



Se mulighederne - ikke begrænsningerne

FRANK H. HYTTEN ER 63 ÅR, NORDJYDE OG INKONTINENT

Sådan blev jeg inkontinent

18. november 2009 – er datoen, hvor jeg fik det tredje stød samme år (2 dage efter at have lagt min far i graven, og min kone gennem mere end 30 år var afgået ved døden 5. juni på grund af cancer) - jeg havde prostatacancer. Prostataen blev fjernet 10. december, men det skulle vise sig, at canceren havde spredt sig og var kommet udenfor prostataen. Derfor måtte jeg efter aftale med lægen gennem 34 strålebehandlinger i efteråret 2011. To dage før dette møde fik jeg pludselig en ansigtslammelse, så jeg kunne gå fra mødet om canceren direkte til undersøgelse (blandt andet rygmars-prøve) for lammelsen. Lægerne kunne ikke sige 100 % sikkert, hvad lammelsen skyldtes – jeg havde det hele (incl. borreliabakterier og forkølelsesvira)! Derfor fik jeg 14 dages behandling med både antibiotika og penicillin via drop 3 gange dagligt. Jeg var igennem andre undersøgelser, og en MR-scanning viste en 'sidegevinst' (lægesprog), en lille tumor på hjernehinden. En sammenligning med en tidligere MR-scanning viste, at tumoren var vokset og skulles fjernes, hvis jeg ville undgå at få epileptiske anfald.

Ansigtslammelsen fortog sig, og til sidst kunne jeg fløjte igen! 14 dage herefter begyndte jeg strålebehandlingerne og spadserede de ca. 15 km frem og tilbage til de fleste af behandlingerne.

Og nu hjerneoperationen m.m.

Operationen var vellykket og efter opvågningen kunne en sygeplejerske fortælle mig, at de i forbindelse med operationen havde 'moslet' i lang tid med at få et kateter op. På grund af vanskeligheder, havde de måttet opgivet dette, og der var nu opsat et topkateter direkte

ind i blæren. Lige før jul skulle jeg have dette kateter ud, men kunne ikke præstere det ønskede med hensyn til vandladningen, så jeg skulle komme igen 9. januar 2012. Denne dag fik jeg foretaget en kikkertundersøgelse, og jeg kunne ved selvsyn se, at der var en kraftig forsnævring i urinrøret på grund af arsammenfald. Resultatet blev, at jeg skulle 'slidses op' under en ny operation 14 dage efter.

Jeg havde allerede, inden prostataen blev fjernet i 2009, trænet knibeøvelser og havde været tæt efterfølgende; men denne gang (efter opslidsningen) kunne jeg ikke klare presset fra blæren, så jeg måtte have hjælp, først fra hjælpsomme urologer og efterfølgende fra ditto hjemmesygeplejersker.

Efter at have dyrket sport i mange år kan det, jeg var igennem, være en prøvelse, når jeg efterfølgende ville vandre og gerne lange ture. Jeg holder mig til denne artikels titel og tog det bare som en ny udfordring, selv om jeg selvfølgelig kunne føle, at inkontinensen påvirkede mig psykisk!

Hvis jeg ikke havde følt det før, var jeg nu pludselig underlagt tyngdekraften. Jeg havde ingen problemer i vandret stilling (sovende), og ikke så mange heller, når jeg sad ned; men når jeg gik eller stod, var der problemer med at holde igen på vandet.

Min udfordring bestod i at få dagligdagen til at fungere, når jeg ikke kunne være for langt væk fra et toilet: Jeg kendte gode toiletmuligheder i Aalborg, som jeg bor i nærheden af, men opdagede også nye toiletter, så det gik egentlig OK.

Vandreture – og forberedelse

På en vandretur i Nordspanien juli 2011 blev jeg stuk-

ket af et insekt, som sandsynligvis havde forbindelse med den senere ansigtslammelse. På denne spanienstur havde jeg også truffet en dansk pige, som jeg nu planlagde en længere pilgrimsvandring med den efterfølgende sommer (2012). Turen skulle gå gennem det sydlige Frankrig og det nordlige Spanien.

Jeg havde et fint samarbejde og gode samtaler med de lokale hjemmesygeplejersker, så jeg var godt hjulpet inden turen. Jeg havde fået bleer og et par kasser med uridomer (kondom med 'elefantsnabel'), som kunne forbindes til en pose i en holder fæstnet til låret. Desuden aftalte jeg med en god veninde, at hun kunne sende mig yderligere hjælpemidler, hvis der skulle blive brug for dette. Jeg vidste nemlig ikke, hvor og hvilke ting jeg kunne købe i Frankrig.

Når man er på vandring, er det med at have så lidt i rygsækken som muligt. Jeg plejer dog at have forfatteren Tolstojs samlede værker med. Det er nu engang min undskyldning for den tunge rygsæk. Denne gang var nederste rum også fyldt med hjælpemidler for min inkontinens, og jeg havde kun trænet i nogle få dage med brug af disse.

Efter et par samtaler, hvor cancerlægen og hjernekirurgen kunne frikende mig, tog jeg af sted 13 dage efter min veninde, som jeg nu skulle prøve at indhente.

Brug af hjælpemidlerne undervejs

Jeg konstaterede hurtigt, hvilke hjælpemidler jeg skulle bruge og hvornår. I starten af turen vandrede jeg sammen med Raymond fra Calgary i Canada. Ham havde jeg allerede mødt og snakket med i Schiphol Lufthavn, Amsterdam, hvor vi delte en kold pizza. 2 dage senere fik vi følgeskab af Christian fra Nordfrankrig. Vi 3 gik omkring 40 km om dagen. På disse lange vandringer måtte jeg bruge uridom. Når jeg om aftenen havde badet på herberget, hvor vi skulle overnatte, brugte jeg ble.

Uforudsete hændelser overvindes

Turen blev pludselig en anden, da jeg, 4 dage før jeg skulle mødes med min veninde, fik en SMS fra hende, som fortalte, at hun var faldet ved et trappetrin og havde forstuvet foden og brækket en lille knogle. Fra at have vandret langt i småbjerge i 9 dage måtte jeg nu sige 'adieu et bon chemin' til mine følgesvende. De følgende 7 dage hjalp jeg den hjælpsomme kvinde, der havde herberget, med at vaske gulve og ordne toiletter - pilgrimme betaler, hvad de kan.

Jeg kunne nu 'nøjes med' at bruge ble, så det var først, da jeg skulle til en større by længere fremme på ruten - og da der pludselig var lidt over 100 km tilbage på ruten til et kloster, at jeg igen måtte ty til brug af uridomer. Efter et par dage fik min veninde gipsen af, og efter endnu 4 dage begyndte vi så at vandre. Hun ved hjælp af krykker de næste 90 km, og jeg ved at gå hurtigere foran med min rygsæk og derefter tilbage og hente hendes. Så efter nogle korte etaper, hvor jeg brugte ble, måtte jeg så igen i gang med uridomerne, nu hvor det gik lidt stærkere efter at min veninde kunne smide krykkerne.

Vi nåede ikke det mål, vi havde tænkt os hjemmefra, men fik en god og oplevelsesrig tur alligevel, hvor vi mange gange måtte se mulighederne - og ikke begrænsningerne.

I alt fik jeg vandret ca. 800 km, og der var kun et 'uheld' i forbindelse med brugen af de medbragte hjælpemidler. Det var ikke så galt, og jeg har selvfølgelig mod på flere af sådanne oplevelser og udfordringer. Til sidst en tak til de urologer og sygeplejersker, som har hjulpet mig, så jeg kunne skrive ovenstående.