
Lokkis energiMEter

Dette er en fremstilling av hvordan jeg som ME-syk ble oppmerksom på gjentakende kroppslige signaler, og hvordan jeg kunne bruke den informasjonen til å roe ned i rett tid og unngå de verste forverringene.



Jeg vil understreke at dette er **mine erfaringer som pasient**, ene og alene! Det må være klinkende klart at dette **ikke** er utarbeidet av medisinsk personell.

Jeg er diagnostisert etter canadakriteriene av en spesialist i nevrologi, og har vært syk siden jeg fikk mononukleose i november 1991.

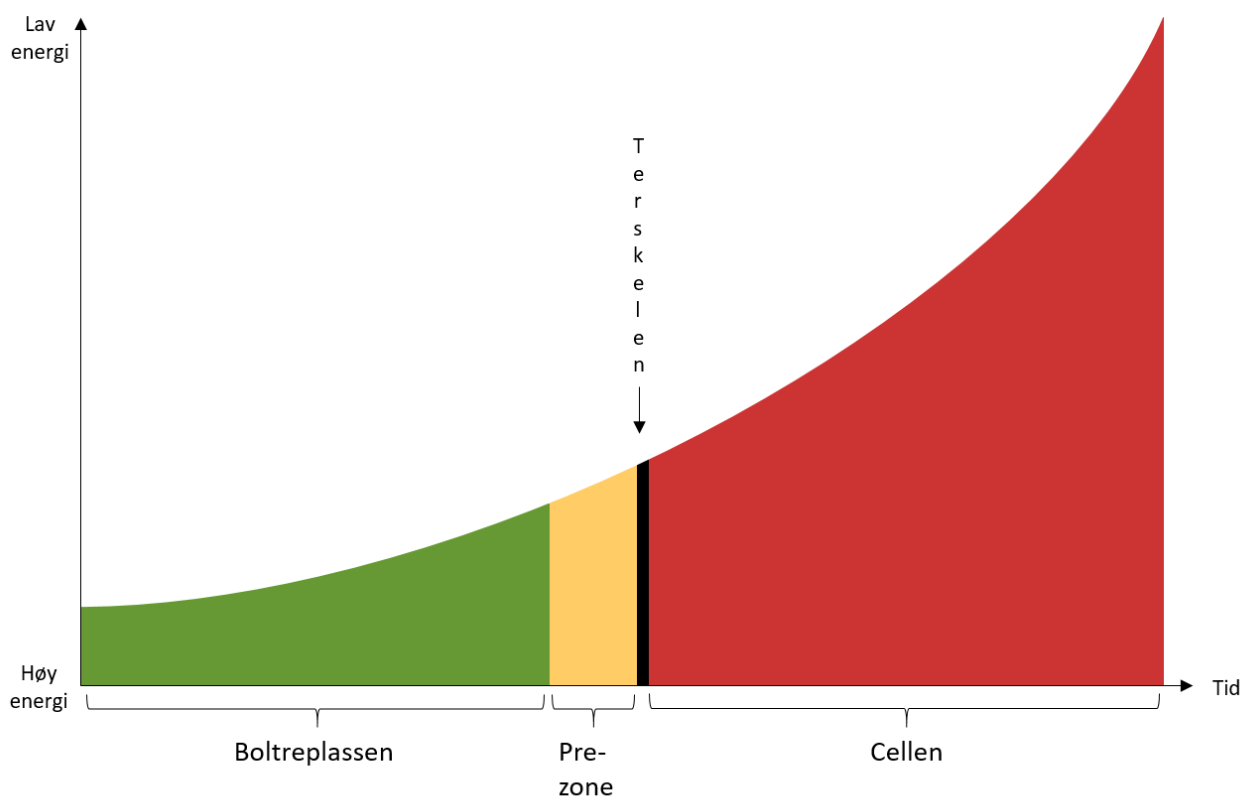
Slik ble energiMEteret til...

Det er spesielt en ting jeg har funnet svært nyttig, og det er å bli kjent med signalene som min kropp gir meg. ME «snakker» ofte med små bokstaver. Med det mener jeg at de signalene som kan observeres, ofte er veldig vanskelig å få øye på i mylderet av alle symptomene. Jeg har måttet «lytte» godt, og da har jeg lagt merke til at de samme symptomer (varselsymptomene/kardinaltegn) kommer like før det raser utfor. Hva som skjer når jeg bruker og ikke bruker disse varselsymptomene har jeg prøvd å illustrere i mitt energiMEter.

Lokkis energiMEter

På et punkt, - bikker det hele kraftig utover. Symptomene kommer som kastet på en og en blir tvunget i kne. Dette punktet kaller jeg for **TERSKELEN** og er brytningspunktet mellom å være oppegående på den ene siden og være totalt utmattet og full av symptomer på den andre siden.

