

GUNNVALD GRØNVIK

# KREFTBLOGG

---

Blogginlegg til familie og venner om  
sjukdomsforløp

10/25/2014

# Kreftblogg

Vestvollen 16/6-2014



For snart fem år siden lovt jeg at nå var det slutt på kreftbrevene mine. Samtidig som jeg la brevsamlinga ut på nettet for alminnelig skue, med beskjed om at nettadressen [http://vestvollen.no/Litteratur/GGronvik\\_Kreftbrev.pdf](http://vestvollen.no/Litteratur/GGronvik_Kreftbrev.pdf) fritt kunne deles med andre.

*I et utsiktstårn i Kasanka Nasjonalpark, mars 2014*

Nå har jeg igjen behov for å fortelle ei historie én gang til alle som er interesserte, og denne gangen gjør jeg det på <http://kreftbloggen.wordpress.com/> som er konstruert for énvegskommunikasjon. Jeg skriver altså når jeg føler for det, og jeg tror dere kan bestille varsel om at det er noe nytt på bloggen. Jeg har ikke til hensikt å la dere skrive direkte inn i bloggen, men er ikke trygg på om jeg har fått til innstillingene for dette ennå. Det er av hensyn til meg sjøl fordi jeg ikke har lyst til å måtte følge med daglig og føle meg forplikta til å svare.

Jeg skriver når jeg syns jeg har noe å si, og det er det hele. Min kontakt med dere syns jeg ikke skal dreie seg om meg og min nye kreft. Det er vesentlig hyggeligere å samtale om politikk, mat, bøker, teater, kino, hagestell og annet. Det dere trenger å vite om sjukdommen, skal jeg skrive om på bloggen.

OK?

*Gunnwald*

# Innhold:

Kreftblogg .....	1
Innhold: .....	2
16. juni 2014: På'n igjen.....	3
17. juni 2014: Hurtig rute eller Hurtigruta.....	8
26. juni 2014: Operasjon 1. juli.....	9
30. juni 2014: Dagens dose realisme .....	11
1. juli 2014: Mer hagestell i vente .....	14
8. juli 2014: Jamn framgang .....	20
Tilføyelse neste dag .....	22
13. juli 2014: Permisjonshelg.....	24
Skedsmokorset – As seen on my regular tour .....	25
15. juli 2014: Utskrevet .....	38
22. juli 2014: Seponert.....	40
Sosiale aktiviteter: .....	42
29. juli 2014: Zambia neste.....	44
20. august 2014: Med infeksjon tur-retur Zambia.....	46
21. august 2014: Zambia: Jubileum - Helg - Arbeid .....	48
21. august 2014: Gule stafylokokker og Ahus .....	58
26. august 2014: De første dagene på Ahus.....	59
2. september 2014: Snart ferdig på Ahus? .....	62
9. september 2014: For godt på frifot? .....	64
29. september 2014: Noen gode uker .....	66
24. oktober 2014: Mot en ny normalsituasjon?.....	70
1. januar 2015: Godt nytt år!.....	74
14. juni 2015: Den nye normalen har inntrådt .....	78
4. juli 2015: Et år siden operasjonen .....	83

## 16. juni 2014: På'n igjen

Min forrige runde med kreft er omtalt i

[http://vestvollen.no/Litteratur/GGronvik\\_Kreftbrev.pdf](http://vestvollen.no/Litteratur/GGronvik_Kreftbrev.pdf). Den siste meldinga der var datert 2/12-2009. I den gamle krefthistoria har dette skjedd siden jeg slutta å skrive:

- Kontroll oktober 2010. Undersøkelse som ikke indikerte tilbakefall.
- Kontroll oktober 2011. Undersøkelse som ikke indikerte tilbakefall.
- Kontroll oktober 2012. Undersøkelse som ikke indikerte tilbakefall. Jeg deltar også i spesialundersøkelse om langtidsvirkninger av cellegiftbehandling, og heller ikke den undersøkelsen gir grunn til ekstra bekymring.
- Kontroll oktober 2013. Undersøkelse som ikke indikerte tilbakefall. Noen «bitte små forandringer i begge lunger» blir nevnt i brevet etter undersøkelsen, og jeg blir bedt om å oppsøke hjelp ved problemer med hoste eller nedsatt pustekapasitet.



*Familien i Namibrand jula 2013*

En gang på nyåret i 2014 starter ei ny historie som denne bloggen vil dreie seg om. Jeg har fått en svulst på venstre overarm, som jeg ikke la merke til som en svulst før ved påsketider. Verken Anne Marie, mine sønner eller jeg la merke til svulsten under juleferien i Namibia, og den var heller ikke synlig i de bildene som ble tatt på den turen.



*Vesle Faith (7 ½ mnd) og meg i desember 2013.*

Ved inspeksjon av fotografier mens jeg skriver denne bloggen, kan jeg se svulsten synlig på overarmen min i et bilde fra 8. desember 2013.

Da legene i Zambia i april spurte når svulsten oppstod, festa jeg meg ved at jeg ca. 10. mars klagde over madrassene i lodgen vi bodde på i Kasanka nasjonalpark. Svulsten var tydelig da Oddbjørn var på påskebesøk hos oss, og han ba om at jeg gikk til lege.

Etter det har følgende skjedd:

- Tirsdag 15/4. Konsultasjon med FN-legen Christopher Kawesha som er min fastlege i Lusaka. Han sender meg til videre undersøkelser til onkolog (kreftlege) og rekvirerer blodprøver. Blodprøvene tar jeg samme dag.
- Onsdag 16/4. Professor Chimfumbe Chintu er professor i onkologi og har privat praksis ved Fairview Hospital som er klinikken som FN bruker. Han rekvirerte ytterligere blodprøver, bestilte en MR-undersøkelse og bestemte at det skulle tas biopsi av svulsten. Til å utføre dette sender han meg videre til kirurg.
- Torsdag 17/4. Kirurgen Jabulain Munalula (som også er spesialist i onkologisk kirurgi) ser på svulsten, og han vil ta enkel biopsi. Den må tas på neste torsdag da utstyret er tilgjengelig.
- Fredag 18/4. MR-undersøkelsen gjennomføres.
- Torsdag 24/4. Personen med utstyret for enkel biopsi er blitt beordret til et annet sted enn til Fairview Hospital. Doktor Munalula tar i stedet en åpen biopsi (med uventet mye blødning).
- Fredag 25/4. Retur til Fairview Hospital med komplikasjoner. Bandasjen er gjennomvåt og det blør fortsatt i såret. Sårvask og mer kirurgisk søm.
- Videre daglig til 30/4. Besøk på Fairview Hospital med sårvask og skifte av forbinding.

Anne Marie returnerer til Norge 26/4 så etter dette er mesteparten av kontakten mellom oss per e-post eller Skype fram til min endelige retur tidlig i juni.



*4. mai Overarmen etter at det åpne biopsisåret er nesten grodd.*

- Torsdag 8/5 får jeg beskjed om foreløpig diagnose: Myxoid chondrosarcoma. I e-post til Anne Marie skriver jeg at legen i Lusaka «sa at den var av en halvaggressiv type og mente nok at jeg kunne ta den tidlig etter returen til Norge. Den var sjelden, men forekom ikke minst hos tidligere kreftpasienter, særlig om det har vært mye strålebehandling. Min strålebehandling begrenser seg jo til diverse CT-undersøkelser, men det var jo ikke noe absolutt vilkår for å få denne svulsten».
- Lørdag 10/5 kl. 19.00 mottar jeg legens skriftlige rapport og videresender til Anne Marie og to leger i Norge; broder Audun og min kreftlege Grete Fossum Lauritzen (GFL). Konklusjonen i rapporten er: «a likely myxoid chondrosarcoma which is a malignant soft tissue tumor», og videre bemerker Dr. Jabulain Munalula at «Mr. Gronvik will require urgent definitive resection surgery of the deltoid mass as these tumors are relatively resistant to chemo- or radiotherapy. It is advisable that he returns to Norway for definitive surgery and post-operative care/rehab».
- Lørdag 10/5 kl. 23.13 melder Anne Marie at hun har fått denne SMS-en: «Dersom diagnosen stemmer, bør han hjem og utredes på DNR så snart han kan. Han må prøve å få med seg preparatene, dvs. den parafinblokken som vevsbiten ble støpt inn i. Han

må ikke drøye hjemreisen! Dette er en sykdom som krever meget spesialisert behandling, sentralisert i Norge til DNR. GFL»

Dette ga jo inntrykk av at det hasta, og etter litt tenking og organisering endte jeg med å reise fra Lusaka midt på mandag 12/5 slik at jeg kom til Oslo tirsdag

13/5 om formiddagen. Jeg hadde da med meg en CD med MR-undersøkelsen. Vevsprøven hadde ikke sjukehuset i Lusaka, men det ble informert om at den var sendt til et laboratorium i Johannesburg for undersøkelse.

I Norge har imidlertid helsevesenet god tid.

- Tirsdag 13/5 tar fastlegens sjukepleier en MRSA-prøve. Det er en test for multiresistente gule stafylokokker og er obligatorisk for pasienter som har vært innom sjukehus i utlandet. Testen viser seg tre dager seinere å være negativ slik at jeg kan håndteres som en ordinær pasient av norske sjukehus. Seinere på tirsdagen leverte jeg CD-en med MR-undersøkelsen fra meg i Radiumhospitalets resepsjon.
- Fredag 16/5 melder jeg fra om den negative MRSA-prøve og får jeg vite at Radiumhospitalet må ta en ny vevsprøve siden de mangler den fra Lusaka. Prøven er berammet til 11. juni, altså fire uker etter at jeg landa på norsk jord. Jeg foretrekker å gjøre nytte for meg framfor å gå og tvinne tommeltotter mens jeg venter. Jeg ringer kontaktlegen i sarkomteamet på Radiumhospitalet og spør om jeg kan dra ned til Zambia igjen og komme tilbake til prøvetakinga. Det motsetter hun seg ikke.
- Onsdag 21/5 har jeg både samtale med den ortopedene som skal utføre operasjonen, og det blir gjort en CT-undersøkelse på Radiumhospitalet. Svulsttypen er svært sjelden – de får ett til to tilfeller i året. Men den blir behandlet likt med en rekke andre undergrupper av sarkomer, i alt bortimot 200 i året. Legen er ikke fornøyd med at jeg vil reise ned til Zambia igjen. Han forklarer den lange ventetida med at de bare tar vevsprøver på onsdager. Han spør om jeg kan komme tilbake neste onsdag hvis han klarer å beramme ny tid da. Mens jeg venter på å ta CT-undersøkelsen, ringer jeg kreftlegen i Lusaka. Han har fortsatt ikke funnet vevsprøven, som har vært i Johannesburg til analyse. Jeg forteller at jeg går om bord på flyet om to timer og vil være tilbake i Lusaka kl. 12.35 neste dag, og at vevsprøven kan fraktes til Norge fredag med en kollega. Etter undersøkelsene haster jeg rett til Gardermoen og Lusaka.
- Torsdag 22/5 får jeg i Lusaka utlevert biopsi-preparatet, og fredag tar Kjetil Watne preparatet med seg til Norge slik at Anne Marie kan overlevere det til Radiumhospitalet mandag 26/5. Hun forteller at det var stor lettelse i ortopedens stemme da han fikk høre at vevsprøven var kommet til rette. Hun sa til ortopedene at hun ikke trodde preparatet ville ha dukket opp hvis ikke jeg hadde reist ned til Zambia igjen ut fra erfaringen om at ute av øye, er også ute av sinn.

Jeg var på jobb igjen på fredagen. Det var siste dag for Kjetil Watne sitt ekspertbesøk der han har gitt råd om hvordan betalingssystemet i Zambia kan utvikles. Jeg er i arbeid hele uka deretter og får dermed noen dager til å avslutte arbeid i Bank of Zambia. Jeg rydder også ut

slutten av våre saker i huset i Zambia. Heldigvis ble brorparten av vårt løssøre sendt hjem med Anne Marie fire uker tidligere. Arbeidskontrakten min gikk til 3/6, så både avslutning av arbeid og hjemreise ble tidligere enn planlagt. Søndag 1/6 reiste jeg altså igjen fra Zambia, denne gangen med 4×23 kg innsjekka bagasje. (Jeg har fortsatt ca. 35 kg stående i Bank of Zambia, som jeg rekner med å ta med hjem etter besøket til sentralbankens 50-årsjubileum i august i år.)

Tilbake i Norge har tempoet i undersøkelsene tatt seg noe opp.

- Onsdag 4/6 ble det gjort en ultralydundersøkelse og det ble også tatt en vevsprøve.
- Onsdag 11/6 hadde vi igjen samtale med ortopedene som blant annet gjorde greie for de to operasjonsalternativene. For å redusere sjansene for spredning, skal det skjæres inn i friskt vev rundt hele svulsten. Det innebærer at om det infiserte vevet går helt inn til beinet, må deler av overarmsbeinet erstattes med en protese. Det vil innebære en vesentlig lengre tid for rekonvalesens enn om det ikke blir nødvendig. Det kan hende det blir klart ut fra en MR-undersøkelse før operasjonen om det blir en stor eller liten operasjon, men sannsynligvis må en ta stilling til det mens operasjonen pågår. Vi samtalte også om opptrening og mulighetene for lange reiser. Mitt inntrykk er fortsatt at jeg kan planlegge for å delta i 50-årsjubileet til BoZ i august, men beslutningen om dette trenger jo ikke tas på noen uker. Vi samtalte også om videre framdrift, og da han antyda ei uke eller mer til MR-undersøkelse sa jeg meg villig til å komme til undersøkelse på en times varsel. Vi erklærte også at vi kunne betale for en undersøkelse ute på byen. Det siste var ikke aktuelt fordi dette er en ytterst spesialisert undersøkelse. Legen var ikke bekvem med tilbudet han kunne gi, og vel hjemme på Vestvollen kom det tilbud om MR-undersøkelse to dager seinere.
- Fredag 13/6 var det altså MR-undersøkelse. Den tok bortimot en time (med forberedelser etc. godt over en time). Jeg lå inne i en tunnel mens det magnetiske feltet arbeidet på ulike frekvenser. Dette veit jeg ingenting om, men det var min fantasi ettersom flesket mitt dissa i mer eller mindre utakt. Det var tidvis ganske mye lyd og jeg var utstyrt med hørselsvern. Det var dessuten så trangt inne i tunellen at det var ubehagelig. Det var definitivt ikke en undersøkelse som vil være kurant for folk med klaustrofobiske tendenser. Men undersøkelsen er gjort, og det tror jeg er siste undersøkelse før operasjonen, som jeg håper kommer så fort som mulig.

Status er altså at jeg tror at jeg er ferdig undersøkt, og at operasjonen kommer ganske snart.

Og ellers, hva driver jeg med innimellom?

Jeg er en slags vaktmester for prosjektet i Zambia fram til 1. august da min etterfølger – Steinar Selnes – vil tiltre. Det er både et par rapporter som skal ferdigstilles (dvs. sendes på kommentarrunde og justeres i lys av kommentarer), og et par prosjekter som skal gjennomføres til høsten, som må planlegges. Planlegging omfatter både en beskrivelse av hva som skal gjøres og dessuten å bestille fra staben i BoZ en rapport om status på ulike områder



og bl.a. hva BoZ har gjort med tidligere mottatte råd. Hittil har jeg hatt en time eller to daglig med slik aktivitet, men det blir vesentlig mindre framover.

Dessuten har vi jo en stor hage på Vestvollen, og det er alltid noe å gjøre der. Hagearbeidet er etter hvert blitt ganske motorisert med snorklippere og grasklippere. Siden jeg ikke utelukker at det blir vanskelig å operere ristende maskiner med et betydelig sår på overarmen som skal gro, har jeg prioritert kantklipping og annet som krever motorisert innsats i ukene jeg har vært hjemme.



*På tur til Sangenuten 8/6. Reineskarvet i bakgrunnen.*

Anne Marie og jeg har dessuten en del å ta igjen med hensyn til kontakt med venner og familie, og det har også høy prioritet. I pinsen dro vi et par dager til fjells og konstaterte at hytta fortsatt står, og at det er hektisk aktivitet i området med innlegging av toalettanlegg i mange hytter.

Dermed går dagene.

## [17. juni 2014: Hurtig rute eller Hurtigruta](#)

Hei

I går fortalte jeg at alle tester var tatt og jeg håpte på ei *hurtig rute* fram til operasjonen.

Mens jeg tenkte på og fikla med å få til en blogg, fikk jeg denne beskjeden fra legen som skal operere:

«Håper jeg har dato klar for opr på onsdag evt på torsdag. Tror ikke jeg har plass neste uke, men regner med det blir uken etter det igjen.»

Da blir Anne Marie og jeg med på turen med *Hurtigruta* som ble bestilt for et drøyt halvår siden. Vi flyr til Kirkenes i morgen og blir med sørgående hurtigrute på torsdag i følge med Anne Maries søsken, søskenbarn og ektefeller.

