



FÅR HJELP: Hos Aquafrisk på Nøtterøy får Bjørn Nymoen hjelp til opptrening etter operasjonen. - Jeg må trene hver dag, sier han.

FOTO: JOAKIM TEVELDAL

Bjørns viktige råd kan redde livet ditt

FIKK KREFT: Forretningsmannen Bjørn Nymoen hadde akkurat blitt pensjonist da han fikk beskjeden: - Du har prostatakreft. En tøff tid ventet. Nå er han frisk, men sliter med ettervirkningene av behandlingen. Nymoen velger å fortelle sin historie fordi han har en klar beskjed til alle menn: Sjekk dere! - Hadde jeg vært flinkere til å følge det opp, hadde jeg kanskje sluppet unna de problemene jeg har i dag. **SIDE 10-11**

BOLIG

Snart flytter de første inn

Om noen dager flytter de første inn i blokkene på bryggekannten på Husøy. Vi fikk bli med inn i en av leilighetene. **SIDE 2-3**

HANDEL

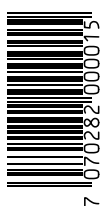
Frykter mer konkurranse

Færder Næringsforening mener et nytt handelssenter på Borgheim vil true næringslivet på Tjøme og Teie. **SIDE 4**

GRINDLØKKEN

Prøver å samle frivilligheten

Grindløkken skole er lagt ut for salg, men frivilligheten jobber fortsatt for å få skolen til å bli en base for deres virksomhet. **SIDE 17**





GLAD: Bjørn hadde inskripsjonen til gravsteinen sin klar, men etter et opphold i Tyskland, er han nå kreftfri. Ettervirkningene av operasjonen sliter han fortsatt med, men med god hjelp fra Heidi Prösch, er han på bedringens vei.

FOTO: JOAKIM TEVELDAL

- JEG TRODDE

Da den 70 år gamle forretningsmannen Bjørn Nymo ble diagnostisert med prostatakreft, trodde han slutten begynte å nærme seg. Heldigvis hadde han flaks og fikk tidlig hjelp. Nå vil han at flere menn skal sjekke seg.

I SEPTEMBER 2017 pensjonerte Bjørn Nymo seg fra et langt arbeidsliv som kjøpmann og IT-direktør.

Månedet etter fikk han beskjeden som ingen ønsker å høre.

- Jeg merket i en tid at det ble vanskelig å tisse og at jeg hadde mye småvondt, særlig om natta. Da jeg dro til legen, ble det tatt en PSA-test av meg. Den hadde høy verdi og jeg fikk beskjed om at jeg måtte undersøkes videre.

Bjørn ble sendt videre til Aleris-klinikken i Oslo. Der ble det tatt biopsi (vevsprøver red. anm.). Det ble snart konkludert med at han hadde kreft.

- DET var helt jævlig, sier Bjørn, mens øynene begynner å bli blanke. - Jeg trodde rett og slett at dette var slutten som nærmet seg. Jeg brukte mye tid på å snakke med både kona og barna mine om hvordan tiden framover kom til å bli. Mentalt forberedte jeg meg vel på slutten.

DEN GODE nyheten var derimot at kreften ikke hadde rukket å spre seg.

Onkologen forklarte at Bjørn på dette punktet hadde tre valg: Stråling, hormonbehandling eller operasjon.

- Jeg valgte å gå for det siste og ble henvist til Martini-kli-

nikken i Hamburg siden jeg hadde en privat helseforsikring. Behandlingen jeg fikk der nede kan ikke beskrives som noe annet enn helt fantastisk. Jeg fikk en norsk dame som tok som geleidet meg rundt overalt og sørget for at jeg hadde alt det jeg trengte. Dagen etter jeg kom dit, ble jeg operert. Der nede gikk jeg fra å ha inskripsjonen på gravsteinen klar, til å ha håp igjen.

I dag er Bjørn helt frisk fra prostatakreft, men han lever fortsatt med ettervirkningene.

- JEG må trene bekkenbunnens muskler hver dag og gikk med bleie i lang tid etter operasjo-



– **SEND DEG SELV PÅ SERVICE:** Heidi Prøsch er fysioterapeut og jobber på Aquafrisk på Nøtterøy. Hun er enig med Nymoen om at flere menn bør sjekke seg for prostatakreft. – Bilen har man jo inne til service kanskje én gang i året eller mer, men hvorfor ikke også ta en service på seg selv?

FOTO: JOAKIM TEVELDAL

DET VAR SLUTTEN

nen. Det er bare sånn man må. Jeg har ereksjonsproblemer og nedsatt funksjon i lukkemuskelen som følger av inngrepet, derfor måtte jeg blant annet bruke bleie. Etter at jeg begynte å trene med Heidi, ble det en bedring hele veien, men det tar tid, sier Bjørn.

OG DENNE Heidi som han nevner, er Heidi Prøsch i Nøtterøy-firmaet Aquafrisk. Hun har spesialkompetanse innen dysfunksjoner i bekkenbunnen. Det var en fysioterapeut i Holmestrand som anbefalte Bjørn videre hit.

– **HEIDI** er beintøff og har en til-

nærming som gjør at man ikke blir flau eller sjenert. Hun ser behovet en har og jobber ut ifra det. Jeg er ganske så utålmodig av meg, så tiden det tar, er en stor utfordring, men ønsket om å bli bra, gjør at jeg bare må avfinne meg med at det kommer til å ta den tiden det tar.

HEIDI OPPLYSER at dysfunksjoner som dette kan ha flere årsaker: – Det kan for eksempel være slapp bekkenbunn som kan føre til urinlekkasje og/eller avføringslekkasje. Andre dysfunksjoner hos kvinner, er underlivs prolaps, vaginisme og vulvodyni. Hos menn, som Bjørn med prostatakreft, kan

man få problemer med urinlekkasje og evnen til ereksjon, sier Heidi.

Med riktig tilnærming og opptrening, forteller Heidi at det skal være mulig å få hjelp til å fjerne problemet eller i hvert fall hjelpe til så problemet blir mindre.

GRUNNEN TIL at Bjørn velger å stå fram med sin historie, er at han vil oppfordre flere menn til å sjekke prostataen.

Det er Heidi enig i at trengs blant norske menn.

– **BJØRN** har vært flink og sjekket seg. Det jeg ikke skjønner, er hvorfor flere menn ikke gjør

det. Bilen har man jo inne til service kanskje én gang i året eller mer, men hvorfor ikke også ta en service på seg selv?

EN AV grunnene tror Prøsch er måten man undersøker en pasient for prostatakreft på.

– Når man blir undersøkt for kreft i prostata, tas det blodprøve der man sjekker PSA-verdiene. PSA er en indikator på at det kan være kreft i prostata. Men for å være helt sikker, bør man undersøkes rektalt. Det gjøres ved at legen stikker en finger kort inn i endetarmen for å kjenne på prostataen. Det er nok denne undersøkelsen som får flest menn til å kvie seg,

men det er det ingen grunn til, synes Heidi. .

BJØRN LEGGER til at dette er en lav pris å betale i forhold til konsekvensene.

– Jeg sliter enda den dag i dag med ettervirkningene av behandlingen. Hadde jeg vært enda flinkere til å undersøke meg, kan det hende at jeg ikke hadde trengt å operere meg og heller aldri trengt å slite med det jeg gjør i dag, avslutter Bjørn.

JOAKIM TEVELDAL