Fig. 1



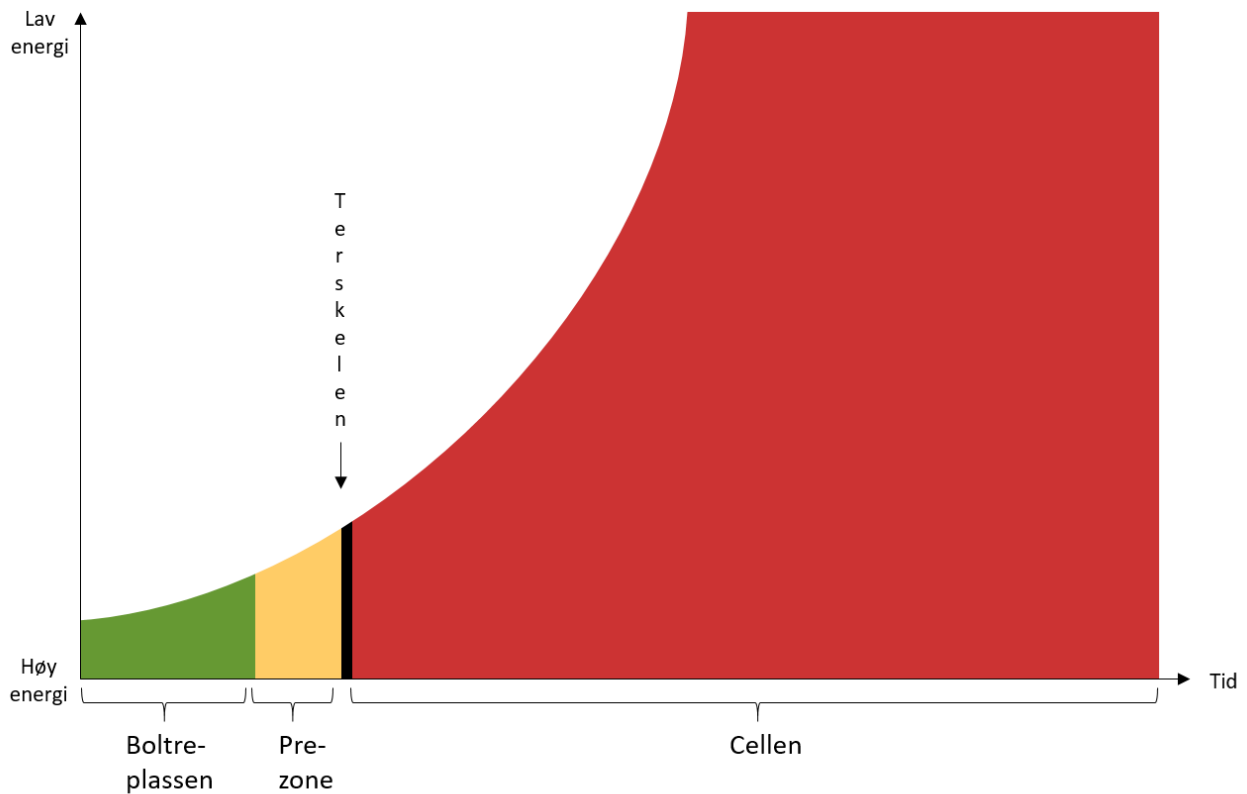
Plassen etter **TERSKELEN** der en er helt utmattet og tvunget i kne av mangfoldet av symptomer, kaller jeg **CELLEN** (rødt). Like før **TERSKELEN** er noe jeg kaller **PRE ZONE** (gult) og det er her jeg får **varselsymptomene (kardinaltegnene)** om at nå må jeg **stoppe opp og roe ned**, nettopp for å hindre å havne i **CELLEN**.

Jeg har 5 **varselsymptomer (kardinaltegn)**, og de er:

- akutt veldig tørst
- akutt merkbar varme i kinn
- akutt kvalme
- «vaselin» syn
- iskalde hender

Roer jeg ned når disse symptomene kommer, slipper jeg å falle ned i **CELLEN**. Jeg drikker godt med vann og hviler til symptomene har bedret seg og kjenner at hodet er «på plass». Så kjører jeg igang på nytt, i **BOLTREPLASSEN** (grønt). **BOLTREPLASSEN** er det stedet jeg er når jeg ikke har disse alvorlige symptomene, her klarer jeg å gjøre noe.