Blir jeg kalt til operasjon før vi kommer til Bergen, får jeg ta et fly hjem.

Jeg gleder meg.

## 26. juni 2014: Operasjon 1. juli

Hei

Sist meldte jeg at jeg ville starte på ei reise med *Hurtigruta* fra Kirkenes mens jeg håpte på ei hurtig rute fram til operasjonen, og var klar til en tidlig retur til Oslo og operasjon.

Ved frokosttider på turens første hele dag, og altså før vi var kommet til Hammerfest, fikk jeg en kort beskjed om at operasjonen ville bli på 1. juli. Jeg kunne dermed glede meg over å delta på hele turen med *Hurtigruta*.



*Midnattssola i Kirkenes kvelden før starten på turen*

Det ble en flott tur i hyggelig selskap og med skiftende vær. Midnattssola fikk vi med oss i Kirkenes før turen starta.

Også Helgelandskysten og Bergen opplevde vi i strålende sol, mens det var litt sjø rundt Varangerhalvøya. Jeg fikk sett og tatt bilder både av garden Høyholm i Vevelstad kommune der gomme (mors mor) kom fra, og av plassen Sveggesundet i Averøy kommune der bestefar (fars far) kom fra.



*Gomme kom fra Høyholm. Nordgarden er hvit og midt i bildet.*



*Bestefar kom fra Sveggesundet*

Fjesbokvennene mine kan se ei større (og trolig for stor) samling bilder fra turen, med tekster på engelsk i håp om at engelskspråklige venner kan la seg inspirere til en Norgesferie.

Jeg avslutta med en dag i Bergen der det var varmt og solrikt før jeg returnerte til Vestvollen.

Her venta brevet med noe informasjon om operasjonen. Essensen i brevet var at jeg skal møte på Radiumhospitalet om formiddagen 30/6 og blir operert 1/7. Det var også diverse praktiske råd og dessuten informasjon om nødvendige endringer i eventuell medisinerings før operasjonen. Informasjonen om endring i medisinerings gjaldt ikke min situasjon. Blant den praktiske informasjonen merker jeg meg imidlertid at det

«er fullt mulig å bruke internett på rommet du skal bo . . . . Du må selv sørge for egen PC/smarttelefon».

Dette er en betydelig endring siden sist. I 2004 var det forbud mot mobiltelefoner fordi en frykta interferens med elektriske signaler i de mange avanserte apparatene som er i bruk på et sjukehus. Verden går framover.



*Ved Lille Lungårdsvann*

Det står ingenting i brevet om prøveresultater og spesielt om jeg skal ha en stor eller en liten operasjon. Kanskje må jeg leve i spenning på dette punktet til jeg våkner opp etter operasjonen. Dere skal få vite noe når jeg er skrivefør igjen. Det vil trolig si om et par ukers tid.

## 30. juni 2014: Dagens dose realisme

Hei

Som jeg meldte for et par dager siden blir operasjonen i morgen, men jeg ble innskrevet som pasient i dag med oppmøte kl 11.00.

Anne Marie har fått velferdsdag på jobben, og har vært med meg under alle dagens samtaler. Etter den siste sendte jeg henne hjem. Hun kan også ha godt av litt hvile, og hun kommer til å oppholde seg her i morgen også (mens jeg vil være i dyp narkose i en lang periode).

### **Dagens program**

Dagen har blitt brukt til samtaler, prøver og også en legeundersøkelse.

- Velkomstsamtale med sjukepleier som forklarer dagens program
- Legeundersøkelse utført av medisinerstudent i sitt nest siste år.
- Blodprøve
- EKG-prøve
- Middag (sauefrikassé)
- Samtale med sjukepleier om rutinene på avdelinga

- Rommet ble tilvist
- Samtale med fysioterapeut om opptreninga som er i vente etter operasjonen
- Samtale med kirurgene om valg av operasjon
- Brødmåltid
- Samtale med anestesilege om narkose og smerte
- Fjerning av alt kroppshår (barbering) av operasjonsområdet (venstre overarm fra albue til skulder).



*Senga jeg vil sove i de neste dagene. Natta som kommer blir vi tre på rommet, men det er plass til fire.*



*Hver matbit til kveldsmaten kommer i separat plastpose for hygienen er ekstremt viktig når mange er nyopererte*

Den siste samtalen var ferdig omtrent 20 minutter inn i dagens første fotballkamp, mens barbering ble utført da Frankrike tok ledelsen i fotballkampen.

Innimellom programpostene har jeg hatt stor glede av PC og vårt mobile bredbånd.

## **Protese**

Dagens viktigste og vanskeligste punkt var samtalen med de to kirurgene. Forståelsen jeg hadde fra før av at svulsten var i muskelen, og kanskje hadde gått helt inn til beinet var feil. Kirurgene mente nå at den hadde startet i eller ved overarmsbeinet, og hadde spredd seg ut i muskelen. Det så nå for seg et valg mellom full protese, eller å erstatte deler av overarmsbeinet med en bit av det minst viktige av våre to leggbein. Det siste ville ha fordelene av at de ville bli enklere opptrening og bedre funksjon i den venstre armen etter operasjonen. Ulempen ville være at det var mindre sikkert at en får med seg hele svulsten slik at en unngår spredning.

Etter å ha sett litt mer på meg og svulsten forsterket de anbefalinga av den store operasjonen med full protese. Etter at vi først hadde tenkt mye på livskvalitet – hagearbeid, skituren og folkedans – og dermed hadde sympati for den noe mer eksperimentelle lille operasjonen, endte vi med å be om den store operasjonen med full protese. Protesen vil være i stål, men med noe sølv utpå for å redusere sjansene for komplikasjoner. Protesen pakkes inn i en slags strømpe, som så muskler og nerver kan festes i slik at førheten for overarmen etter opptrening blir større enn null. Jeg vil også ha førhet fra albue og ned i fingrene. Det er også den operasjonen som vil være anbefalt internasjonalt.

Jeg vil uansett få vesentlig mer førhet enn det som ville vært tilfelle for forholdsvis få år siden. Da ville anbefalt behandling vært amputasjon.

## **Hvorfor?**

Vi spurte også om de hadde noen forklaring på hvorfor jeg har fått denne svulsten. Svaret var at det veit forskningen ingenting om til nå. Det kan være en eller opp til noen få svulster av akkurat denne typen sarkom i Norge per år. De så ikke denne typen sarkom hvert år, og ettersom de kan komme på ulike kroppsdelar er hver pasient unik. Det er dermed ikke grunnlag for å stille opp hypoteser, og om en skulle ha hypoteser vil det ikke eksistere tilstrekkelig datamateriale til å falsifisere gale hypoteser.

## Videre framdrift

Etter operasjonen vil jeg trolig bli her på Radiumhospitalet til over neste helg. Jeg vil ha armen i fatle og så vidt starte å røre på leddene. Etter hvert vil det bli lagd treningsprogram for meg som blir å følge opp eksternt (men under instruks fra Radiumhospitalet). Når det ytre såret er leget, er det ikke utenkelig med reising.

Jeg har dermed ikke gitt opp ambisjonen om å komme meg til 50-årsjubileet til Bank of Zambia litt inn i august.

Da tar jeg kvelden.

## 1. juli 2014: Mer hagestell i vente

Hei

Som meldt i går ble alt gjort klart til operasjon i dag. I samsvar med instruks dusja jeg både kveld og morgen etter å ha blitt barbert i operasjonsområdet. Jeg fikk også en svært god natts søvn etter å ha fått en sovetablett. Jeg fasta fra midnatt og fikk satt inn et dren for å hindre dehydrering ved 10-tida i dag. Alt var klart til å bli rulla inn i operasjonssalen om lag klokka 11.00 med operasjonsstart før 12.00.



*Venter på å bli henta til operasjonen*

Ingen kom for å hente meg, og min hyggelige sjukepleier forsikra meg om at det kom nok snart, men sa også at hun ennå ikke hadde fått beskjed nedenfra. På et tidspunkt sa jeg til Anne Marie at nå venter vi på utsettelsen, det er bare det som mangler. Ellers leste jeg avisene Anne Marie hadde tatt med grundig og dessuten småsov jeg mye takket være effektiv

medisinering. Anne Marie satt ved min side og underholdt seg med aviser og nettet (for vi hadde jo med mobilt bredbånd).

Om lag kl 14.15 dukka legen opp i døra, og jeg spurte «Utsettelse?»

Det bekrefta han. En av dagens planlagte operasjon tok litt lenger tid enn venta, og det hadde kommet inn en øyeblikkelig hjelp (komplisasjon etter operasjon for noen dager siden). For meg er ny operasjon beramma til fredag 4. juli, og da skal jeg være først i køen. Vi ble deretter sendt hjem med nytt oppmøte torsdag kl. 20.00. Blodprøver og EKG-prøve er gyldige ut fredagen slik at nye prøver ikke må tas.

Linjene hittil er skrevet på bussen hjemover. Hit men ikke lenger. Resten får jeg ta om en time eller to når jeg er trygt hjemme igjen.

Hjemme venter et par dager som i hovedsak vil bli viet hagestell. For å illustrere at hagen stort sett ser OK ut etter tre år i utlendighet, men også at det fortsatt er behov for hagestell legger jeg ved noen bilder.



*Hagen ser stort sett OK ut*





*Frukttrær, bær- og prydbusker trenger stell, og kjøkkenhage er det ikke stort av i år*



## 5. juli 2014: Nyoperert

Hei

Som meldt sist fikk jeg noen ekstra dager til hagestell m.v. I går ble jeg operert, men før jeg går løs på hva jeg veit om operasjonen og mine første inntrykk etterpå, må jeg nevne noe av det jeg brukte de to ekstra dagene til.

Vi ble altså sendt hjem tirsdag godt utpå dagen, og rakk ikke stort annet enn en tur med litt pynting her og der i hagen. Onsdag fikk jeg gleden av å være tredjemann i et møte Oddrun og Dagfinn hadde med avdelinga i omsorgssenteret mor er på. Det er nyttig både for omsorgssenteret og de pårørende å kartlegge gjensidige forventninger og muligheter. Torsdag ble det hagearbeid.



*Min siste runde med plenklipp denne sesongen?*

Jeg rydda den nærmeste halvmeteren rundt det sørvestre hjørnet av Veslebygningen slik at kvist ikke vokser inn i veggen. Dessuten kommer det nå vesentlig mer lys inn gjennom fire vinduer. Etterpå klypte jeg plenen, ei uke eller to før det jeg ville gjort om jeg hadde trodd meg i stand til å kjøre grasklipper kort tid etter operasjonen. Mens jeg klypte fikk jeg besøk av Guri og Knut som hadde med seg jordbær. De har begge relevant erfaring fra sjukdom, og er naboer både på Skedsmokorset og i Ål, så det var mye å snakke om.

Etter middag og kaffe var Anne Marie og jeg klare for avreise til Radiumhospitalet. Der var jeg venta og ble plassert i samme seng som sist. Vi traff også igjen de to jeg hadde delt rom med pluss en nykommer i den siste senga. Vi hadde en hyggelig kveld blant annet fordi de tre andre nærmet seg slutten av sine opphold på Radiumhospitalet. Dessuten hadde en av dem besøk fra en venn som aleine var et munstrasjonsråd. Han tok bildet som fikk Anne Marie til å si «Kjempestemning på A508 kvelden før. Firemannsrom der de andre, ferdigopererte er høye på smertestillende» på Fjesboka.



*Kjempestemning på A508*

Medisinsk skjedde det lite. Legen tegnet ei pil som pekte på svulsten, og sjukepleieren barberte bort et par dagers hårvekst under armen. Jeg fikk blodfortynnende medisin og sovemidler. I samsvar med instruks dusja og skrubba jeg operasjonsområdet både om kvelden og på operasjonsdagen. Jeg sov godt og måtte vekkes på fredagen.

Jeg husker ingenting fra perioden fra et hyggelig møte med en anestesilege til en langsom oppvåkning på overvåkinga. Også der fikk jeg interesserte spørsmål om livet i Zambia. Jeg fikk et umulig spørsmål om å gradere min smerteopplevelse, og svarte tre ettersom det ikke var noen spesiell smerte. Etter ytterligere litt søvn og medisiner ble jeg kjørt opp på rommet igjen, i tide til å se litt fra første og hele andre omgang av fotballkampen mellom Frankrike og Tyskland.



*Nyoperert*

Legen kom innom og fortalte at operasjonen var gått helt etter planen, sjøl om det tok noe mer tid enn opprinnelig anslått. Under visitten i dag forklarte han at det var løsning av sener og muskler på undersida av beinet som hadde tatt tid. I dag fikk jeg vite at 19 cm bein var erstattet av 18 cm protese, Det gjør det enklere å feste sener og muskler til protesen, og funksjonelt vil ikke jeg merke forskjellen. Han fortalte fornøyd at de ikke hadde sett noe av kreftsvulsten. De hadde altså fått ut svulsten hel slik at sannsynligheten for spredning er liten. Jeg antar at patologene studerer svulsten nærmere.

I går kveld formante legen meg om å si fra ved smerte. Han ble beroliget da jeg gjenfortalte formaninga Trine Oxholm hadde gitt meg i Bergen. Trine er kreftsjukepleier og en av Belgia-gjengen som vi har holdt jevn kontakt med siden vår retur i 2002. Fravær av smerte har vært en hovedsak for meg og alle sjukepleiere i dag. De har nytta ethvert høve til å spørre om begynnende smerte.

Mitt andre fokus har vært å stå på egne bein, både bokstavelig og i overført betydning. Fysioterapeuten tilpassa ei fatle for meg etter bestilling fra legevisitten. Albuen skal løftes slik at det ikke blir noen vekt som belaster protesen. Det åpnet for min første spasertur, som gikk 8-10 ganger rundt i rommet som jeg nå har for meg sjøl etter at mine tre romkamerater i løpet av et snaut døgn har forsvunnet hjem til Bergen, Arendal og Kongsvinger. Neste lettelse åpnet for at jeg sjøl styrer med mine toalettbesøk. Nå sitter jeg på sengekanten der jeg spiser med god appetitt og skriver blogginnlegg med ei hand.



*Første tur på egne bein*

Jeg starta denne dagen med seks slanger inn eller ut av kroppen. Nå er det bare fire igjen.. Oksygentilskuddet gjennom nesa forsvant ved dagens første besøk fra sjukepleier. Det neste til å forsvinne er trolig et av drenene fra operasjonsområdene. For min følelse av frihet og kontroll med egen situasjon spiller det liten rolle når det skjer. Kanskje blir det til at jeg tar med et dren fra operasjonsområdet hjem slik det skjedde for to av mine medpasienter.

Ellers har jeg hatt glede av besøk mesteparten av dagen. Oddrun og Knut kom på morgenen rett etter legevisitten. Ikke før hadde vi tre blitt enige om at jeg måtte trene fingrene, så kom fysioterapeuten med en liten gummiball med form som en lypære å klemme på. Oddrun og Knut dro da til Hallingdal mens fysioterapeut og sjukepleiere satte meg i stand til å gå tur. Jeg var litt svimmel og sliten da jeg ble klutvaska etter turen.

Da jeg etterpå hvilte ut kom Anne Marie som har vært her hele resten av dagen. Det er hyggelig for meg, og hun har dessuten avlasta sjukepleierne for mye bæring av mat, frukt og vann. I løpet av den siste timen har jeg også snakka med Magnar og Oddbjørn på telefonen og fortalt om det gode forløpet av operasjonen og framgangen denne første dagen.



*I arbeid med bloggen*

## 8. juli 2014: Jamn framgang

Hei

Dette blir et kort og kjedelig blogginnlegg. Poenget er bare å dokumentere hvordan livet er når alt går i henhold til plan.

Så langt kom jeg før dagens lille drama utspant seg. Mer om det til slutt. Først vil jeg fortelle litt om de daglige rutinene.

Ved midnatt sover jeg, men jeg har ikke sovet gjennom natta til nå. I går var jeg ute på spasertur kl. 03.15, i dag om lag en time seinere. Etter nattevandringa har jeg sovet litt igjen med neste oppvåkning litt før kl. 07.00 (som har vært min faste tid for oppvåkning siden jeg falt ned fra hyttetaket for 20 år siden).



*I går var det et avvik fra rutinene med besøk på Røntgen før all vanlig aktivitet.*

Sjukehusets rutiner om morgenen starter med legevisitten. Om lag samtidig blir vi servert frokost. Jeg har hatt god appetitt, og har ellers ingenting spesielt å melde fra visitten annet enn at legene og jeg er enige om at det er jamn framgang – mindre smerte og mindre sårvæske, mer førhet i armen.

Etter dette er det tilbud om vask og stell. I dag utnytta jeg det til fulle. Jeg fikk nemlig tilbud om full dusj med hårvask! Men før dette barberte jeg meg! Enkle gleder som er utrolig deilige.

