

### 6.1.1.1 Behov for omstilling

Anne Kristin Posti

Å leve med MS kan for mange innebære et behov for å prioritere aktiviteter annerledes, og å gjøre endringer for kortere eller lengre perioder i livet. Dette for å fortsette å leve et så friskt liv som mulig, og samtidig ta hensyn til sin kroniske sykdom.

For å kunne leve et så friskt liv som mulig, er det viktig å ta valg som tar utgangspunkt i her og nå. Dette innebærer å reflektere over spørsmål som:

- trenger jeg å foreta endringer i det livet jeg lever nå, og eventuelt på hvilken måte?
- hva kan jeg gjøre?
- hva ønsker jeg å prioritere?
- hva ønsker jeg å bruke energien min på?
- hva kan jeg ikke gjøre?
- vil større åpenhet om sykdommen i familien være nyttig?
- hvilke konsekvenser kan sykdommen få for familielivet?
- hvilke konsekvenser kan sykdommen få for mitt arbeidsforhold?

For mange kan det å reflektere over om det er nødvendig med omstillinger være utfordrende, fordi en ikke vil at sykdommen skal påvirke det livet en lever. Man ønsker å leve mest mulig likt slik man gjorde før diagnosen med tanke på den fysiske formen, det sosiale livet, samt arbeidsevnen og -gleden man hadde før. Over tid kan en slik måte å leve med sykdommen på bli slitsom. Noen ganger krever helsen og sykdommen tilpasninger og omstilling.

Å foreta endringer eller omstilling innebærer nødvendigvis ikke å gå fra noe som er bra til noe som er dårlig. Omstilling handler om daglig prioritering, som for eksempel:

- Prioritere det en vil gjøre, og ikke bare det en må gjøre
- Økt bevissthet knyttet til hva en sier ja til og hva en sier nei til
- Økt bevissthet knyttet til balanse mellom aktivitet og hvile
- Fortsette å jobbe 100% hvis det er riktig
- Vurdere å jobbe redusert hvis det er riktig
- Omfordele oppgavene i familien

Omstilling gir konsekvenser for flere enn den som foretar dem. Husk å inkludere familie, venner, kollegaer, naboer o.l. i prosessen før, og i selve omstillingen.