

Å leve med IBD

Du kan bli opprørt og bekymret når du får vite at du lider av ulcerøs kolitt eller Crohns sykdom – fordi du har fått en sykdom som kan ha innvirkning på resten av ditt liv. Du kan på den annen side føle lettelse over å ha fått en diagnose på problemene dine, og at du nå kan få behandling.

HVEM FÅR SYKDOMMEN?

I Norge er det rundt 20 000 personer som lider av enten ulcerøs kolitt eller Crohns sykdom. Sykdommen bryter som oftest ut i alderen 18–30 år. Det oppdages over 700 nye tilfeller hvert år.

Antall tilfeller av Crohns sykdom er firedoblet i løpet av de siste 40 årene. Hyppigheten av ulcerøs kolitt er derimot uforandret.

KAN JEG BLI FRISK?

Det er så langt ikke funnet noen helbredende behandlingsmetode verken for Crohns sykdom eller ulcerøs kolitt. På det tidspunktet sykdommen oppdages, er det ikke mulig å uttale seg sikkert om prognosene. Når man har fulgt sykdommen i et par år, kan man bedre uttale seg om det fremtidige forløpet hos hver enkelt pasient. De fleste pasienter kan leve et helt normalt liv, og gjennomsnittlig levealder er den samme som for den øvrige befolkningen.

HVORDAN BLIR LIVET MITT NÅ?

En oppblussing av sykdommen kan påvirke livet ditt, og noen ganger vil det forhindre deg i fullt ut å delta i de aktivitetene du ønsker. Imidlertid vil en hurtig igangsetting av medisinsk behandling når de første symptomene oppstår, forlenge de symptomfrie periodene og bidra til å forhindre komplikasjoner. For mange kan det være vanskelig å huske å ta medisinen også i de symptomfrie periodene, men dette er viktig for å opprettholde fraværet av symptomer.

Det å forholde seg til en kronisk sykdom og de problemene som følger med, kan medføre at du i perioder følger deg belastet. En av de største utfordringene er å lære å akseptere situasjonen. Når du er kommet til det punktet, vil du bedre være i stand til å løse problemene som måtte oppstå; du lærer å mestre sykdommen din.

BEVAR KONTROLLEN

Det er viktig at du prøver å leve så normalt som mulig og vet at det er du som har kontroll over sykdommen og ikke motsatt.

- Skaff deg så mye informasjon om sykdommen som mulig. Jo mer du vet, jo bedre er du rustet til å håndtere situasjonen.
- Hvis du har behov for det, kan du søke informasjon og hjelp hos Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer (www.lmf norge.no, se kap. 3.10). For noen er det en stor støtte å treffe andre som lider av samme sykdom.
- Rådgivning kan være en hjelp til å akseptere situasjonen.
- Involvér familie og venner – du vil ofte erfare at et problem blir mindre når du deler det med andre.
- Overhold den medisinske behandlingen.

Sponset av



Skrevet av overlegene
Lisbeth Ambrosius Christensen,
Jan Fallingborg og Mogens Vilien

Norsk oversettelse er godkjent av
overlegene Arne-Gustav Røseth
og Jørgen Jahnsen