Utover formiddagen har smerteteamet dukka opp, og samtalen med dem er et avbrudd i nettlesing m.v. Noe etter den tidlige middagen kl. 13 kommer fysioterapeuten for å sjekke framgang og flid. Hun liker godt at jeg går gangen opp og ned mange ganger. Hun poengterer (som legen) at døgnrytmen bør normaliseres og var fornøyd med at jeg gikk den lengste turen før jeg la meg i går kveld. Vi diskuterte ikke at jeg, på en moderat måte, har tatt opp den viktigste tidtrøya mi: at jeg også fikk lagt litt kabal i natt.



*Smerteteamet på besøk*

Dagens lille drama ble oppdaga ei stund etter middagen. Rutinemessig ville sjukepleier bytte ut noen fuktige bandasjer, blant annet den ved veneflonen for lokal smertekontroll ved operasjonssåret. Det viste seg at det var brudd i den der den går inn i halsen, og at ikke noe væske hadde blitt brakt inn til såret siden bruddet. Anestesilegen ble tilkalt og kom raskt. Diverse effekter ble rekvirert samtidig som det måtte klarlegges hvordan noe slikt kunne skje.

Etter omfattende gjennomgang av dagens begivenheter og vurdering av alle muligheter avslørte jeg den skyldige: **Jeg la meg bokstavelig talt helt flat og påtok meg all skyld!** Jeg var åpenbart for ambisiøs (eller uforsiktig) i dagens barbering der jeg må ha kommet borti veneflonen med høvelen.

Etter en god del fikling viste det seg mulig å skjøte veneflonen sjøl om skaden var helt inne i huden. Smertekontrollen ble dermed reetablert. Det er imidlertid timer mellom væsketilførsel og smerteopplevelse, og jeg setter smerteindikatoren til fem i skrivende stund. Jeg har vurdert den til henholdsvis to og tre ved visitten og til smerteteamet tidligere i dag, og regner med at den faller utover kvelden.

For øvrig var det interessant å observere hvor subjektiv smerteopplevelsen er. Jeg merket at smerten økte i det øyeblikket jeg skjønnte at systemet ikke hadde vært i drift de siste fire timene.

Dette var dagens lille drama. Jeg tror det også var min siste barbering på Radiumhospitalet mens jeg fortsatt har intranevral smertekontroll.

Nå ser jeg fram til kveldens fotballkamp.



*Kaballegging og intravenøst inntak av antibiotika lar seg forene  
(Fotografen dreiv ellers med korrekturlesing av blogginnlegg)*

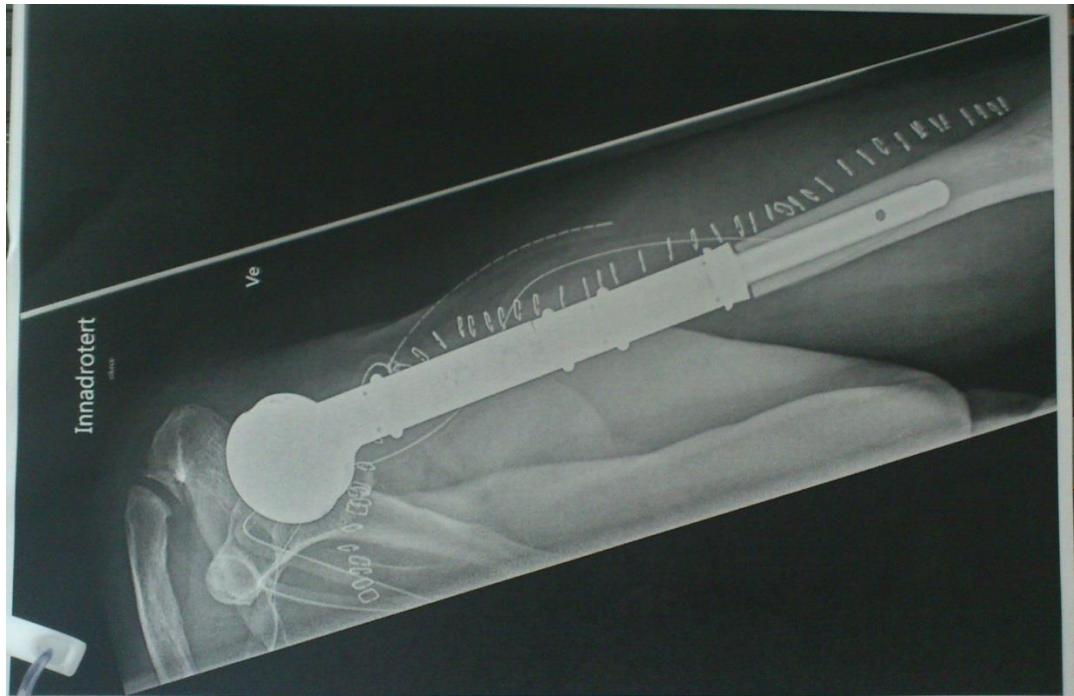
### Tilføyelse neste dag



*Skifte av medisinspose*

I går skreiv jeg om de daglige rutinene på Radiumhospitalet. Her skiftes posen med intranevral medisin for smertestilling direkte til operasjonsstedet. Dosen reduseres daglig. Ellers har leger, pleiere og smerteteam hatt stor glede av historia om den smule dramatikkk vi hadde i går. De tror det er første gang tildragelsen har funnet sted.

Her følger et røntgenbilde av overarmen med innoperert protese:



*Venstre overarm 7. juli om morgenen*

På bildet nå er det tre typer fremmedelementer.

- Protesen vil bli varig og er fra toppen av overarmsbeinet og nedover. Den nederste biten, som ligger inne i beinet, har en overflate som er slik at protesen vil vokse fast i beinet. Det tar fra fire til seks uker, og når det har skjedd kan opptrening starte for fullt.
- Det er ei rekke av 'clips' som sitter i huden. De holder operasjonssåret sammen og er en erstatning for gamle dagers medisinske søm. De vil bli fjernet etter ca. tre uker av en sjukepleier på fastlegens kontor.
- De små ledningene (en over protesen ved midten, og en annen nedafor langt til venstre) er dren som samler opp væske fra operasjonsstedet. En viktig faktor som avgjør når jeg får reise hjem fra Radiumhospitalet, er når sårene slutter å væske slik at drenene kan trekkes ut.

Prognosen nå er at utskrivning blir i neste uke. Allerede til helga kan det bli aktuelt med hjemreise på permisjon.

### **Klimatilpasning**

Det er varmt i Oslo (og i hele Norge) i dag. Dessuten har tankeevnen min blitt bedre etterhvert. Etter litt tankevirkosomhet og gjennomsyn av medbrakte klær fant jeg fram til mer adekvat antrekk til kveldsturen i dag. Jeg har daglig økt turlengden som i dag var på 16 runder. Runden går fram og tilbake en drøyt 80 m lang sjukehuskorridor pluss en runde på 20



meter i heisvestibylen. Fysioterapeut Torjus (som er med i Idrottslaget i BUL) har lovt meg et bedre anslag på lengden på rundene mine etterhvert.



*Smil til fotografen etter  
to av seksten runder*

..

## 13. juli 2014: Permisjonshelg

Dette var ei permisjonshelg, og etter helgas aktiviteter gleder jeg meg til det siste drenet blir koblet fra slik at jeg kan skrives ut slik at jeg blir sluppet fritt ut i samfunnet igjen med et treningsopplegg i bagasjen.

### *Inntrykkene fra fredagen*

Helgestarten kan oppsummeres gjennom bilder og tekst som jeg har lagt ut på fjesboka.



*For første gang, for første gang ...*

Retur etter tur ned i resepsjonen.

En is ble fortært utafor inngangen, mens avisa skal studeres på rommet.

En dag med ny frihet ble avslutta med hyggelig besøk fra Anne Marie, og jeg fulgte henne til Montebello T-banestasjon da hun skulle hjem.

Dagen ble avslutta med at veneflonen på høyre arm ble fjerna. Nå er det slutt med intravenøs medisiner. Det er forberedelse til morgendagens permisjon som skal tilbringes hjemme på Vestvollen.

### ***Lørdag på Vestvollen***

Aktivitetene mine var stort sett hvile, men også en tur som ble dokumentert på fjesboka med dette albumet.

## **Skedsmokorset – As seen on my regular tour**

In 2004, when I was treated for lymphoma, it became clear that general physical fitness would be a great advantage in two ways:

- In order to be able to endure the fairly tough cures contained in the planned treatment in a decent way, and
- in order to have a successful return to normal life relatively quickly after the treatment was over.



Fra perrongen på Montebello T

To improve my prospects on both fronts, I started having a daily walk in my neighborhood. The basic circle was the same every time, but I did ad hoc adjustments on a number of places so that the tour was between 4 ½ and 6 kilometers depending on how fit I felt as the tour progressed.

This time, with a tumor of the type sarcoma that needs to be removed by surgery, the requirements for general fitness are not the same. However, my general fitness after three years in Zambia is not what it ought to be. Thus, I have done my old trip when I have had a chance. Saturday July 12th, with a home leave from the cancer hospital, I also documented the tour with my mobile phone camera.

Please enjoy the trip around Skedsmokorset.

### *Skedsmo church*



Skedsmo church. Oldest part of present church is from year 1180. Before the present church was built, there was a wooden church at the site. Crown prince and later King Olav participated at the celebration of 900 years (around 1955) and later 800 years (1980). (I am sure there were two events the number of hundred years is a bit uncertain.)

### *Anne Marie in activity*



A typical local raspberry picker

### *Sten-Tærud school*



Sten-Tærud school has been the school of Anne Marie, Magnar and Oddbjørn. Only a small part of the present school was there when Anne Marie was a pupil. Lately Oddbjørn has served as a replacement teacher more or less when he wants to.

### *At Skedsmovollen*



Crossing over the oldest motor-way in Norway. E-6 is the main road out of Oslo heading north. The traffic through Skedsmokorset increased enormously when the new Oslo Airport at Gardermoen opened in 1998.

### *Border between Forskerhagan og Prestegårdshagan*



On the border between 'Prestegårdshagan' and 'Forskerhagan'. 'Forskerhagan' (Translates to 'the researchers' garden') was established early in the 50-ies when research institutes were established within the municipality of Skedsmo.

## *Prestegårdshagan*



‘Prestegårdshagan’ was completed in the mid 50-ies.

## *Korshagen*



‘Korshagen’ and beyond it (outside the picture) ‘Åsenhagen’ were established early in the 60-ies.

For the overall length of my trip, the point of the most important decision is this north-eastern corner of the trip.

- I can continue northwards through 'Korshagen' to 'Åsenhagen'. From there I can choose crossing 'Korsfjellet' at different levels of ambition. I can alternatively pass through 'Tæruddalen' (a development of the 90-ies) to link up with the rout chosen today at Tærud school.
- Today, like most days in 2004, I chose the normal and shorter route and turned west.

## *National road 120*



Crossing the old road towards Nannestad (National road 120), I notice new construction of a new cycle lane. This road also serve as alternative airport road (should an accident close E-6).

## *Korsfjellet*



‘Korsfjellet’ was established late in the 50-ies

## *Tærud school*



The present Tærud school was built in 1912 and now serves as a kindergarden. The great-grandfather of my cousins in Ål (Unn, Halle og Ola Perstølen) was, as the chair of the municipalities school-board, a dominant force in school developments in Skedsmo from 1908 to 1925. Lars Pedersen Bakke was born in Skjåk in 1856, finished his training as teacher in Hamar in 1876. He came to Skedsmo (Asak) in 1883, and from 1897 he earned his living as head-master of Sten school and church singer in Skedsmo church (adjacent to the school). According to Mr. Bakke's successor as chair of the school-board, the building of modern and adequate school-buildings was a priority issue, All parts of the municipality had good school buildings, such as this one at Tærud, when Mr. Bakke retired from his positions as headmaster, church-singer and chair of the board.

## *View towards Brånåsen*



The old developments near Tærud school in front. At the top of the hill 'Brånåsen', an area where developments started in the 90-ies. The houses in the picture was under construction in 04-05 when I last went these rounds.



### *New developments at Brånåsen*



This development of around 50 homes at Brånåsen had not started when we left for Zambia in 2011.

### *View including Brånåsen, Holt-Vestvollen and lake Øyeren*



Early houses at 'Brånåsen' is in the front of this picture. 'Holt-Vestvollen' from the 80-ies and 90-ies are in the middle. In the background the lake 'Øyeren'. When I went to school, the lake was number six in size in Norway. Currently it is ranked as number nine. It has lost in ranking due to developments of large dams for hydro-electricity in our mountain regions

### *Vestvollen visible at a distance*



From this hill I get a glimpse of Vestvollen. between trees and leaves the white main building is visible. The detail at the top of the red side building, is a remake of the detail the previous barn (built around 1880) was equipped with.

### *Trondheimsvegen*



Crossing under the old main-road 'Trondheimsvegen'.

### *The crossing of Vestvollvegen under E-6*



Vestvollvegen is crossing under the 'new' motorway E-6. It was opened in 1964 as the first motorway in Norway.

### *Back with a view of the church*



Skedsmo church and the vicarage barn in sight.



*The entrance to the yard*



## *Home sweet home*



## *Utflukt på søndag.*

Jeg har bare tre bilder fra den trivelige utflukten på søndag.



*Anne Marie kommer for å hente meg til dagens utflukt.*

Første stopp er hos mor. Hun ventet oss ikke, men var på spasertur ute i avdelinga da vi kom. Vi satt på stoler ute i det grønne der jeg ajourførte henne ved bruk av en papirkopi av bloggen. Hun har oversikt og spurte interessert om det meste omkring operasjonen. Dessuten ble våre sønners sommeraktiviteter diskutert. Vi dro da hun var sliten og ville hvile litt før middag.



Vi dro videre til Nøtterøy der vi besøkte Karl Fredrik og Grete som serverte lunsj. Vi hadde mye usnakka, og det var særlig hyggelig å treffe dem siden de gikk glipp av turen med Hurtigruta.



Da vi skulle reise hjemover begynte de varslede regnet. Anne Maries forberedte stopp der vi kunne glede oss over naturen og sommeren ble derfor ikke avholdt. Jeg ble satt av på Radium-hospitalet i god tid før VM-finalen i fotball og fikk med meg medisineringsrunden kl. 18.00.

## 15. juli 2014: Utskrevet

Hei

Ved sekstida i går ettermiddag la jeg ut denne meldinga på Fjesboka:

"Utskrevet. Sitter sammen med [Anne Marie Müller](#) på T-banen på veg mot sentrum. Deretter tog og buss til Vestvollen."

Jeg er ikke overraska over at denne har meldinga utløst en jevn strøm av lykkeønskninger. De er velkomne. Her kommer litt tilføyelse om hva som skjedde før utskriving, og litt om de videre planene.

Utskrivinga kom litt tidligere enn jeg hadde venta få dager tidligere, og jeg tror en hendelse torsdag i forrige uke styrte en del av det videre forløpet. Da jeg tok fatt på tannpussen torsdag kveld, så jeg at kateteret for intranevral smertelindring var falt ut. Det skyldtes dårlige fester (som jeg hadde klagd over mer enn et døgn tidligere).

Dette førte til at smertelindring ble utelukkende basert på tabletter et par dager tidligere enn opprinnelig planlagt. Etter at legene på morgenvisitten mandag hadde konstatert at tablettkuren virka greit gjennom helga og at jeg dermed ikke hadde særskilt smerte, undersøkte de operasjonssåret for første gang etter operasjonen.

Som bildet viser er såret tørt i overflata. Det innebærer at faren for infeksjon i såret er liten, og så liten at det er forsvarlig at jeg reiser hjem sjøl om det ene drenet ikke er seponert.



Jeg ble dermed utskrevet, men ba om at det ble holdt en samtale om de mange spørsmålene som reiser seg i denne forbindelsen som også Anne Marie kunne delta i.

Det var greit, og jeg ble bedt om å tilkalle Anne Marie til tre, halv fire da dagens operasjoner burde være unnagjort. Det gjorde jeg, og noe seinere kom pleierne med et ønske om at jeg forlot senga midt på dagen slik at dagskiftet kunne rydde og gjøre klart til en eventuell ny pasient.

Sakene ble pakka og senga rydda i samsvar med sjukehusets ønske. Anne Marie kom også som avtalt. Hun fikk straks veiledning i utskifting av drencposene av pleierne. Dermed gjensto bare samtale med legen, og ventetida begynte. Til slutt etterlyste vi legen, og siden pleierne ikke hadde hørt om spesielle forsinkelser i programmet for dagen, ble det etter hvert søkt etter og funnet en lege. Anders Røhr Karlsten, som var en sentral deltaker i operasjonsteamet mitt, kom seint, men godt. Vi hadde en god samtale om de videre planene.