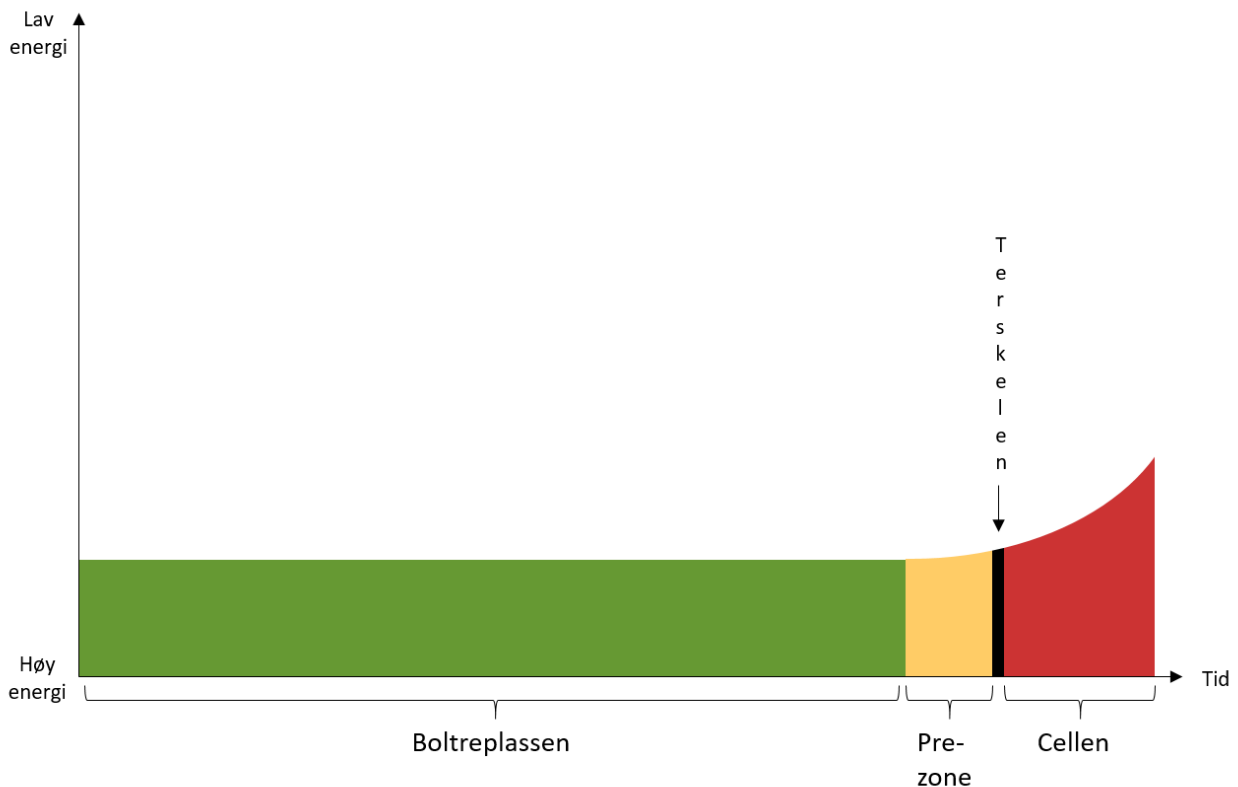
Fig. 2



Da jeg var på mitt sykeste var jeg ikke i **BOLTREPLASSEN** på flere måneder. Jeg gikk rett i **CELLEN** bare av anstrengelsen kroppen hadde med å holde liv i meg. Kroppen har tusenvis av arbeidsoppgaver å utføre hver dag. Den forbruker over 1000 kcal pr dag, bare for å holde meg i livet. Selv det ble for mye aktivitet for min kropp når jeg var på mitt aller sykeste, og jeg ble bare verre og verre.

Med fullstendig ro og hvile snudde det – sakte, så sakte.

Fig. 3



Jeg har ved hjelp av å observere mine egne reaksjoner, som resulterte i funnet av mine 5 varselsymptomer (kardinaltegn), klart å finne ut hvordan jeg kan være mest mulig på den *friskeste siden* av **TERSKELELEN** nemlig i **BOLTREPLASSEN** og **PRE ZONEN**. Målet mitt er, i den grad jeg kan kontrollere belastningene, å være mest mulig i **BOLTREPLASSEN**.

Men så består livet også av mange ting jeg ikke kan kontrollere. Man får f.eks en forkjølelse, eller det blir skrekkelig kaldt ute, eller det er vår og det blir mye ekstra lydbelastning... og man faller ut i **CELLEN**. Dette vil selvfølgelig skje av og til, men målet for meg har vært å kunne påvirke det jeg kan påvirke, og i størst mulig grad unngå å falle i **CELLEN** og bli så veldig syk. Desto mer jeg unngår å være i **CELLEN**, desto mer ser det ut for at de normale kroppslige funksjonene restituerer seg. Jeg blir sterkere, jeg tåler mer sanseintrykk, jeg er rett og slett litt friskere!

Om dette er noe du kjenner deg igjen i og det kan være til hjelp for deg - så bruk det. Å finne sine egne 5 kardinaltegn har etter hvert flere gjort - og tilbakemeldingene har vist at de har hatt nytte av det. Både de som har vært syke i kort tid og over lengre tid. Noen har også brukt energiMETERet for å illustrere for sine behandlere, venner og familie hvordan de opplever sykdommen. Om mine ord kan gjøre det enklere for deg å formidle hvordan det oppleves, så gjør gjerne det.

Igjen vil jeg minne om at dette er mine erfaringer som pasient, ene og alene.