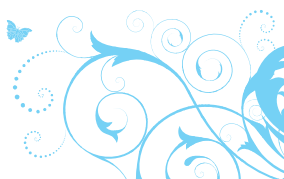




Informasjonsfolder om  
sarkoidosegruppa på  
Glittrelinikken



## Glittrelinnikken

Det er mulig for pasienter med **lungesarkoidose** å få et 4. ukers opphold på Glittrelinnikken etter søknad fra egen lege. Vi prøver å gi opphold i grupper så langt det er mulig for å kunne tilpasse egnet undervisning.

Norsk Sarkoidose Forening anbefaler at du med **lungesarkoidose** søker plass. Det er et fin mulighet å bli kjent med andre i samme situasjon, og samtidig bli kjent med sykdommen din. Det er i utgangspunktet ett til to inntak pr. år til sarkoidosegruppa. Så hvis du føler du kan ha utbytte av et slikt opphold, be din lege søke plass til deg.

## Erfaringer fra Glittrelinnikken

Våre erfaringene er at sarkoidose kan opptre i mange varianter, og befinne seg på mange ulike steder i kroppen. Noen har ikke symptomer fra lungene overhodet, og ved Glittrelinnikken er det lungene som tradisjonelt har vært hovedfokuset. Det å føle seg totalt utslitt og utmattet over dager, uker, ja faktisk i månedsvis, det gjør noe med en som person. Andre igjen opplever ikke denne utmattelsen i like stor grad, men har kanskje andre symptomer og bekymringer.

Det er en stor utfordring å imøtekomme denne store mangfoldigheten av symptomer.

- Hvilke tilbud er relevante for mennesker med så store variasjoner i sykdomsbildet?
- Hvordan gi realistiske forhåpninger i forkant av et fireukersopphold?
- Og hva kan Glittrelinnikken bidra med, og hva har vi ikke kompetanse på?

## En deltakers erfaringer

*Gro (40) fra Moss er en av deltagerne i sarkoidosegruppa på Glittrelinnikken våren 2012.*

*- Det å komme sammen med andre i samme situasjon har vært verdifullt. Det at andre også har erfaring med utmattelse som bare varer og varer, er ganske utrolig når en lenge har kjent seg alene om plagene.*

*For Gro har det også vært særlig viktig at et tverrfaglig team har stått til rådighet i forhold til det å erkjenne utfordringer i hverdagen. - Det å finne balanse mellom hvile og aktivitet er en prosess som tar tid, og som ikke er gjort på en to tre, poengterer Gro.*

*Da hun først fikk vite at oppholdet ved Glittrelinnikken var over fire uker, tenkte hun at det var unødvendig lang tid. Nå ser hun at den tiden er viktig for å komme inn i prosesser som ikke er like enkle å komme i gang med.*

*- Det å kjenne etter hvordan kroppen virkelig har det når en har vært vant til å stå på, er ingen enkel sak. En annen utfordring er fremtiden. Hvordan forholde seg til en fremtid som er så usikker. Vil sarkoidosen brenne ut? Må jeg alltid leve med denne utmattelsen? Hva skjer i forhold til jobben min? Hvordan går jeg videre? Det er mye som er usikkert.*

*- Og det er dette å finne ut av hvordan jeg skal klare å leve med alt som er innholdet i sarkoidosediagnosen. Det tar tid. Og derfor er det godt å komme på fireukers rehabilitering.*

*Her får en hjelp til å starte denne prosessen, avslutter Gro.*



Kontakt oss i Norsk Sarkoidose Forening eller Glittreklinikken, (spør etter LMS) for mer informasjon om dette tilbudet. Kontaktinformasjon finner dere under.

### **Kontakt:**



#### **Norsk Sarkoidose Forening**

Postboks 48  
2682 Lalm



Åpningstider:      Tirsdag og onsdag kl. 08 -11  
Telefon:              61 23 25 00  
E-post:                medlem@sarkoidose.no  
Web:                    www.sarkoidose.no



## **LHL-klinikkene** Glittre

#### **LHL- Klinikkene Glittre**

Glittreveien 31  
1485 Hakadal



Telefon:              67 05 80 00 (Servicetorg)  
E-post:                glittre.post@lhl.no  
Web:                    www.lhl.no/klinikkene/glittre/