Her er noen punkter:

- Drenet fjernes om noen dager når såret væsker litt mindre.
- Operasjonsstiftene fjernes om et par-tre uker på fastlegekontoret. Når de er fjernet (og såret ikke er betent), er det forsvarlig at jeg reiser til Afrika.
- Jeg har dermed i dag meldt fra til mine primære kontakter i IMF, Bank of Zambia og Norges Bank at jeg kan trolig reise til Zambia for å delta i feiringa av Bank of Zambias 50-årsjubileum tidlig i august.
- Organisert trening hos fysioterapeut kan først starte når muskler og sener har vokst fast i protesen. Etter legens prognose vil det være midt i august. Trening kan dermed starte umiddelbart etter min retur fra Zambia (om lag 18. august). Rekvisisjon og epikrise til fysioterapeut er mottatt.
- Inntil opptreninga kan starte, er det ønskelig med så lite bevegelse i overarmen som mulig slik at det ikke blir slark i de nye muskel- og senefestene.
- Jeg skal til jevnlig polikliniske kontroller. Den første allerede i morgen, 16. juli. Da håper jeg at vi får nyheter fra patologenes undersøkelse av svulsten min.
- Det blir en litt større kontroll etter tre måneder, og legen var positiv til at denne kontrollen blir i samme uke som den årlige kontrollen for lymfekreften. Jeg får dermed to fulle dager på Radiumhospitalet i første uke av oktober.
- Jeg må regne med at det ikke blir noe maskinbasert hagestell på meg resten av denne sommeren. Muligens vil jeg kunne kjøre traktorklipperen helt på tampen av sesongen ettersom det holder med to bein og høyre arm for å betjene den. En-hånds kvistklipper er hageredskapet for meg resten av denne sesongen.
- Bilkjøring trenger jeg ikke tenke på før etter at jeg er kommet i gang med treninga.

Da alt dette var gjennomgått, gjenstod et punkt, nemlig å ta farvel med min nye venn og romkamerat Karsten Dalsrud. Han har i skrivende stund en mellomstasjon på sjukehuset i Drammen, men kan reise hjem derfra om et par dager.





*Karsten i senga og klar for første tur i trappa*

Samværet med Karsten har gitt oppholdet på Radiumhospitalet en ekstra dimensjon. Vi kommer utvilsomt til å holde kontakten med hverandre.

Karsten hadde en svulst i lårbeinet og har fått protese som erstatning for store deler av det. På bildet er han klar til første trening på å gå i trapper, bare noen få dager etter inngrepet.

Så tok Anne Marie og jeg beina fatt og starta hjemreisa. Korrespondansen mellom T-bane, tog og buss var utmerket denne dagen, så den lengste ventinga hadde vi på Montebello.

I dag har vi begge vært slitne og har holdt oss i ro.

## 22. juli 2014: Seponert

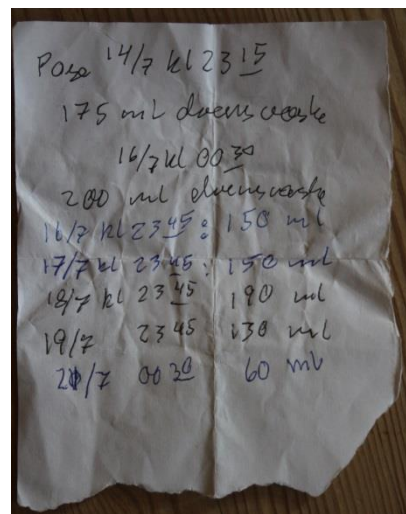
Hei

Da jeg i 2004 skreiv om lymfekreft, kunne jeg skrive e-poster hver tredje uke og føle at jeg fikk med meg det meste i forløpet av sjukdommen, ofte krydret med litt omtale av hendinger i mitt øvrige og mer sosiale liv. Nå er det gått ei uke siden sist, og det føles som lenge, både i relasjon til sjukdomsforløp og sosial aktivitet.

Sist jeg skreiv, var dagen etter utskriving. I dag er det dagen etter at jeg ble ferdig seponert. (Jeg veit ikke helt om det er et ord, men sjukepleierne sier at de skal seponere. Jeg legger til grunn at når de har avslutta sin aktivitet så er jeg blitt seponert, men det er kanskje gjenstanden som er blitt fjerna som er seponert fra meg.) Uansett filologien, så var altså det som skjedde i går at jeg (i samsvar med avtale) oppsøkte legene på Radiumhospitalet utpå ettermiddagen da dagens operasjonsprogram var gjennomført.

Etter runden med spørsmål om mulige problemer, viste jeg dem mine notater over dreinsvolumet ved skifting av pose ved midnattstider siden jeg ble utskrevet.

De konstaterte stabilitet før rask nedgang i volumet, og etter et blick på posen jeg da hadde på hofta var konklusjonen: «Seponering».



Etter samtalen med legene ble jeg overlatt til en sjukepleier som dro drenslingen ut av meg og forbandt åpningen i huden slik at det kan tørke opp og gro. Hun skiftet også bandasjeringa over operasjonssåret. Nå kan jeg gå trygt gjennom dører uten frykt for at en drenslinge fester seg i dørvrideren. – **Herlig!**

Legene beordret også en endring i medisineringa. Siden utskrivninga har basis i smertelindringa vært paracetamol fire ganger daglig og dessuten to depottabletter daglig der virkestoffet er et opiat. Dette har jeg sjøl supplert når jeg føler smerte med tabletter som gir virkning etter et kvarter og har det samme virkestoffet. De siste dagene har det nesten ikke vært behov for supplerende medisinering.

Opiater kan gi problemer med vanedanning, og en gradvis reduksjon er anbefalt. Depottabletten jeg har tatt kl. 18.00 om kvelden tok jeg dermed for siste gang på søndag. Det førte i natt til at jeg måtte ta tabletter med kortsiktig smertelindring et par ganger. Da jeg var innlagt to jeg både to depottabletter, og supplerte med tabletter for kortsiktig smertelindring. Supplementet var blitt helt borte da ordren om overgang til en ble gitt, og i tråd med denne erfaringa går jeg ut fra at behovet for supplerende smertelindring vil reduseres i dagene som kommer.

Utviklinga etter operasjonen har så langt vært helt i samsvar med det som ble beskrevet før operasjonen. Jeg har derfor fulgt opp planer jeg har hatt som forutsatt. Jeg har meldt fra til IMF at jeg rekner med at jeg kan reise til 50-årsjubiléet til Bank of Zambia tidlig i august, og har fått tilbakemelding om at de da ønsker at jeg blir i Lusaka i uka deretter for å jobbe sammen med Steinar Selnes som er min etterfølger. Som turforberedelse har jeg vært hos fastlegen for å få resept på Fragmin (profylakse som anbefales nyopererte på flytur for å redusere sjansene for blodpropp), og på Reiseklinikken for å få resept på malariaprofylakse.

Hos fastlegen skifta de bandasje, og også der ble det påpekt at operasjonssåret er tørt i overflata slik at faren for infeksjon i såret er liten. De framholdt at stiftene som holder operasjonssnittet sammen i seg sjøl er en infeksjonsrisiko. Stiftene vil bli fjernet på fastlegekontoret i morgen. Til å begynne med skal de erstattes med plaster, som jo ikke stikker inn i huden. Når det er gjort, kan plasteret toppes med dusjplaster. Dermed blir dusj på egenhånd praktisk mulig. **Gjett om jeg gleder meg!**

Ellers har jeg gått mine turer på Skedsmokorset, og i helga møtte jeg mine eldre søsken på Perstølen for å rydde litt (yngstebror Dagfinn var forhindra). Jeg klipper inn et par bilder fra hver aktivitet for å sprite opp denne bloggen. Flere av bildetekstene er lett modifiserte fra det jeg har hatt i fjesboka.

## Sosiale aktiviteter:

### A. Fra den nye turen rundt Skedsmokorset



The first possible variation is to pass in front of the church to see this monument that recently was moved here. It is a reminder of the battle King Olav (the fat) [later known as St. Olav] had with the local farmers as part of the Christening of Norway. The monument was originally placed near the probable battlefield by the river Nitelva. It was raised between the two world wars at the initiative of the local branch of [Noregs Ungdomslag](#). At the time of the battle the place now occupied by the church, was probably a place of worship for the old Nordic Gods (Odin and Thor etc.).



With a proper camera, three of the houses at Vestvollen can be seen in the picture taken from Brånåsen:

- The red storage building, built in 2003 with the shape of the 1880 barn.
- The white building containing our house.
- Only roof and chimney is visible of the side building, 'Veslebygningen'.

### B. Fra turen til Hallingdal

*Triveleg treff på Perstølen i dag.  
Gunnvald, Tordis, Audun, Oddrun og Ola.  
Anne Marie fotograferte*

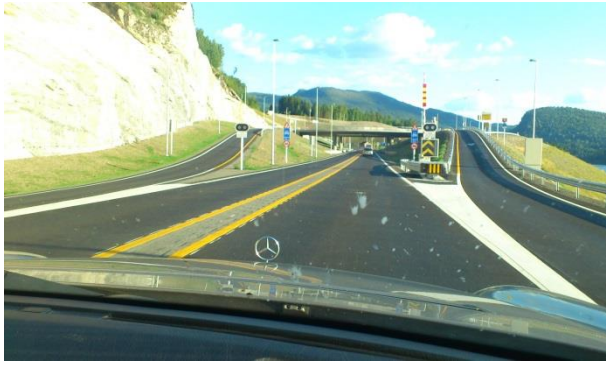




At the warm Sunday, July 20, we studied old foot-paths newly renovated. This route was used by my great grandmother to take the cattle for her summer farming at Storestølen. The path crosses Nystølmyrene which is a place Anne Marie collects cloudbberries some years (but the weather has not been supportive for that in 2014).



Gardening for me the rest of this year will be a one hand activity. Sunday, July 20, I cleared branches along the private bit of our road.



Fredag 18. juli var dagens nedtur at nyvegen nordover fra Sokna var stengt.

Ei melding på fjesboka ga opphav til et hyggelig lunsjtreff med Pål og Sidsel Morstad på den nye fiskerestauranten ved Ålingen på lørdag.

Søndag 20. juli var det elektriske anlegget i drift igjen. Ny veg med to tunneller sparte inn om lag 2 mil og 1/2 time på hjemturen.

## 29. juli 2014: Zambia neste

Hei

I dag er det olsok og ei uke sida sist jeg skreiv. Men har det egentlig skjedd noe det er bryet verdt å skrive om i en blogg om sjukdom?

Tidlig på dagen torsdag 24. juli var jeg sak på møtet i sarkom-gruppa. Der ble operasjon, forløp etter dette og funn vurdert og videre behandling vedtatt. Konklusjonene i dette møtet var tema for en samtale Anne Marie og jeg hadde med en lege seinere samme dag.

I tillegg til ortopediske kirurger omfatter sarkomgruppa blant annet onkologer, radiologer, patologer, sjukepleiere og spesialister på rehabilitering (bl.a. fysioterapeuter). Det var ingen overraskelser i møtets konklusjoner. Alle funn og vedtak var i samsvar med det vi har hørt før. Det blir en gradvis reduksjon i smerteforebyggende medisiner i takt med at smertene blir mindre, opptrening hos fysioterapeut vil starte midt i august og den første større etterkontrollen blir trolig 8. oktober, to dager etter min dag for kontroll med lymfekreften jeg ble behandlet for i 2004. Samordning i tid er en fordel for utnytting av røntgen og blodprøver etc.

Jeg har mindre smerter og satser på at den siste av de kraftige tablettene mot smerte ble tatt i dag morges. Så får vi se hvordan morgendagen utvikler seg. Jeg blir trolig nødt til å ta flere av de hurtigvirkende mot smerte enn den ene jeg vil ta i dag (rett før jeg legger meg).

Jeg bør gi ære til dem som fortjener det, og har etter hvert hatt kontakt med alle de fem kirurgene i Sarkom-teamet. Siden operasjonen var midt på sommeren har det vært atskillig ferieavvikling og endringer i vakthavende stab. Fram til operasjonen, det vil si i mai og juni var det Ole-Jacob Norum vi hadde kontakt med. Tilsagnet om at det var OK med en tur tilbake til Zambia ble gitt av Olga Zaikova. De tre som deltok i operasjonen var Anders Røhr Karlsten, Joachim Thorkildsen og Simen Sellevold. De to hele ukene jeg var innlagt, var det de to siste som var på jobb og hadde morgenvisitten hver dag. Jeg ble skrevet ut av Anders Røhr Karlsten og Olga Zaikova, mens Ole-Jacob Norum og Olga Zaikova beordret seponering og endringer i medisiner i tidlig i forrige uke. Stort sett syns jeg de fem har vært godt

samsnakka. Det har imidlertid ikke alltid vært like greit i forhold til andre faggrupper og avdelinger ved sjukehuset.

Unntaket fra enigheten gjaldt om at jeg kunne dra til Zambia og avslutte der på skikkelig vis i månedsskiftet mai-juni. Jeg har skrytt hemningsløst av Olga Zaikova for hennes kloke beslutning i den saken, og gjentatt skrytinga slik at alle de fire andre har hørt det minst én gang.

Det var det medisinske for denne gangen. Jeg kan bare føye til at jeg både fysisk og mentalt føler at kapasiteten bedres dag for dag. I forrige blogginnlegg så jeg fram til at stiftene som holder operasjonssnittet sammen skulle fjernes slik at jeg ved bruk av dusjplaster kunne dusje på egenhånd. Det gikk bedre! Dusjplasteret forsvant etter et døgn (i samtalen på Radiumhospitalet). Jeg spiser paracet fire ganger daglig (smertelindring), og med det varme været vi har hatt de siste dagene gir det opphav til mye svette. Jeg har stort sett dusja en times tid etter dagens første og siste tablett for at svetten ikke skal være for ubehagelig (dag eller natt).

Ellers har jeg brukt en del tid på å gjøre alt klart for turen til 50-årsjubileet for Bank of Zambia den siste uka. Jeg blir i Zambia ei uke etter sjølve feiringa for å sette min etterfølger inn i arbeidet. Jeg har i sommer vært (fjern-)vaktmester i prosjektet og har nå repetert status for alle tiltak innen prosjektet som jeg hadde en finger i fram til operasjonen. Dessuten er kontrakt med IMF skrevet, innkvartering ordna og flybillett bestilt. Direktør Kristin Gulbrandsen i Norges Bank skal holde foredrag på det faglige seminaret som inngår i feiringa, og vi to tar en tur til Livingstone og Victoria-fossen helga 8-10 august. Jeg har bare vært der når det er mye vann i elva tidligere, så å se den når vannføringa er redusert, vil bli en ny opplevelse.

Jeg ser fram til et par hektiske uker i Zambia.



*Oddbjørn og jeg besøkte mor 27. juli. Anne Marie hadde sendt med oss nyplukka bringebær og stikkelsbær som falt i god smak, - kanskje stikkelsbæra var mest populære.*



*29. juli besøkte jeg min romkamerat fra Radiumhospitalet, Karsten Dalsrud, hjemme hos han i Sande i Vestfold. Vi hadde det like fint sammen i dag som på sjukehuset, og han er blitt en mester i å bevege seg uten å sette vekt på høyre fot (der hans protese må vokse seg fast i beinet før trening kan tillates).*

Vi hadde også våre sønner på middagsbesøk en dag, men det var så spennende (og vanlig) at jeg ikke har noe bilde fra begivenheten.

## 20. august 2014: Med infeksjon tur-retur Zambia

Hei

Nå er det tre uker siden jeg skreiv. Jeg har i mellomtida vært i Zambia, og det viste seg halvegs ut i oppholdet der at jeg hadde et uønska reisefølge – en bakterieinfeksjon.

Dermed ble det ikke bare retur til Norge, men også til Radiumhospitalet.

Til mine søsken sendte jeg denne e-postmeldinga mandag 18/8 (lett redigert her):

«Dere har kanskje sett denne meldinga på fjesboka:

*Kom hjem i går, noen minutter forsinka fra flyet. Forsinkelsen økte en god del da et bagasjebånd var ute av drift ved ankomsten av mitt og fem andre fly. Etter hvert hadde jeg kontroll med mine 63 kg innsjekka bagasje, ca. 15 kg håndbagasje og ca. 6 kg tax-free innkjøp. Det gikk bra å holde styr på dette med ei hand (og ei bagasjetralle). Anne Marie fikk både meg og all bagasjen hjem. Jeg pakka ut i går, og nesten alt hadde klart turen fint. Nå står bl.a. en reiserapport til IMF og en status på bloggen på programmet.*



*Infeksjonen under utvikling.*

Meldinga omtaler ikke at det sist uke (tirsdag eller onsdag) kom noe gult puss ut av armen like ved der skjøten mellom protese og eget bein må være.

Jeg hadde alt i Zambia noe e-postkontakt med legene på Radiumhospitalet om dette (med bildet her som vedlegg). Da væskemengden økte i går, tok jeg ny kontakt etter at jeg kom til Norge.

Jeg ble da bedt om å møte for kontroll på Radiumhospitalet i dag, og enden på visa er at jeg er innlagt for å få kraftig og breispektra intravenøs medisinerings med antibiotika i noen dager.

Det ble tatt bakterieprøver, og en håper å identifisere bakterien i løpet av et par dager slik at en da kan nøye seg med å bekjempe en spesifisert fiende.

Jeg vil kunne få timer med permisjon mellom dosene, men blir stort sett låst her noen dager.

Dette t.o.

