skal motivere seg selv når man har vondt og er sliten, forteller en av kvinnene i gruppa.

## VIKTIG

Men alt er lettere når man er flere. Sykt Aktiv er nå aktiv på andre året. De går på turer i skog og mark da gjør de ofte litt ekstra ut av det med bål og gode samtaler. De prøver å ikke snakke om sykdom og diagnoser, men være positiv og oppmuntrende.

– Vi trener styrke også, gjerne inne de dagene det er kaldt. Men for det meste er vi på tur og vi er ute, forteller Karin.

De har også bakedager til jul, de samler inn gaver til Frelsesarmeen og i fjor ble de årets strandryddere etter å ha deltatt på Strandryddedagen.

– Det er vår tid de to timene hver uke. Det er så viktig for oss å holde oss i aktivitet og ha noe å gå til, forteller damene.

– Det er mange ting man har måtte skrinlegge fordi man ble syk. Men jeg har lært at man skal snu den kunnskapen man har å bruke den som en ressurs uavhengig av hvor du er i livet, sier Karin.

## ET GODT LIV

Én av fire nordmenn har en sykdom relatert til muskel- og skjelettsystemet.

Mer enn 300 000 av disse har en revmatisk diagnose.

Muskel- og skjelettplager er den viktigste årsaken til at arbeidstakere er sykmeldte eller uføre. Det er en stor utfordring for folkehelsen og en betydelig belastning for enkeltmennesket.

– Sånn ble livet. Og da må man gjøre det beste ut av det. I dag skyter jeg aktivt på skytebanen, jeg går på ski og kjører snøscooter. Jeg skriver blogg og jeg tar bilder. Det handler om å finne det som gir deg noe, og lytte til kroppen.

– Man kan få et godt liv selv om ikke alt ble som man hadde tenkt.