

# Gir ut selvhjelpsfilm

**Fysioterapeut Ragna Sigo Skipstad ved Fysioklinikken i Egersund har tatt initiativ til ny selvhjelpsfilm for brystkreftererte.**

**SYLVIE A. SKADBERG**

sylvie@dalane-tidende.no ■ 993 27 490

Det har aldri før blitt laget en selvhjelpsfilm for denne pasientgruppa.

- Vi har med andre ord bidratt med en bit filmhistorie, sier hun.

## Langdryg prosess

Sigo Skipstad har jobbet med filmen i nærmere ett år.

- Det har vært mye jobb. Filmprosjektet har vært mer omfattende og ressurskrevende enn mine første optimistiske beregninger. Men heldigvis har vi fått støtte fra flere rauser, lokale sponsorer som velvillig har spyttet penger i prosjektpotten. Det er vi uendelig takknemlige for, forteller hun.

## Spent på mottakelsen

Nå gjenstår det å få kommunisert ut til landets 22 sjukehus som foretar brystkreftoperasjoner og andre faginstanser, at filmen finnes. Det er en jobb Sigo Skipstad allerede er i gang med.

- Det skal også trykkes opp en brosjyre som skal deles ut til pasientene. Vi har fått svært positive signaler fra både Norsk Fysioterapeutforbund og Brystkreftforeningen. Håpet er at sjukehusene nå ser nytten av filmen og ønsker å viderefremme informasjon om den til sine pasienter, forteller hun.

Ragna Sigo Skipstad håper at også Brystkreftforeningen vil viderefremme brosjyren til sine medlemmer.

Filmene skal også gjøres kjent gjennom omtale i fagpresse.

## Dansk design

Behandlingskonseptet i selvhjelpsfilmene bygger på en dansk metode og praksis utviklet av fysioterapeuten Kirsten Rosenlund Tørsleff, og det hun har lært gjennom 35 år klinisk erfaring med denne pasientgruppa.

- I Norge får alle brystkreftererte en samtale med fysioterapeut før de reiser hjem fra sjukehuset. Da kan ofte pasientens hode være fullt av hundre andre



**ET SAMARBEIDSPROSJEKT:** Fysioterapeut Ragna Sigo Skipstad fikk ideen om å gi ut selvhjelpsfilm for brystkreftererte. Filmene, som baseres seg på metoder utviklet av danske Kirsten Rosenlund Tørsleff, er nå klar. - Jeg har aldri laget film før og hoppet nok i det uten å vite riktig hvor mye arbeid det var. Nå er filmen ferdig, og alle som har bidratt i denne kjempedugnaden, får hver sin «Oscar-statuet», forteller hun.

FOTO: SYLVIE ASSERSEN SKADBERG

beskjeder og mye kan gå i glemmeboka. En film som pasienten selv kan se i fred og ro hjemme, kan bli et viktig og verdifullt verktøy til selvhjelp, mener hun.

- Rosenlund Tørsleffs metode er tilgjengelig for danske pasienter, men vi synes det er viktig å spre den kunnskapen også til norske pasienter, sier Sigo Skipstad.

## Tungvekter på laget

Rosenlund Tørsleff har gjennom sitt virke deltatt i forskningsprosjekter og undersøkelser i Danmark. Hun er en ettertraktet foredragsholder, og hun underviser på sjukehus og klinikker i hele Skandinavia.

- Gjennom filmene instrueres den opererte i tilrettelagte øvelser tidlig i behandlingsforløpet. Pasienten blir selv viktig i arbeidet med å redusere og forebygge funksjonsproblemer som kan oppstå etter en brystkreftoperasjon. Tidlig innsats etter en brystkreftoperasjon er viktig enten du har fått en brystbevarende operasjon, en primær rekonstruksjon

eller fått fjernet brystet. Denne filmen med øvelser og instruksjon veileder pasienten allerede fra første dag, men selv om det har gått en tid siden operasjonen, kan man fortsatt ha god nytte av disse øvelsene.

## Nedsatt funksjon

Ifølge Sigo Skipstad opplever rundt halvparten av alle brystkreftererte å ha nedsatt funksjon i skulder eller arm to år etter operasjonen.

- Filmene tar for seg et behandlingsprogram som strekker seg over fire uker med fem øvelser hver uke, forteller hun.

Ragna Sigo Skipstad kom først gang i kontakt med Kirsten Rosenlund Tørsleff under et kurs i Stavanger.

- Metodene er skånsomme, enkle og også revolusjonerende. Jeg tenkte at dette var noe som jeg og også andre enn meg burde kjenne til. Det finnes kunnskap der ute, men utfordringen er å få den ut til fagmiljøene og pasientene. Det var slik ideen om å lage en film dukket opp, forteller hun.

## Spre budskapet

Hun er innstilt på at de vil ta tid å nå ut i alle fagmiljøer med filmene.

- Den skal presenteres for sjukehusene, som helt sikker vil bruke en del tid på å bestemme seg for om dette er noe de vil ha. Jeg har imidlertid god faglig oppbakking på innholdet i filmene. Jeg både håper og tror at filmene med

tida vil bli del av behandlingspakken som tilbys brystkreftererte, sier Ragna Sigo Skipstad.

Filmene, som kan lastes ned gratis fra nettsida [www.fysioflix.com](http://www.fysioflix.com), er et samarbeidsprosjekt med mange involverte. Den er tilgjengelig på norsk, dansk og engelsk.

## TØRSLEFF-METODEN/FILMEN

- Handler om tidlig innsats etter en brystkreftoperasjon
- Pasienten lærer enkle og effektive måter for å behandle og beskytte områdene som er blitt påvirket av operasjonen. De fleste brystopererte blir utskrevet samme dag eller dagen etter. Derfor er det viktig at de allerede fra første dag, lærer hvordan de kan hjelpe seg selv. Tidlig innsats er viktig enten du har fått en brystbevarende operasjon, en primær

rekonstruksjon eller om du har fått fjernet brystet. Alle øvelsene skal utføres skånsomt og smertefrie.

- Tekst og manuskript: Kirsten Rosenlund Tørsleff
- Idé og produsent: Ragna Sigo Skipstad
- Fotograf: Axel Borregaard Nielsen
- Redigering: Fotografen AS
- Videoopptakene er gjort på FysioDanmark, Sønderborg



**KÅLROT**  
Løsvekt, 1,80 pr. kg



**MANDELPOTETER 4 KG**  
4 kg, 7,45 pr. kg



**KJØTTPØLSE**  
Nordfjord, 800 g, 18,75 pr. kg



**FREIA STORPLATER**  
Mondelez, ass, 200 g

**REMA  
1000**

Smaken av Jul

Gjelder i Rogaland o til og med 18.12.16 - Kun til private husholdninger. Vi tar forbehold om eventuelle trykfeil og at noen varer kan være utsolgt.