Anne Marie så for øvrig for seg dette utfallet, og dermed var jeg utstyrt med tannbørste, pc og breibånd da jeg kom.

Første oppgave er å skrive reiseregning og «Back-To-Office» («Back-To-Hospital»?) -rapport til IMF.

Deretter blogg.



*Innlagt igjen*

Det jeg kunne føyd til var at det åpenbart ikke er sammenheng mellom turen til Zambia og infeksjonen. Jeg kunne også nevnt at en særlig grunn til å kontakte mine norske leger for instruks, var at jeg hadde avtalt å treffe de involverte zambiske legene. Jeg kjente meg sikker på at de ville tilby seg å ordinere antibiotika, men også nesten helt sikker på at legene på Radiumhospitalet heller ville ha full kontroll med medisinerings.

Av en eller annen grunn skreiv jeg ikke i meldinga til mine søsken at jeg i verste fall ville kunne komme til å forbli på sjukehuset i to-tre uker.

Det er i grunnen lite nytt å fortelle om den medisinske situasjonen så langt. Siden det forventes langvarig behandling med mye intravenøs antibiotika har jeg i dag fått installert et SvK (Sentralt venekateter), og etter blodprøver har legene funnet ut at jeg trenger kraftigere dose av det ene antibiotikumet. Dyrking av bakterieprøver tar tid, og i beste fall kommer svaret på fredag om hvem fienden er. Kanskje får jeg ikke klarhet i dette før mandag.

Det er mindre hyggelig på Radiumhospitalet denne gangen. Det skyldes at flesteparten av de øvrige pasientene her er nyopererte, og kontakt med infeksjonen min er dermed særlig uønska. Jeg er ikke i isolat, men får ikke blande meg med andre sikkert hyggelige pasienter. Mat får jeg av hyggelige, men travle sjukepleiere.

Dermed over til litt om annen aktivitet, og det har de som følger meg på fjesboka fått med seg allerede. Utvalget av bilder blir delvis et annet her i bloggen.

Den viktigste og ferskeste begivenheten er at vi feira Anne Maries fødselsdag her i går. Det ble nok kake, for Anne Marie kom tidlig med kake og sjokolade til oss to. Da det så vidt var



fortært, meldte Oddbjørn og Magnar at de var på veg hit med kake for feiring av mor. Dermed fikk vi ei hyggelig familiesamling her på Radiumhospitalets A512.



*To kakespisere og en jubilent*



*Kakespisere*

Jeg slutter bloggskrivninga her i første omgang, men følger opp med noen høydepunkt fra Zambiaturen om en dag eller to.

Noe nytt om sjukdom kommer slik jeg forstår det ikke før tidligst fredag.

## **21. august 2014: Zambia: Jubileum - Helg - Arbeid**



*Sentralbanksjefen overrakte gave til meg fra Bank of Zambia*

Jeg var i Zambia i halvannen uke for å delta i 50-årsfeiringa for den uavhengige Bank of Zambia, og for å hjelpe min etterfølger som fast bosatt rådgiver i hans første uke på jobben. Her følger noen bilder fra det jeg har vært med på. Fjesbokvennene mine kan finne flere (og litt andre) bilder i et album der.

Gjennom jubileet var direktør Kristin Gulbrandsen i Zambia blant annet som foredragsholder på det faglige jubileumsseminaret.

I helga etter seminaret dro vi to til Livingstone for å se Victoriafossen og afrikanske ville dyr i Mosi-oa-Tunya Nasjonalpark.

Etter denne hyggelige starten på oppholdet, hjalp jeg min etterfølger, Steinar Selnes, med å få oversikt over prosjektet, utfordringer og arbeidsmåte. For meg ble et høydepunkt i den uka en mottakelse som sentralbanksjefen ga for å takke meg for innsatsen i Zambia.

På hjemreisedagen min besøkte Steinar og jeg Kenneth på APTERS. Det er flott at Steinar vil bidra til at det gode arbeidet med å gi brukte (men absolutt brukbare) barneklær til CP-rammete barn vil fortsette.

### De første dagene og jubileet



Queen var like glad for å se igjen meg som jeg var for å se henne. Her får jeg lunsj med nybakte rundstykker (basert på medbrakt grov mjølblanding).



Kvelden jeg kom var det Galla-middag. Mine eneste galla-antrekk er bunadene, og den lette hallingdressen er fin i Zambias varme. Spesielt når trøya (jakka) droppes.



Queen ble elegant i denne skjorta som jeg hadde med. Mor har slutta å bruke den, så det var ei billig og fin gave til Queen.



Kristins innlegg på seminaret dreide seg om hvordan ressursformer kan forvaltes innafør ei forsvarlig makroøkonomisk ramme.

### **Livingstone: Kveldstur på Zambezi og morgenbesøk til Victoriafossen**



Helga i Livingstone ble innleda med båttur på Zambezi ovafor fossen. Det serveres mat og drikke, og natur og dyreliv kan studeres i solnedgangstimen.



Flodhestene samles nær land. Natta er deres beitetid.



August er inn i den tørre tida. Buffaloene samles i vannkanten for mat og drikke.



og raud og rund gjekk soli att um skogen der i vest, so mørkt, ja so mørkt det vert .. .. og særleg i Afrika



Viktoriafossen eller Mosi-oa-Tunya (på et av flere lokale språk)



På oppsida av fossen får en inntrykk av bredden i fallet (1,7 km). Det er merkbart mindre vann i august enn i månedene desember-mai som er de jeg har prøvd meg på tidligere.



Kristin og David Livingstone (som satt det europeiske navnet på fossen). Hans arbeid for å avskaffe slavehandelen sikrer han en varig posisjon som en 'good guy' i Afrika.

### Spasertur i nasjonalparken med besøk til neshorn som høgdepunktet



Bavianer



Bush-buck Denne antilopen er sky og liker seg best aleine inne i buskene. Tror dett må være mitt beste bilde av dyret på mine tre år i Zambia.



Impalaene er på vakt mot denne store bavianen. Den kan gjerne tenke seg en liten impala som mat, spesielt nå i tørketida.



Saddle-billed stork



Sebra



Neshorn. Mor og snart halvt år gammel datter (født 16/2-2014)



Også vår væpnede vakt var på fotosafari!



Krøllen på neshornhannens hale betyr at vi andre må være på vakt. Dette er ikke barneføren, og har faktisk ikke sluppet til hos noen av damene i parken. Siden han nå er eneste mann i parken, må vi håpe han går bedre tider i møte.



Female giant-kingfisher



Gnu (Wilder-beast)



Giraff



Elefantene her har rista ned gode frukter fra trærne, og må etterpå jage impalaer som gjerne vil forsyne seg.



Krokodille



Vi bodde som vanlig på Chanter's Lodge



## Tilbake til Lusaka for arbeid



Mandagen var første arbeidsdag for den nye bosatte rådgiveren, Steinar Selnes. Med Kristin på plass ble starten et møte på høgste nivå om status og utfordringer i prosjektet. Fra venstre: Visesentralbanksjef Tukyia Kankasa-Mabula, Sentralbanksjef Michael Gondwe, Steinar Selnes, Kristin Gulbrandsen, og meg sjøl.



Sentralbanksjefen holdt mottakelse for meg for å takke meg for innsatsen i nesten tre år. Bildet jeg fikk som gave er fortsatt i Zambia, og banken må finne en transportløsning.



På mottakelsen var toppledelsen, direktører og ansatte på alle nivåer som jeg har samarbeida med disse åra. Dessuten eksterne i bildet her. Fra venstre: Ambassadør Arve Ofstad, Steinar Selnes, visesentralbanksjefen, IMF's faste representant Tobias Nyboe Rasmussen og sentralbanksjefen.



Etter et par dager har Steinar fått adgangskort og er dermed helt på plass.



På fredagen oppsummerte vi ukas erfaringer i et møte hos visesentralbanksjefen. Det var sluttmøte for min del, og jeg er trygg på at Steinar har god nok oversikt over status til at arbeidet videre vil gå utmerket.

Fra v mot h: Kabinda Kawesha, Dennis Dumbwizi, Simon Sakala, Tukyia Kankasa-Mabula og Steinar

## Siste dag



Siste dag besøkte vi APTERS, og Steinar er nå godt orientert om arbeidet der. Vi hadde (som vanlig) med oss klær til utdeling. Denne gang i ei IKEA-veske. Jeg (og Anne Marie) synes det er flott at denne støtten kan fortsette.



Koffertene er på plass i bilen. Bildet ble med til flyplassen, men uten fraktgaranti helt til Oslo ble det retur til Bank of Zambia for bildet.

## 21. august 2014: Gule stafylokokker og Ahus

Hei

Svaret kom litt raskere enn tidligere antatt: Gule stafylokokker.

Om de gule stafylokokkene skriver Wikipedia:

***Gule stafylokokker** eller *Staphylococcus aureus* er en bakterie i gruppen stafylokokker som kan påtreffes i normal flora i hud og slimhinner, men som også kan forårsake alvorlige, potensielt livstruende infeksjoner.*

Da har vel enten noen av mine eller noen av en av personalets gule stafylokokker flitt med inn i operasjonssåret og trengt neste seks uker på å formere seg til en synlig infeksjon. Det er en ikke uvanlig komplikasjon.

Med diagnosen klar ønsket ikke Radiumhospitalet å ha meg som kunde mer, og jeg er overflytta til Ahus nå i kveld. Nå ser jeg utover skumringen på Nedre Romerike fra Fjellhamar, over Strømmen til de nedre delene av Blystadlia.



*Nedre Romerike sett fra Ahus i skumringslys*

Så langt jeg kan bedømme til nå er responstid ved trekking i snora litt treigere her ved Ahus, til gjengjeld er det overgang fra et nedslitt to-stjernershotell til et moderne femstjernershotell.

En annen fordel ved Ahus er at Anne Marie vil bruke dramatisk mindre tid på å besøke meg.

Med regimet jeg hadde på Radiumhospitalet hadde jeg ikke program, og kunne gå ut mellom 1200 og 1600 og mellom 1800 og 2300. Blir det samme opplegg her, kan jeg jo ta bussen hjem mellom noen av medisineringsrundene.

Dette får jeg avklare under visitten i morgen.

## 26. august 2014: De første dagene på Ahus

Hei

Første dag her på Akershus universitetsjukehus (som det heter) eller Ahus (som vi sier) ble brukt bl.a. til å gjøre ferdig mine forpliktelser overfor IMF. Jeg har både sendt avsted reiserekning og en aktivitetsrapport som i terminologien heter Back-To-Office report. Den kunne i mitt tilfelle vært omdøpt til Back-To-Hospital report. Etterhvert får jeg vel trolig tilbakemeldinger fra IMF, Washington.



*Flotte blomster fra NTL's avdeling i Norges Bank. Dessuten sjokolade. Herlig!*

Da Anne Marie besøkte meg utpå kvelden første dag, bar hun tungt. Mine kamerater i NTL i Norges Bank hadde sendt meg en svær blomsteroppsats som pryder rommet. (Heldigvis er jeg på Ahus der det er lov med blomster på rommene. Det er det ikke på Radiumhospitalet av hensyn til de mange nyopererte og infeksjonsfarene.)

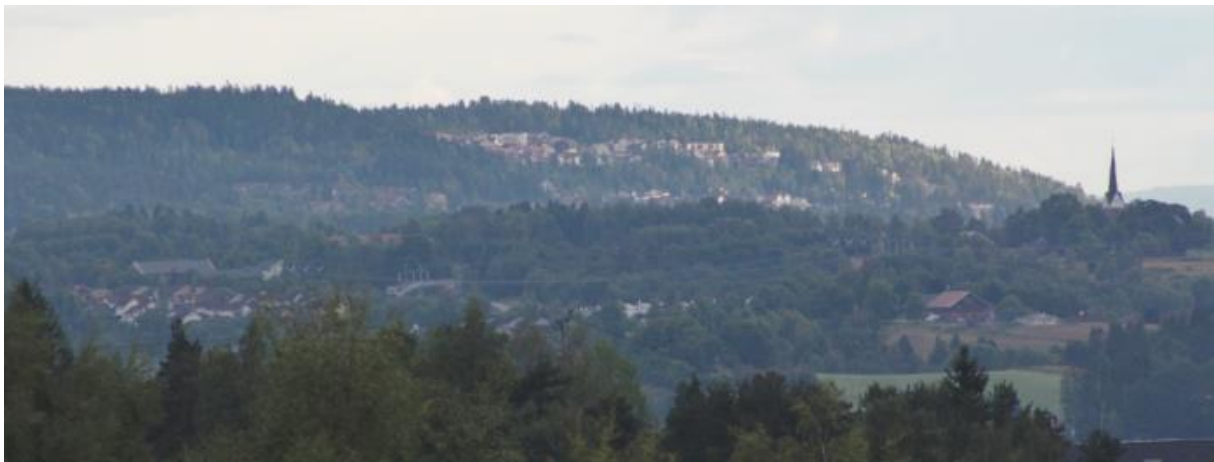
De første dagene har jeg desuten prøvd å finne ut hva de daglige rutinene her på Ahus vil være, og spesielt om jeg kan komme meg unna for en tur i skog og mark innimellom.

På den første visitten forsikra jeg meg om at jeg har generell permisjon. Jeg kan gå fritt ut, men jeg må være her ved medisiner og dessuten ved visitten. Visitten er mellom 9 og 11. Jeg får to slag antibiotika intravenøst. Den ene som jeg skal ha fire ganger i døgnet drypper inn på i underkant av ½ time. Den andre som jeg skal ha tre ganger i døgnet drypper inn på i overkant av 1 og ½ time. Noen ganger sjekkes blodverdier før og etter denne som tydeligvis kan ha skadevirkninger. Planen for medisiner er klokka 6 (begge slag), 12 (kort), 14 (lang), 18 (kort), 22 (lang) og 24 (kort). Det er en del tull med når medisinen kommer opp til avdelinga (spesielt for den som tar lang tid), så tidene er omtrentlige.



*Regnbue over Rælingsåsen*

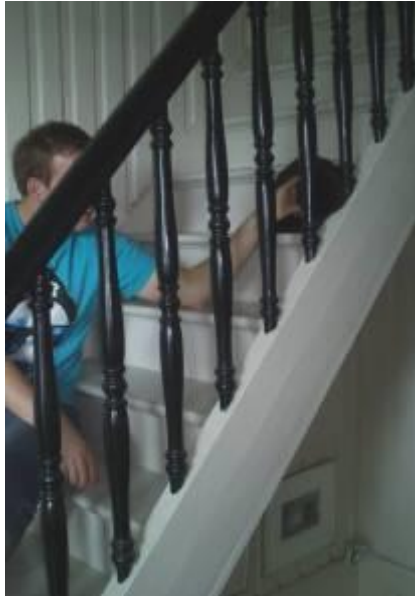
Jeg er ikke pålagt isolat. Jeg har enerom, og siden jeg behandles for gule stafylokokker er det ikke noe ønske om at jeg skal reke omkring på avdelinga. Spesielt er jeg bedt om å holde meg vekk fra fellesserveringa av mat. Mat får jeg brakt til rommet. Jeg får dermed god tid til å nyte en særdeles god utsikt over Nedre Romerike fra rommet.



***Jeg ser hjem!***

Skedsmo kjerke til høyre og Vestvollen er langt til venstre i skogen over boligfeltet. De svarte takene til låven og Veslebygningen er synlige (låven med hvite takskier). Dessuten vestlige halvdel av sørveggen på hovedhuset. Stabburet er bak hovedhuset og ikke synlig.

I praksis har jeg de fleste dagene hatt 2-3 timer til disposisjon etter 14 medisinerings, og i helga gikk jeg turer i nabolaget i den pausen. I går forsvant den muligheten på grunn av seint innkommet medisin. Jeg skreiv dette avsnittet omkring kl 09.00, og fortsatt var ikke medisinen som bruker 1 og ½ time på å dryppe inn, og som jeg skulle hatt fra kl 06.00 kommet. Forsinkelser forplanter seg videre gjennom dagen. Ettermiddagsturen går nok fløyten i dag også (om den ikke kan tas etter den korte 12 medisinen).



*Puma og Oddbjørn*

Pausen fra omkring 18.00 har vist seg å være mer pålitelig, og de tre siste dagene har jeg vært en tur hjemme i den perioden. Lørdag var det buss hjem mens Anne Marie kjørte meg tilbake. Søndag henta Oddbjørn meg mens jeg tok buss tilbake. Oddbjørn hadde før på dagen hjulpet Anne Marie med å få den svært lite bilglade katten vår fra Ramnes (der den hadde vært i tre år) hjem til Vestvollen.



*Anne Marie fikk litt assistanse i arbeidet med årets eplemos. Jeg styrte med kjøkkenmaskina (til jeg måtte gå).*

I går forhandla jeg fram en litt sein retur som kompensasjon for at ettermiddagsturen gikk fløyten. Jeg tok da buss begge veger, og kunne også delta litt i høstens aktiviteter, laging av eplemos.

