

Fréttabréf Stómasamtakanna

2. tbl. 35. árg.

Einmánuður 2015

Blað 153

Kynning á nýjungum 9. apríl

Stómasamtök Íslands efna til fræðslufundar
fimmtudaginn 9. apríl kl. 20 í húsnæði
Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins
að Skógarhlíð 8, 1. hæð.

Geirþrúður Pálsdóttir, hjúkrunarfræðingur
hjá Coloplast/Icepharma,
segir frá og sýnir nýjungar frá Coloplast.

Húsið opnað kl. 19:30.
Kaffiveitingar og spjall á eftir.

Aðalfundur 7. maí

Aðalfundur Stómasamtaka Íslands verður haldinn
fimmtudaginn 7. maí kl. 20 í húsnæði
Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins
að Skógarhlíð 8, 1. hæð.

Auk hefðbundinna aðalfundarstarfa verður
nýtt útlit heimasíðunnar okkar kynnt.

Húsið opnað kl. 19:30.
Kaffiveitingar.

Afrekskonan Dandý frá Egilsstöðum

Tók þátt í Járnkarli skömmu eftir aðgerð

Svanhvít Antonsdóttir Michelsen, eða Dandý eins og hún er oftast kölluð, vann það einstæða afrek að taka þátt í *Járnkarlinum* (Ironman) í Kalmar í Svíþjóð 16. ágúst 2014, aðeins fimm mánuðum eftir stómaaðgerð. Hún hélt erindi á fundi Stómasamtakanna og CCU-hópsins 5. marz sl. Grein þessi er byggð á því.

Dandý er 41 árs og er í fjarnámi í sálfræði hjá Háskólanum á Akureyri. Hún er fædd og uppalin á Stöðvarfirði, en flutti um tvítugt til Reykjavíkur. Árið 2004 flutti hún aftur til Austurlands, en að þessu sinni til Egilsstaða og hefur búið þar síðan. Þar kynntist hún eiginmanninum. Hún á þrjú börn, þar af tvö stjúpbörn.

Aðdragandi aðgerðar

Árið 1995 greindist Dandý fyrst með ristilbólgu. Einkennin lágu niðri í nokkur ár, en 2001 fór hún aftur að finna fyrir þeim. Hún hélt sínu striki, stundaði vinnu reglulega, en sagði engum frá þessu. Gat stjórnað því, sem frá henni kom með því að borða sem minnst fyrri hluta dags. Það er svo árið 2006 sem bólgusjúkdómurinn fór að hafa áhrif á daglega líðan. Vorið 2007, þegar hún var að halda uppá afmæli dóttur sinnar, leið yfir hana vegna mikilla blæðinga.

Hún var til skoðunar hjá meltingarsérfræðingi á Norðfirði þar sem hún dvaldi á sjúkrahúsínu í fjórar vikur. Einnig var hún til skoðunar hjá meltingarsérfræðingi á Fjórðungssjúkrahúsínu á Akureyri. Þurfti hún að fara nokkrar ferðir þangað, sem vitaskuld kostaði tíma og peninga. Á þessum tíma tók hún alls kyns lyf og fékk ýmsar sprautur, sem höfðu áhrif á ónæmiskerfið. Að lokum var svo ákveðið að hún færi í stómaaðgerð þar sem allur ristillinn yrði fjarlægður. Þessi aðgerð var gerð í marz 2014.

Hún fór heim fljótlega eftir aðgerðina. Ýmis vandkvæði komu upp og margt fór úrskaiðis. Stómað greri ekki almennilega og þurfti hún að fara í aðra aðgerð. Um tíma var hún full sjálfsvorkunnar, en þegar hún náði sér upp úr öldudalnum var fyrsta hugsunin þessi: Hvernær get ég farið að hlaupa?

Marapón og Landvættir

Dandý hefur ávallt haft mikinn áhuga á og tekið þátt í íþróttum, sem krefjast mikillar líkamlegrar þjálfunar og gífurlegs úthalds.

Árið 2011 tók hún þátt í marapónhlaupi kringum Mývatn. Hafði hún mestar áhyggjur af því hvar kamrar væru staðsettir á leiðinni. Sama ár tók hún þátt í Laugavegshlaupinu, sem er 55 km leið frá Landmannalaugum að Þórsörk. Ári síðar var hún með í Barðsneshlaupinu fyrir austan, sem er 28 km fjallahlaup.