Turene hjem har vært høgdepunkt i ellers kjedelige dager.



*Kabalegging er god tidtrøyte. Bildet her er hjemmefra, men jeg har kortstokk på Ahus også.*

Merk ellers svk-en som henger på halsen (svk = sentralvenekateter). Det er mindre styr og smerter med et svk enn med veneflon på armen.

## 2. september 2014: Snart ferdig på Ahus?

Hei

Det er blitt september og jeg er inne i mi andre uke på Ahus.

Dagene har i hovedsak gått slik jeg varsla i forrige blogginnlegg, men i dag ble det, slik jeg vil skrive om nedafor, varsla endringer.

Det innebærer at det har vært medisiner og måltider til fastsatte tider. Resten av tida har vært fylt med søvn fra midnatt til utpå morgenen, ulik tidtrøyte (bøker, pc, kortstokk) til omlag 14.30, en spasertur i området er ferdig før 17.15 og etter siste medisiner ca 18.00 har jeg tatt bussen hjem og returnert hit med buss litt før 22.00.



*Ahus sett fra Hovelsrudvegen. Her er jeg på veg mot skihytta i Lørenskog.*



*Utsyn over 'sentrum' av Fjellhamar med Ahus i bakgrunnen. Her er jeg på veg fra Fjellhamar til Strømmen.*

Et par ganger har det blitt tid til lengre turer. En dag gikk jeg den drøye mila hjem til Vestvollen. En annen dag gikk jeg en runde på ei mil her i strøket, men stort sett har turene

vært på 3-5 km og her i strøket. Jeg har lagt et album fra turen hjem på fjesboka. Jeg vil lage et annet album til om turene her i nabolaget på fjesboka. For å mjuke opp dette blogginnlet legger jeg inn et par av disse bildene her også.



*Fra Fjellhamardammen. Det er ikke lett å se at det er vegger og tett bebyggelse like ved i alle retninger.*



*Fra en særlig rolig gangveg mot Kurland. Dammen hørte kanskje til Bårli gård men har fått moderne oppgradering. Hundre meter til venstre (bak et høgdedrag) er det fire-felts motorveg.*

I helga fikk jeg litt frostrier og svimmelhet. Sjukepleierne målte da normal puls, normalt blodtrykk og normal temperatur. De hadde dermed ingen forklaring, men frosten har vært kurert med paracet.

Jeg har vært en stor bruker av paracet i sommer. Paracet inngikk i smertebekjempelse etter operasjonen operasjonen. De kraftigere pillene i smertebekjempelsen var opiatere, og de slutta jeg med ved avreise til Zambia (depottablettene) og ved retur fra Zambia (for umiddelbar virkning). Paracet er i motsetning til opiatene ikke vanedannende. Jeg brukte dem fortsatt mens jeg var på Radiumhospitalet etter Zambiaturen. Her på Ahus hadde jeg helt glemt at jeg pleide å ta dem fire ganger om dagen. Det var vel trolig fordi smerten er borte, og dermed et godt tegn.



*Fra rommet mitt på Ahus kan jeg se hjem!*

I bildet her er Skedsmo kjerke til høyre, mens tre av Vestvollens fire hus er langt til venstre synlige i skogen over boligfeltet. For låven og Veslebygningen er det stort bare svarte tak som er synlige (låven med hvite takskier). Den vestre halvdel av sørveggen av det hvite hovedhuset er synlig, og hovedbygningen skjuler stabburet.



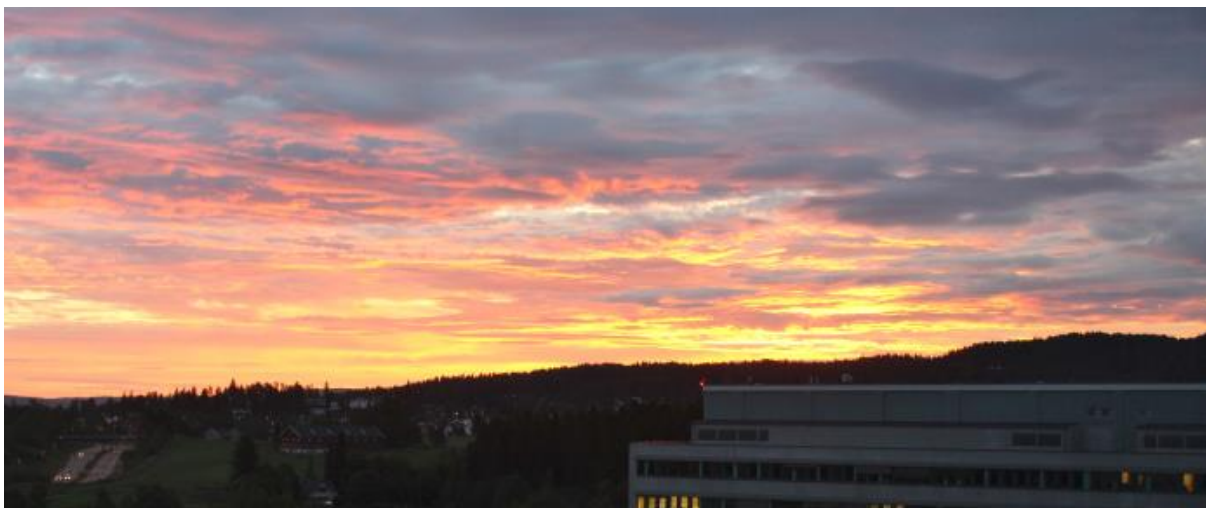


*Det er ganske landlig rundt her. Bildet er tatt fra Hovelsrudvegen og mot Blystadlia.*

Nå er jeg altså tilbake på paracet mens legene prøver å finne ut av frostriene mine. Legen som hadde visitten i dag (2/9) hadde studert papirene om meg og blodprøvene grundig. Hun hadde rekvirert og fått fullt innsyn i funnene fra dyrkingsprøva som ble gjort på Radiumhospitalet.

Hun hadde også rådført seg med den fremste kapasiteten her på Akershus Universitets-sjukehus. Etter dette tok meg av en av de to antibiotikaene jeg har fått. Den andre derimot var midt i blinken for den påviste infeksjonen, og den blir videreført. Hun mente en ikke kunne se bort fra at frostriene var en bivirkning av mye antibiotika. I morgen skal hun diskutere eventuelle endringer i den videre medisineringsa med sarkom-gruppa på Radiumhospitalet. Det hørtes ut som hun mente at jeg kan slippe uker med piller etter å ha blitt utskrevet herfra.

I morgen får jeg vite mer.



*Morgenrøden over Rælingsåsen 2/9 observert fra Ahus, rom 1501.*

## **9. september 2014: For godt på frifot?**

Hei

Ved midnattstider tirsdag 2/9 skreiv jeg at jeg trolig ville være ferdig på Ahus ganske snart.

Det gikk fortere enn jeg trudde. Jeg fikk intravenøs medisin 3/9 om morgenen kl. 06.00, og visitten kom tidlig den dagen med beskjed om utskrivning.

Da var det bare å begynne å pakke sammen saker, men å ta pause og ligge stille både da venekateteret ble trukket ut, og den etterfølgende halvtimen da såret skulle få ro.

Kateteret ble trukket ut av Deborah fra Camerun som strålte av glede over oppgava. Hun følt sterkt at hun med dette var en ordentlig sjukepleier. Hun var ferdig med utdanninga for noe måneder siden, og dette var første gang hun hadde fått seponert et sentralt venekateter på egenhånd. Hun var ikke bare blid, men også gjennomført profesjonell, så jeg ønsket henne lykke til i sin videre yrkeskarriere enten i Norge eller i et annet land. Hun var svært opptatt av Leger uten grenser, og kunne nok tenke seg å reise ut på oppdrag med dem. Jeg tror for øvrig også hun synes det var hyggelig å ha en pasient med erfaring fra Afrika. Vi fant hverandre i vurderinger av problemer i Afrika.

Mens jeg lå der ble det avtalt hjemreise kl. 14.00, og en av pleierne kjøpte tabletter med antibiotika for de første par ukene. Jeg stressa litt for å bli ferdig til avtalt tid, og etter litt frustrerende venting ble jeg henta av en vennlig drosjesjåfør litt etter 14.30. Han var opprinnelig fra Somalia, men hadde bodd et per år i Lusaka midt på 90-tallet. På turen hjem hadde vi en hyggelig utveksling om zambisk politikk, og den (svært) korruperte president Chiluba som tok over da Kaunda måtte innse at han ikke hadde folkets støtte.

Jeg nevner disse to flotte afrikanske tilvekstene til norsk arbeidsliv fordi jeg tror flere og flere etterhvert vil innse at uten innvandring stopper viktige norske samfunnsfunksjoner.

Vel hjemme rydda jeg litt ut, og dro deretter til byen for å tiltre vervet som 3. varamedlem til styret i Bondeungdomslaget i Oslo. Definisjonsmessig er alle medlemmer av BUL unge til sins. Jeg hører nå til den godt voksne ungdommen, og denne gruppa har alltid hatt en viktig plass i laget. Det var onsdagen.

Torsdagen dro jeg til byen for å diskutere kommende begivenheter i samarbeidet mellom Norges Bank og Bank of Zambia. Det var veldig mange kjente å snakke med så det ble et langt opphold i Norges Bank.



*Ny frihet, igjen grasklipping!*

Til tross for vidervedigheter på bussturen hjem (som medførte at ca 1,5 km måtte gås), ble det tid til å feire min nye frihet ved å kjøre grasklipperen. Klippinga avslutta jeg på fredagen som ellers ble brukt til å få litt orden etter en måneds fravær fra ordinært arbeid på hjemmekontoret.

I helga har jeg vært i Lillesand og Høvåg for å feire Edvard Lauens runde år. Bortsett fra et heftig regnvær som fulgte oss nesten helt hjem, var alt fint med feiring og arrangement.

I dag har jeg fortsatt hage- og kontorarbeidet. Blant annet må det avklares hvilke tidspunkt jeg skal til kontroll på sjukehuset og kontrollenes innhold. Det blir minst en hel dag på Radiumhospitalet tidlig i oktober. Om det blir flere dager, og hvor mye det er mulig å samordne mellom de to kontrollene (lymfekreft i 2004, og kreftsvulst i 2014) gjenstår å kartlegge. Det

jobbes det med på Radiumhospitalet. Jeg har nøydt meg med å sende dem en oversikt over alle kontroller jeg var innkalt til. Den oversikten hadde de ikke på Radiumhospitalet.

En ting som er avklart, er at første time med fysioterapi blir på torsdag 11. september. Jeg gleder meg til å komme videre mot et normalt liv, og håper at det blir liten grunn til å skrive mer i denne bloggen, men vil vel gi et referat fra kontrollene i oktober. Inntil da håper jeg det ikke er noe å skrive om.

## 29. september 2014: Noen gode uker

Hei

For tre uker side ytra jeg ønsket om at det skulle bli lenge til mine neste skriverier. Det var i lettelse over å ha sluppet ut og å være på frifot. Jeg tenkte da ikke på at det kunne bli grunn til å fortelle hyggelige nyheter. Jeg har hyggelige nyheter nå, og det er all mulig grunn til også å få med den sida av saken.

Torsdag 11 september hadde jeg mitt første møte med fysioterapeuten. Han leste rekvisisjonen for fysioterapi som hadde operasjonsbeskrivelsen som vedlegg. Han nevnte at jeg jo hadde diverse muskler som kunne ta seg av noe av bevegeligheten som delta-muskelen vanligvis tar seg av. (Det er delta-muskelen som er fjerna). Det ville jo innebære at venstre arm ikke nødvendigvis og alltid trenger å henge rett ned langs kroppen. Han snakka om 20-30 graders bevegelighet. For meg framsto en slik tanke seg som noe nær et under sammenholdt med det som var erfaringa mi så langt.

Uka etter var jeg til fysioterapi tre ganger. Jeg hadde fått timeavtaler som var slik at det passa å gå de fem kilometrene hjemmefra til Åråsen. Det gjorde jeg fra første dag uten å spørre om det var høvelig. Det viste seg å fungere som ei utmerka generell oppvarming til den spesifikke treninga av venstre arm. Den første uka brukte jeg ikke krefter i øvelsene. Stort sett lå jeg på en benk, dels på ryggen og dels på min høgre side. Venstre arm var ofte hengt opp i stropper litt vekk fra kroppen. Fysioterapeuten bevega armen min i forsiktige og rolige bevegelser både rett ut fra kroppen og i forsiktige bevegelser parallelt med kroppen. Det ble forklart at dette ville bidra til at jeg ville skjønne hvilke muskler som måtte mobiliseres for å få til bevegelse i armen. Min oppgave var bare å si fra når jeg nærma meg smertegrensa.

Jeg fikk umiddelbar effekt av øvelsene. Venstre arm ble mer ledig, og begynte blant annet å pendle med når jeg spaserte. Dag to tok spaserturen hjemmefra til Åråsen 55 minutter og ikke 70 slik den hadde gjort første dag. Jeg gikk ikke med noe høgere stegfrekvens, så forbedringa skyldtes at hvert enkelt steg blir noen centimeter lengre når kroppen roterer litt og armen pendler.

De to neste timene med fysioterapi hadde samme øvelser, men med terapeutens kommentar om at smertegrensa flytta raskt slik at utslagene i bevegelsene ble mye større. Jeg merka framgang i funksjonen til venstre arm, og lørdag kveld oppførte jeg meg temmelig normalt i

en buffetmiddag. Tallerkenen holdt jeg med venstre hånd, mens jeg forsynte meg med høyre. For få uker sida, i Zambia, måtte en kelner bære for meg mens jeg sjøl forsynte meg. Det er deilig å være uavhengig i daglige gjøremål!

Forrige uke var den andre med fysioterapi, og programmet er justert mot mer egenaktivitet. Grunnleggende trekk ved øvelsene er som før, men jeg styrer bevegelsene sjøl.



*To små innkjøp fra Clas Ohlsson festa med ei snor i ribbeveggen.*

Et element i dette er at jeg via ei trinse styrer bevegelsene til venstre arm med ei trinse. Samme dag som dette ble innført hos fysioterapeuten skulle jeg likevel til Clas Ohlsson, og som bildet viser kjøpte jeg de to nødvendige bestanddelene for å få til et liknende oppheng hjemme. Det er nå i bruk flere ganger daglig.

Det er ikke tvil om at treninga hjelper, og jeg er nå mer optimistisk når det gjelder utsiktene til hageaktivitet, folkedans m.v. I dag (mandag 29/9) ble treninga løfta opp på et høgere nivå. Jeg ble tatt med inn til apparatene i treningsrommet og fikk ulike øvelser med belastning både for høyre og venstre arm. Det gikk på et vis det òg, men jeg var sliten i muskulaturen i venstre arm ved retur hjem, og dagens time i hagen var nesten utelukkende med enhånds greinsaks slik at venstre arm fikk hvile.



*Holtvegen etter opprydding*

Midt i forrige uke gikk jeg for øvrig løs på opprydding i buskaset langs gang- og sykkelvegen forbi oss (den gamle Holtvegen). Det er vel ingen som har gjort noe der siden vi dro til Zambia, og en nabo jeg traff på bussholdeplassen klagde over at det var trangt og farlig særlig når syklister møtes. Jeg er enig i at det var trangt, men etter fire timer med bensindrevet kantklipper, store og små hagesakser og trillebår og grasrive til opprydding, syns jeg det ser bra ut.

Overskrifta i dag er «Noen gode uker», og det har både vært framgang i bruken av venstre arm, og vært diverse hyggelige arrangementer. Sist nevnte jeg Edvard sitt 60-årslag. Uka etter var mye godt folk samla i Fagernes til kusine Aud Søyland sitt 60-årslag. Helga etter fulgte svoger Knut sitt 70-årslag i arkitektkontoret (den tidligere restaurant Kongen på Frognerstranda). Septembers siste lørdag var vi invitert til Eline Vedel som var vår siste gjest i Zambia. Alle disse treffene har vært på alle måter hyggelige.

Jeg vil likevel her særskilt trekke fram at Norges Bank har hatt besøk fra Zambia den siste uka. Det var et besøk jeg gjorde forarbeidet til før jeg reiste fra Zambia. Gruppen, anført av sentralbanksjefen, har studert rutinene rundt sentralbanksjefen, dvs. hva bør han kreve, og hvordan kan hans nærmeste levere adekvate tjenester. Min rolle var over med å få godkjent bruk av prosjektmidler og å få definert formålet med studieturen. Når gruppa nå kom, så var det jo mine venner. Jeg prøvde derfor å bidra til at besøket ble hyggelig også når det ikke var møteprogram i Norges Bank.



*Matakala Mabuku, Simon Sakala, Jacob Mkandawire og Dennis Dumbwizi ved Nasjonalmonumentet for krigens ofre*

De kom til Oslo tirsdag formiddag, og jeg tok dem på byvandring. Hotellet var rett ved Norges Bank, og vi gikk forbi hoveddøra til Norges Bank og videre til Akershus Festning, over Rådhusplassen til Aker Brygge der vi spiste lunsj. Så gikk vi opp til Slottet og Karl Johans gate til Stortorget. Da var gruppa sliten etter mange timer på fly, så vi droppa forlengelsen til Operaen og returnerte i stedet til hotellet.

Torsdag ettermiddag hadde også sentralbanksjefen kommet og da var det middag som jeg ble invitert til. Det er godt zambiere er uformelle, ellers kunne middagen blitt pinlig for Norges Bank.



*Rundt bordet: Matakala, meg, Lisa Reiakvam (som organiserte programmet i Norges Bank), Simon, Kristin Gulbrandsen og Michael Gondwe. Jacob og Denny er på fotografens side av bordet sammen med Ingimundur Fridriksson som besøkte Zambia som teknisk ekspert i November 2013.*

I utgangspunktet skulle sentralbanksjef Øystein Olsen vært vert for middagen, men Norges Bank hadde fått beskjed om at den zambiske sentralbanksjefen (overraskende) ikke ville komme til Norge før etter middagen, så Øystein tok seg en frikveld og overlot til Kristin å være vertinne. Meldinga viste seg å være feil, og sentralbanksjef Gondwe var fornøyd med å treffe igjen Kristin, som jo også var på 50-årsjubileet til Bank of Zambia. Sentralbanksjefene fikk diskutert det de skulle i lange møter og en felles lunsj på fredagen.

Lørdagen leide jeg inn Oddbjørn til å kjøre zambierne til Vigelandsanlegget og Holmenkollen før de kom til lunsj hos oss på Vestvollen. Vi hadde også invitert Ingimundur og Inger-Johanne Sletner, som også hadde jobbet med denne gruppa som teknisk ekspert i Zambia. Det ble en hyggelig avrunding av «mitt siste Zambia-prosjekt» og av deres besøk i Norge.



*Rundt bordet: Ingimundur, Matakala, Oddbjørn. Inger-Johanne, Simon, Anne Marie, Denny, Jacob.*

Hva skal så skje framover?

- Fysioterapien fortsetter tre dager i uka
- Kontroll på DNR onsdag 1/10 i forbindelse med infeksjonen. Håper å bli tatt av medisinerings med antibiotika. (På en kontroll hos fastlegen 19/9 var en indikator på rett veg, men han hadde ikke fullmakt til å endre medisinerings.)
- Kontroll på DNR mandag 6/10 i forbindelse med lymfekreften fra 2004. Da blir det også tatt noen ekstra røntgenbilder for å vurdere årets operasjon.
- Kontroll på DNR onsdag 15/10. Tre-månederskontroll av årets operasjon. Da får jeg vel både vite noe om operasjonen, utsiktene og faresignaler jeg må overvåke.

Jeg skriver neppe mer før mot slutten av oktober.

## 24. oktober 2014: Mot en ny normalsituasjon?

Hei

Jeg antok sist at jeg vil skrive igjen i slutten av oktober. I dag er det en gråværsdag, og hagearbeid kan vike til fordel for oppsummering av sykdomsrelaterte hendinger siden sist.

Sist håpet jeg å bli tatt av antibiotikakuren etter stafylokokkinfeksjonen. Det ble jeg etter å ha tømt pillelageret søndag 5. oktober, og både jeg og legene håper at sykdommen er helt ute av kroppen.

Beskjeden om at kuren var over fikk jeg først mandag 6. oktober, som på en annen måte var en merkedag i mitt forhold til Radiumhospitalet. Den siste etterkontrollen etter lymfekreften jeg ble behandla for i 2004 ble holdt den dagen. Min karriere som datapunkt og bidragsyter til medisinsk forskning er dermed over. Jeg har allerede – noe tidligere enn vanlig – fått brevet med funn fra årets undersøkelse. Overlege dr.med. Grete F. Lauritzen skriver i år:

«Jeg har den glede å fortelle at vi ikke kunne påvise tegn til tilbakefall på CT, blodprøver eller de analysene av benmargen som er utført i Norge i oktober 2014. Forsendelsen til København er ennå ikke besvart.»

Brevet har også noen linjer om meldinger som er sendt til Ahus og til fastlegen min.

Dermed er mitt forhold til Grete F. Lauritzen over. Hun har nok skaffet seg nye venner, og vil sikkert klare å fylle dagene med samfunnsgagnlig virksomhet også uten besøk fra meg en mandag i oktober hvert år. Jeg takket henne for forholdet og at hun har gitt meg ti gode leveår (til nå).

Heretter er det onsdager som er dagen for mine visitter til Radiumhospitalet. Det er dagen for ortopedenes poliklinikk. Jeg besøkte dem både 1. og 15. oktober. Først for vurdering av de gule stafylokokkene. De konstaterte at såret var tørt, men den endelige konklusjonen om at antibiotikakuren kunne avsluttes, fikk jeg først mandagen etterpå etter at ei blodprøve var analysert.

Anne Marie ble med til den andre undersøkelsen der en onkolog også kunne utnytte informasjon fra bilder og blodprøver fra undersøkelsene 6.oktober. Han var ikke opptatt av de operasjonstekniske forholdene, men alt mulig annet, og virka 99 prosent sikker på at det ikke var noe negativt å meddele. Anne Marie og jeg spurte spesifikt om ting som tidligere har vært nevnt, og han kom til at han ønsket å observere et par ting noe nærmere etter noen måneder. Jeg vil derfor bli kalt inn til en ny undersøkelse utpå nyåret. Seinere denne dagen fikk jeg telefon fra ortopedene om funn fra røntgenbildene. Bildene viser ikke klart at protesen og knokkelen har vokst helt sammen overalt. Det vil derfor bli tatt nye bilder mot slutten av året. Jeg spurte og grov for å finne ut hva dette kunne innebære og hvordan jeg kunne merke om noe var galt. Etter svarene å dømme vil jeg ikke kunne merke om noe er galt, og det vil heller ikke ha konsekvenser for opptrening. Jeg vil eventuelt kunne merke det om infeksjonen bryter gjennom etter å ha overlevd djupt inne i armen. Hva som da vil skje, ble ikke diskutert.

Det er dermed ikke særlig mye endring i min helsesituasjon å melde etter kontakten med legene, og det er vel best slik. Der det er noe å melde, er det positivt og gjelder opptreninga hos fysioterapeut. Helt i slutten av september meldte jeg at det ikke var tvil om at treninga hjelper. Da hadde akkurat treninga blitt løfta opp på et høgere nivå med øvelser i apparatene med belastning. Dette er fortsatt riktig og på mange måter også dekkende for utviklinga seinere. Vektene (og dermed belastningen) økes i takt med bedret styrke, og nye øvelser kommer inn for å trene opp muskelgrupper i takt med at de blir tatt i bruk. Flere av øvelsene krever lite utstyr, og med litt supplement av utstyret hjemme er det nå fem øvelser jeg kan gjøre hjemme de dagene jeg ikke er hos fysioterapeuten.

Jeg syns det er jamn framgang, ikke lenger daglig, men definitivt ukentlig.

Et viktig punkt i framgangen kom tidlig i oktober da jeg igjen følte meg trygg nok på bevegelseskontroll til at jeg igjen satte meg bak rattet på bilen. De første dagene kjørte jeg litt rundt på lite trafikkerte gater her på Romerike. Allerede etter ei uke kjørte vi på langtur til Hallingdal der vi vinterstengte hytta etter et par dager med aktivitet både inne og ute.



*Reidar Fritzvold måla desse bileta rundt 1970. No er bileta av mor og far flytta til hytta dei bygde midt på åttitalet.*

*Eg monterte litt trimutstyr i eine slindo.*







*Anne Marie med ein haustfull Rødungen i bakgrunnen.*

*Med mobiltelefon er det aldri fred å få!  
(Eg tala med norsk- og historielæraren eg hadde for 45 år sia).*



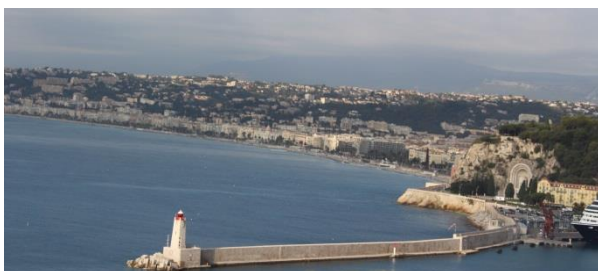
Uka etter dro vi ei langhelg til Nice der det var nesten zambisk temperatur (når en ser bort fra at oktober er årets varmeste måned i Zambia). Her er en reportasje i kortform:



*Torsdag kom vi til Nice, og det var fødselsdagen min. Jeg koste meg i godværet, ...*



*..., og til middag spiste jeg blant annet Salade Nicoiçe (på hjemmebane).*



*Fredag dro vi på sightseeing og fikk god utsikt over havna og stranda.*



*I Chagall-museet gjør scener fra det gamle testamentet inntrykk.*



*Lørdag besøkte vi småbyer i fjellene. Her er vi i Saint-Paul-de-Vence, ..*



*.., og her er Tourrettes-sur-Loup bak oss.*



*Turen slutta i Gourdon som lå på toppen av et fjell. Her ble spedalske sperra inne.*



*Søndagen ble innleda med årets første bad i havet for oss. Nå turte jeg bare å vasse, men ryggsvømming kan kanskje bli mulig.*

Vi kom trygt hjem igjen. I tillegg til trening og kontroller har mye tid blitt brukt i hagen der sesongaktiviteten er fjerning av løv. Særlig våre to store kastanjer krever mye arbeid. Løvrakst har jeg ikke noe bilde fra, så jeg legger ved et par bilder med fine høstfarger fra forrige månedsskifte.



*Nordvollen vår etter grastrimming*



*Synlige vinduer etter kutting av halvparten av svartsurbærbuskene.*

Sist lørdag var vi på leikfest i BUL, og det var en opptur (som ikke er fotografert). I polsen klarte jeg å svinge Anne Marie under venstre arm inn i posisjon til vrangsnuen. Det gikk med assistanse fra høyre arm til løfting av min venstre. Så det meste er eller vil bli mulig!

## 1. januar 2015: Godt nytt år!

Hei

Jeg sender herved mine beste nyttårsønsker til alle lesere. Som jeg sa i meldinga der jeg introduserte bloggen så vil jeg ikke komme til å være noen regelmessig og trofast skribent. Når jeg nå ikke har skrevet i bloggen siden 24. oktober i fjor, er det fordi lite av interesse har skjedd.

Siden nyttår er ei tid for å reflektere over status, skal jeg likevel skrive litt, både om den ene sjukdomsrelaterte begivenheten som har funnet sted, og om min oppfatning av status.

### *Nytt røntgenbilde*

Midt i desember ble vedlagte røntgenbilde tatt av armen min, og legen forklarte at han ikke er helt sikker på hvorfor en viktig detalj ser ut som den gjør. Detaljen legen festa seg ved, er akkurat i underkant av der stålprotesen har full bredde. Protesetappen nedenfor er der beinet mitt har vokst sammen med protesen slik at det hele fungerer som en enhet.



En kan i overgangen ane et lite mellomrom mellom protesen i sin fulle bredde og beinet. Det ble anslått til et par-tre millimeter, og protesen hadde etter legens utsagn blitt banka helt ned til beinet. Spørsmålet er da hvordan og hvorfor gleppa har oppstått, og om det eventuelt gjør noe at det er ei lita gleppe.

Legen frykta at protese og bein ikke har vokst helt sammen, og at gleppa dermed blir lengre med tida. Da må det vel kanskje gjøres en reparerende operasjon. Legen kjente også til tilfeller der alt er OK, men at beinet som ikke er i bruk forvitrer og at kalken i beinet tas i bruk et annet sted i kroppen.

Uansett var konklusjonen at jeg skulle trene og bruke armen som om alt er OK, og at jeg skal si fra om jeg skulle føle smerter, eller at noe er galt. Jeg har seinere sammenlikna dette bildet med det som ble tatt rett etter operasjonen (gjengitt i bloggen 8. juli), og også der er det ei lita gleppe på samme sted. Jeg føler dermed at det ikke er grunn til å tvile på at protese og bein har vokst helt sammen slik det skal.

## Regelmessig trening

Min regelmessige sjukdomsrelaterte aktivitet siden midt i september er at jeg har trent regelmessig – tre dager i uka hos fysioterapeut og tre-fire dager i uka med et noe redusert program hjemme. I samarbeid med fysioterapeuten har jeg lagd denne oversikten over øvelsene mine:

Gunnvald sitt trimprogram hos fysioterapeut (og hjemme), november 2014					
Nr	Øvelse	Muskel	Varighet /repetisjon	Belastning	Hjemme
1	Oppvarming, tredemølle	Samme som under. Generell sirkulasjon.	10 minutter, profil med flere korte motbakker	Nivå 5, men med oppjusteringer	Nei
2	Oppvarming, armbevegelse	Generelle bevegelser for skulderleddet. Ikke fokus på muskulatur, men bevegelse i leddet. Aktiverer supraspinatus.	12 framover, 12 sidelengs Gjentas 4 ganger	Vekt av armen	Ja
3	Skyvestativ, begge armer (Chest press)	Pectoralis major, deltoideus pars clavicularis, triceps brachii	Serie på 12, gjentas 4 ganger	10 kg	Nei
4	Trekkestativ, begge armer (Low row)	Biceps brachii, latissimus dorsi, teres major, interscapulære muskler	Serie på 12, gjentas 4 ganger	30kg x 2 og 35 kg x 2	Nei
5	Vekter, løfte underarm	Biceps brachii, brachialis	Serie på 12, gjentas 4 ganger	4kg	Ja
6	Vekter, løfte underarm, vri ut	Lange hodet til biceps brachii	Serie på 12, gjentas 2 ganger	2 kg	Ja, står på balansebrett
7	Vekter, rulle skulder	Trapezius descendense, interscapulære muskler	Serie på 12 gjentas 4 ganger	8 kg x 2 og 10 kg x 2	Ja (8,75 kg)
8	Nedtrekk, en og en arm (High row)	Latissimus dorsi, deltoideus pars spinalis	12 ganger med en arm etterfulgt av 12 med den andre. Gjentas 4 ganger	3,75 kg	Nei
9	Nedpress, underarm	Triceps brachii	Serie på 12, gjentas 4 ganger	10 kg	Nei
10	Venstre arm, sidevri med kjepp	Rotatorcuffen. infraspinatus, teres minor og subscapularis	Serie på 12, gjentas 4 ganger	Høgre arm yter motstand	Ja
11	Fraskyv av kropp frå stang i brysthøyde	Pectoralis major, triceps brachii og deltamuskelen	Serie på 12, gjentas 4 ganger	Kroppstygden	Mot ribbevegg
12	Sit-up, mage	Rectus abdominis. Generelt for magemuskler.	Serie på 12, gjentas 4 ganger	Armene bak hodet, albuer ut.	Ja
13	Beinskiv (Leg press)	Gluteus maximus, quadriceps, gastrocnemius	Serie på 12, gjentas 4 ganger	100 kg to ganger 110 kg to ganger	Nei
14	Gåmaskin, armer og bein	Samme som 1, bare at fokuset er på å gå seg ned	10 minutter, opp og ned profil	Nivå 5, men med oppjusteringer	Nei

Siden oversikten ble lagd er det kommet til en øvelse, mens en øvelse er litt justert. På om lag halvparten av øvelsene er vektene økt litt. Det gjelder stort sett i øvelsene der vektene i utgangspunktet er på noen kilo. De laveste vektene er tunge nok som det er, og det er vel en indikasjon på at opptreninga blir en langvarig prosess. Den positive sida er at jeg gjennom treninga føler meg sterkere, og jeg prøver meg på mer krevende aktiviteter. Stort sett går det bra, men som jeg skal fortelle om snart, har jeg også hatt en skremmende opplevelse etter å ha overvurdert meg sjøl.

Konklusjonen på dette er at jeg altså bør fortsette å trene regelmessig, og at jeg samtidig må innse at jeg i beste fall kan skynde meg langsomt.

## Aktivitet framover

Mot slutten av januar skal jeg til en ny ordinær kontroll på Radiumhospitalet. Da blir det kreftlegen, og ikke kirurgen jeg møter. Temaet blir vel eventuelle tegn til spredning, og hva jeg skal følge med på.

Dessuten jobber jeg med å få til et langvarig treningsopphold på en rehabiliteringsinstitusjon. I 2005 var jeg tre uker på Beitostølen Helse- og sportsenter, og det frister til gjentak. Imidlertid viser det seg at Beitostølen som regel ikke får gi tilbud til pasienter med min diagnose. Jeg er funnet kvalifisert til rehabiliteringsopphold, men har fått valget mellom fire andre institusjoner. Ingen av dem har direkte utmarsj i skiløypene, og de har heller ikke basseng egnet for svømmetrening. Ettersom mitt primære ønske for rehabiliteringsoppholdet var ski- og svømmetrening, er jeg ikke helt fornøyd med situasjonen, og jeg har skrevet brev til

Regional Koordinerende Enhet som styrer prosessen. Jeg er ikke optimistisk, men vil uansett sikkert ha glede av et treningsopphold.