Árið 2013 var hún meðal þátttakendenda í afar erfiðri íþrótt, sem nefnist *Landvættir*. Þessi íþróttagrein samanstendur af fjórum þrautum. Fyrst er 50 km skíðaganga á Ísafirði. Því næst 60 km hjólreiðar að Bláa lóninu. Síðan tekur við sund á Urriðavatni á Héraði og að lokum 33 km Jökulsárhlaup, en það er utanvegahlaup, sem hefst við Dettifoss. Hlaupið m.a. framhjá Hólmatungum og Hljóðaklettum og endað í Ásbyrgi. Hún lauk öllum þessum greinum og fékk

viðurkenningarskjal. Verður það að teljast töluvert afrek, því þetta var ári fyrir stómaaðgerð.

Í þessum þrautum, sem hér hafa verið nefndar, var hún enn hrjád af ristilbólguum en gætti sín á því að borða sem minnst mörgum klukkustundum fyrir hverja þraut.

Járnkarlinn

Dandý þátt í Járnkarlinum (Ironman), sem fram fór í Kalmar í Svíþjóð 16. ágúst 2014, aðeins fimm mánuðum eftir stómaaðgerðina. Járnkarlinn skiptist í þrennt. Fyrst er synt í 3,8 km, síðan hjólað 180,2 km og að lokum 42,2 km hlaup. Fyrir þessa keppni setti Dandý sér ákveðin markmið. Þau fólust í eftirfarandi: 1) Taka eitt skref í einu, það klára ekki allir. 2) Keppa við sjálfa sig, ekki aðra. 3) Vera raunsæ. Byrja á þúfunni, ekki fjallinu. Og síðast en ekki síst: 4) Þekkja sín eigin takmörk.

Skemmst er frá því að segja, að henni tókst þetta ætlunarverk. Hún lauk þessum greinum á 14 klst og 19 mín. Skilyrðið er, að þátttakendur ljúki þessum greinum á innan við 16 klst. Alls voru 2.700 skráðir, en 1.900 luku keppni.

Eftir sunðið í gruggugu vatninu þurfti hún að tæma pokann. Hún var sjö klukkutíma að hjóla þessa 180 km leið og borðaði vel og drakk á meðan. Meðal annars drakk hún tvo lítra af malti, drakk magnesíumblandað vatn, fyrir utan að taka kalsíum og salttöflur. Nærði sig jafnframt á orkustöngum, sem voru í boði á 18 km fresti og einnig Snickers-bitu. Hún þurfti að tæma pokann tvívegis á þessari vegferð. Það segir sig sjálf, að hún þurfti að drekka mikið á hjólaleiðinni, enda voru bundnir vatnsbrúsar hér og þar á hjólið.

Frh. á bls. 4.



Dandý kemur í mark í Járnkarlinum.

Frh. af bls. 3:

Á hjólaleiðinni hitti hún 64 ára gamla konu, sem reyndist vera stóma-
hjúkrunarfræðingur frá Bretlandi. Sú var að taka þátt í keppninni í sjötta sinn. Sú
gamla var að alveg steinhissa á því, að Dandý gæti tekið þátt í þessari keppni, svo
skömmu eftir aðgerð. Það eru víst orð að sönnu. Til þess þarf maður ekki aðeins að
vera í mjög góðu líkamlegu formi, heldur þarf maður ekki síður gríðarlega ein-
beitingu og mikinn viljastyrk. Þetta sýnir okkur, að stómaþegum eru allir vegir
færir.

Að sjálfsögðu lætur Dandý hér ekki staðar numið. Hún hefur skráð sig í
Laugavegshlaupið næsta sumar og langar mjög til að taka þátt í Vasagöngunni, sem
hún segist svo sem ekki vita mikið um, nema hvað hún er 90 km skíðaganga í
Svíþjóð.

Fundur á Akureyri 11. apríl

Akureyrarhópur Stómasamtakanna heldur fræðslufund
laugardaginn 11. apríl kl. 14 í húsnæði
Krabbameinsfélags Akureyrar og nágrennis við Glerárgötu.

Fundarefni verður kynnt á www.stoma.is

Kaffiveitingar og spjall á eftir.

Fjölmennið og takið með ykkur gesti.



Stómasamtök Íslands.

Stofnuð 16. október 1980.

Formaður: Jón Þorkelsson, símar 565 2434 og 696 4395, jon@hyggir.is

Aðrir í stjórn: Sigurður Jón Ólafsson ritari, Eva Bergmann,

Inger Rós Jónsdóttir fulltrúi ungliða og Kristján Freyr Helgason gjaldkeri.

Sími samtakanna er 847 0694. Vefsíða: www.stoma.is Netfang: stoma@stoma.is

Stómasamtök Íslands eiga aðild að Krabbameinsfélagi Íslands og Öryrkjabandalaginu.

Fréttabréf Stómasamtakanna.

Ritstjóri: Sigurður Jón Ólafsson, sími 551 6366, sjo@centrum.is

Brot og pökkun: Ásta Lilja Kristjánsdóttir