### *Hagearbeid*

Blogglesere som også følger meg på fjesboka, har sett at hagearbeid er den viktigste fysiske aktiviteten jeg bedriver utenom fysioterapien. Det er ikke minst fordi de varierte oppgavene gir rom for å teste ut nye bevegelser og økt mestring. Noen ting jeg har fått svar på er:

- Vil jeg få til å bruke to-hånds hagesaks, og hvordan kan jeg få til å bruke den i stor høyde for å klippe grove greiner høgt oppe?
- Klarer jeg å mestre tilhengeren slik at avkappet kan kjøres av meg uten bistand fra andre til mottaket for hageavfall?

Svarene på disse spørsmålene kan forklares i tilknytning til disse to bildene:



*Hekken på vår nordvoll etter klipping. De lengste greinene ble klipt med om lag tre meter.*



*Tilhengeren ble brukt, og jeg har gjennom høsten levert fire-fem lass på mottaket for hageavfall.*

Klipping av hekken var ei utfordring. Den var for grov til at den elektriske hekksaksa kunne brukes, og to-hånds saks var ofte nødvendig. Men jeg fikk det til!

Jeg brukte tilhengeren uten problemer tre-fire ganger før episoden jeg her forteller om. Da var det ikke kvist i tilhengeren før jeg flytta den manuelt. Det var det ved bukseringa av tilhengeren kort tid før bildet til høyre ble tatt. Episoden er den mest skremmende opplevelsen jeg har hatt hittil under rekonvalesensen.

Det gikk greit å trekke tilhengeren ut av garasjen og rotere den for å skyve den nærmere kvisten som skulle samles opp. Da jeg dytta tilhengeren langs garasjen måtte jeg justere retningen litt, men ønska å holde tilhengeren i bevegelse. Venstre hand og arm må brukes til å holde tilhengeren i bevegelse, mens høgre hand kan brukes til retningsjustering, tenkte jeg. Men det var ikke nok hold i venstre arm, jeg snubla meg mot tilhengeren, slo beina mot tilhengerfestet og datt etter hvert så lang jeg var. Da var det uklart for meg om den opererte venstre armen hang sammen og var brukbar.

Jeg kom meg opp og prøvde meg litt. Med litt møyte og mer ettertanke klarte jeg først å plassere tilhengeren der jeg ville, og etterpå fylle den med kvist. Jeg fikk også kjørt det til mottaket der jeg lossa. Da tilhengeren igjen var tilbake i garasjen, fikk jeg store smerter i

armen, og ved dusjing oppdaga jeg blodige sår på leggene. Begivenheten fant sted på en fredag, og jeg avsto fra all trening gjennom helga. Gjennom en undersøkelse og samtale med fysioterapeuten mandag morgen ble det klart at skadene heldigvis etter alt å dømme bare var muskulære. Etter ei uke med lav intensitet i treninga der smertegrensa aldri ble utfordra, var jeg tilbake til samme førhet som før hendelsen. I dag forsvant også skorpene på leggsårene, så nå er det bare historia og lærdommen som gjenstår.

Episoden er en påminnelse om at jeg faktisk har ei funksjonshemming, og at jeg må unngå å overvurdere meg sjøl.

### **Annen aktivitet**

Annen hyggelig aktivitet har vært turer, både i skog og mark. Sammen med Anne Marie har jeg oppdaga mer av Oslo og Skedsmo, både historisk og ny utvikling. En ny oppdagelse var en tur i den nye flotte Alnaparken fra Ammerud nedover langs elva til dalbunnen nær Grorud jernbanestasjon. Årets siste tur ble nå i jula og gikk til og Vardefjellet. På den turen merket jeg meg at jeg – uten å tenke på det som en øvelse – brukte venstre arm til å klø meg i venstre øre. Det ville jeg ikke gjort for en måned siden!



*I Alna-parken ligger Kalbakken bru, et kulturminne fra 1700-tallet. Jeg kryssa brua mange ganger bl.a. på veg til Grorud Stadion da vi bodde på Kalbakken fram til 1968. Jeg visste ikke at brua var et kulturminne.*



*Det er fint opparbeida stier på Vardefjellet nå. Det var det ikke da Asbjørnsen (eventyr-samleren) besøkte varden på toppen.*

For meg var det særlig trivelig å få holde en avskjedslunsj med etterfølgende kaffeslabberas i Norges Bank. Jeg fikk lov til å takke for hyggelig og givende samarbeid med både gamle og nyere kolleger. Det skjedde nå, om lag tre år etter min siste ordinære arbeidsdag i banken og et halvt år etter at jeg returnerte fra Zambia til Norge som Norges Bank-pensjonist.



Da arrangementet ble holdt, var det 35 år siden jeg begynte i banken. Blomsten banken gav meg har holdt stand og gledet oss ut resten av året.

### **Godt nytt år**

Jeg avslutter med å gjenta ønsket om et godt nytt år til dere alle, og de ordinære julebrevene kan dere finne både på norsk ([http://vestvollen.no/Litteratur/Jul\\_14\\_NO.pdf](http://vestvollen.no/Litteratur/Jul_14_NO.pdf)) og på engelsk ([http://vestvollen.no/Litteratur/Jul\\_14\\_EN.pdf](http://vestvollen.no/Litteratur/Jul_14_EN.pdf)).

## **14. juni 2015: Den nye normalen har inntrådt**

Hei

Jeg har vært på et par kontroller på Radiumhospitalet. Her er en oppdatering om status både når det gjelder sykdom og min generelle aktivitet. Et par milepæler er passert. Det var i mai ti år siden jeg var tilbake i full jobb igjen etter behandlinga for lymfekreft. Da var det også et år siden min nye kreft ble innskrevet i Radiumhospitalets protokoller og undersøkelsene fram mot operasjonen starta.



*I januar var Anne Marie og jeg en tur i Paris. Etter noen timers vandring nord-øst i byen var jeg sliten og måtte støtte opp venstre arm med et oppheng. Her er vi ved Canal St. Martin.*

### **Nye undersøkelser**

De siste ukene har jeg hatt et par besøk på Radiumhospitalet. En CT-undersøkelse, nye røntgenbilder og en samtale med sarkomkirurgen har stått på programmet.

Jeg fortalte sist at røntgenbildet som ble tatt midt i desember 2014 utløste en viss bekymring hos sarkomlegen. Han lurte på om noe var gått galt i operasjonen ettersom bildet da viste ei

lita gleppe mellom bein og protese. I bloggen sist skreiv jeg etter å ha sammenlikna med røntgenbildet tatt umiddelbart etter operasjonen at jeg «føler ... at det ikke er grunn til å tvile på at protese og bein har vokst helt sammen slik det skal». Etter å ha studert røntgenbildene som ble tatt tidlig i juni 2015, har legen kommet til samme konklusjon. Den frykten han hadde hatt, var nå helt fjerna.

I februar hadde jeg en kraftig forkjølelse som muligens var en lungebetennelse. Den ble behandla som en lungebetennelse av fastlegen min etter at han hadde konsultert legene ved Radiumhospitalet. Jeg ble feberfri, men er ikke kvitt alle plager i luftvegene. Siden CT-bildene kan brukes til å vurdere allmenntilstanden, spesielt om det er noe galt i lungene, hadde jeg håpa å få vite noe om hvorfor jeg ikke blir kvitt hosten. Der meldte sarkom-kirurgen pass, men han vil drøfte saken med andre leger. Et møte mellom alle berørte leger på sjukehuset har blitt holdt. Der deltok både røntgenlege, kreftlege (onkolog), Grete F. Lauritzen (som ledet gruppa som kurerte lymfekreften min) og Ole-Jakob Norum (som er min primærkontakt blant sarkomkirurgene). De hadde diskutert nye og gamle CT-undersøkelser. Noen prikker på størrelse med små knappenålshoder som først ble observert i 2010 vokste litt (til store knappenålshoder) fram til høsten 2015, men de har deretter vært stabile. Det har tidligere vist seg at slike prikker har utviklet seg til «milde» kreftformer for sarkompasienter. Foreløpig er mine prikker for små til at det kan bli tatt celleprøver av dem. De vil bli holdt under oppsikt, og ny CT-undersøkelse vil bli utpå høsten. Dersom de skulle vise seg å være kreftceller, så er dette en form for kreft som behandles med cellegift i tablettform, og de er til å leve med. Jeg er derfor blitt formant om ikke å bekymre meg. Etter møtet jeg fikk referat fra, ble min time med onkolog i august avlyst, men jeg får vel ny innkalling i forbindelse med CT-undersøkelsen til høsten. Det er onkologen som bruker CT-undersøkelsene til å leite etter eventuelle rester av kreft i andre deler av kroppen enn venstre overarm.

Ellers samtalte sarkomlegen, en sjukepleier, en fysioterapeut og jeg nå i juni om min allmenntilstand og funksjonsdyktighet (trening, dagligdagse gjøremål, skigåing, sykling og hagearbeid). Legens konklusjon var at jeg fungerte bedre enn han på noen måte kunne stilt meg i utsikt før og også kort etter operasjonen. Han mente også at jeg nå ikke kan rekne med bedret funksjonsdyktighet. Fysioterapeuten og sjukepleieren var enige og likte godt mine praktiske løsninger på skigåing og sykling.





*Vi besøkte hytta på Sangeffjellet i januar og i påsken. Med venstre stav er 10 cm kortere enn høyre, og da får jeg til både diagonalgang og dobbelttak.*

Mine rapporter til de tre på disse feltene hadde disse hovedpunktene:

- Treninga fortsetter slik jeg gjorde greie for i forrige blogginnlegg. Det har vært mindre justeringer ved at et par øvelser er kommet i tillegg, og mange, men ikke alle vekter er økt.
- På de dagligdagse gjøremål rapporterte jeg at jeg nå klarer å skjære brød omtrent som normalt, og ellers ikke har andre problemer enn at jeg kan føle meg langsom og klønete når jeg skal kle meg.

- Skigåing går etter måten greit etter at jeg fant ut at venstre stav bør være 10 cm kortere enn høyre stav (siden jeg ikke kan løfte venstre arm opp og fram like godt som høyre).
- Jeg har vært på et par korte sykkelture. For at jeg skal bli trygg, er det behov for noe tilpasning av sykkelen. Mer om dette nedenfor.
- Slik jeg også rapporterte i forrige blogginnlegg, har jeg glede av hagearbeid og vaktmesterarbeid her på Vestvollen. Etter at jeg tidlig i juni klarte å starte motorsaga, er det vel egentlig bare reising av høg stige for rensing av takrenner som jeg ikke klarer.

## Rehabiliteringsopphold

Sist fortalte jeg at jeg jobba med å få til et treningsopphold på en rehabiliteringsinstitusjon. Nå jobber jeg ikke med saken, men avventer begivenhetenes gang. Jeg står på venteliste for en institusjon. Institusjonen har ikke fasiliteter for de rehabiliteringsbehovene jeg har meldt inn, men det kan sikkert være nyttig og hyggelig med konsentrert trening i et par uker. Det finnes ikke institusjoner med fasiliteter for mitt følte rehabiliteringsbehov med den diagnosen jeg har. Det er resultatet av en fersk omlegging av opptaksvilkårene som RKE (Regionalt Koordinerende Enhet) som styrer prosessen med tildeling av rehabiliteringsplasser, har vedtatt. På meg ser det her ut som regelverket er endra i direkte strid med de politiske signalene som er gitt om helhetlige individuelt tilpassa behandlingsopplegg. For meg ser det ut som pengesparing og/eller ønsket om en enkel hverdag for de ansatte i RKE har fått forrang framfor pasientens behov.

## Sykling

Den dagen jeg var på CT-undersøkelse, dro jeg hjemmefra før Anne Marie om morgenen. Da jeg kom hjem, oppdaget jeg at jeg var uten nøkkel. Det var fortsatt et par timer til Anne Marie skulle returnere fra jobb, og da fant jeg sykkelen (men ikke sykkelpumpe) fram fra et uterom med nødnøkkel på hemmelig sted. Sykkelen har stått ubrukt siden jeg dro til Zambia, så hjulene var uten luft. Jeg trilla sykkelen til bensinstasjonen og sykla derfra tilbake til Vestvollen og videre til en butikk for å gjøre et ærend.

Ved starten av syklinga var bekymringa mi venstre arm. Hva ville skje om venstre hånd mista tak i håndtaket? Ville jeg klare å få hånda fram til rattet igjen, eller ville jeg miste styring med gir og brems som betjenes med venstre arm? Det viste seg at jeg kunne lene meg framover tilstrekkelig til at venstre hånd igjen kunne ta grep, og jeg gjennomførte sykkelturen slik jeg ønska.

Inspirert av dette sykla jeg et par dager seinere de fem kilometrene til Lillestrøm stasjon. Det gikk fint til jeg var nesten hjemme og et insekt fant fram til min høgre kjake. Automatisk tok jeg opp høgre hand for å fjerne insektet. Da havna jeg nesten i sykkelvegens venstre grøft. Venstre hånd klarte nemlig ikke å holde rattet rett aleine. Heldigvis klarte jeg å rette opp sykkelen i siste sekund, og insektet ble med hjem før det ble slått.

Jeg har diskutert saken med fysioterapeuten min. Han mener det viktigste jeg må gjøre, er å senke setet på sykkelen. Kanskje må jeg også få meg et nytt, bøyd sykkelstyre. Vi får se. Jeg rekner med å komme meg på sykkelen igjen. Syklinga mi blir nok roligere enn før, men det kan jeg leve med. Jeg har aldri hatt noen ambisjon om å bli racersyklist sjøl om jeg har konkurrert med meg sjøl om å forbedre tida på faste strekninger.

## Hagearbeid



*Da jeg skulle plante ei alperose (rhododendron) måtte en stein fjernes. Det gikk til slutt, men undervegs savna jeg to fullgode armer.*

Når det gjelder hagearbeid, kan jeg sitere forrige blogginnlegg: «Blogglesere som også følger meg på fjesboka, har sett at hagearbeid er den viktigste fysiske aktiviteten jeg bedriver utenom fysioterapien. Det er ikke minst fordi de varierte oppgavene gir rom for å teste ut nye bevegelser og økt mestring.»

Jeg har nylig klart å fjerne noe stein fra plantegroper med tanke- og muskelkraft, spade og spett. Dessuten har jeg også fått liv i motorsaga (det fikk jeg ikke til i april). Dermed er det lite av det jeg fikk til før som jeg ikke også får til nå. Mange ting tar noe lengre tid, og det

hender også jeg må tenke meg om en gang eller to ekstra for å finne ut hvordan et problem bør angripes når jeg i praksis bare disponerer halvannen arm.

### **Aktiviteter og reiser siden sist**

Jeg skal ikke plage dere med gjennomgang av alle mulige aktiviteter jeg har deltatt i siden sist. Om slikt rapporterer jeg til venner på fjesboka, og denne bloggen skal være om sjukdom og rehabilitering. Nå når jeg er erklært så funksjonsdyktig som jeg kan rekne med å bli, virker det litt unaturlig å ta med lange referat av det som dermed er blitt helt ordinær aktivitet.

Et par ting kan likevel nevnes. Anne Marie og jeg var en tur i Paris helt i slutten av januar, og i månedsskiftet april/mai tok jeg en tur til Brussel. Da ble mobiltelefonen min stjålet og jeg har ikke noe bilde fra den turen. Vi prøvde skiføret på Sangefjellet i Ål i Hallingdal et par dager i januar, og igjen i påsken. Påskeoppholdet ble for øvrig kortere enn opprinnelig planlagt fordi Anne Marie sleit med en influensa som varte i tre måneder.

### **Noe nytt blogginnlegg?**

Jeg er altså erklært å være så funksjonsdyktig som jeg kan rekne med å bli, men skal på kontroller også framover. Dersom det ikke skjer annet på kontrollene enn at status jeg nå har fått bekreftes, ser jeg ikke grunn til å skrive noe i denne bloggen. Jeg håper dermed at dette er mitt siste innlegg her.



*Mor følger ivrig med på utviklinga. Når et nytt blogginnlegg er klart, leser jeg det for henne og plasserer utskriften i en perm. På en biltur i pinsen stoppa vi for mat i Hokksund.*

## 4. juli 2015: Et år siden operasjonen

Hei



*Frokost hjemme 4/7-2015*

I dag er det på dagen for ett år siden kreftsvulsten (sarkomet) på min venstre overarm ble fjerna i en operasjon. 18 cm av overarmsbeinet ble samtidig erstattet av en stålprotese.

Som ansatt i god stilling i en sentralbank, ville en slik kostbar og komplisert operasjon blitt gjort uavhengig av hvilket av verdens land jeg hadde tilhørt (om landet hadde tilstrekkelig utvikla helsevesen).

Jeg er glad jeg er norsk. Vi har et generelt helsevesen som dekker alle borgere. Takket være dette veit jeg at også min arbeidsledige sambygding ville få samme adekvate behandling og samme gode oppfølging i året etter operasjonen.