

Referat fra Likepersoners møte, region Østlandet, 10.9.2017  
på Hotel Opera, Oslo,  
8 deltagere.

Program:

- 12.00 – 13.00 Oppmøte i konferanserom,  
En kort runde med presentasjon, bli kjent.
- 13.00 – 14.00 Lunsj med en drikke til maten
- 14.00 – 17.00 Samling i konferanserommet, til diskusjoner og  
erfaringsutveksling med temaene:
- Daglige utfordringer
  - Møte med helsevesenet
  - Testosteron bruk/erfaringer
  - Hva bør måles ved blodprøver
  - Behov for tilskudd av vitaminer
  - Depresjon/angst problematikk
  - Arbeidserfaring

#### **Daglige utfordringer:**

En del har problemer på grunn av Korttidshukommelse. F.eks. må reise tilbake for å sjekke om man har låst, satt på alarm o.l. Smerter i rygg, hender og føtter, vare også et felles problem. Noen var plattfot og hadde såler, en hadde spesialsko. En hadde hatt problem med leggsår som ikke gror. Han mente det var flere som hadde hatt dette. Han hadde fått hjelp av en flink spesialist på hudsykdommer.

En hadde problem med at han ble så sliten etter jobben, at han ikke orket stort på ettermiddagen.

En annen oppdaget at han hadde pustestopp på natten, som gjorde at han var trøtt hele dagen. Dette rettet seg opp med pustemaskin.

En hadde Ostepeti en forløper for Osteperose. Og en hadde diabetes 2.

En synes brystutviklingen var plagsom, især når han var på treningsstudio.

De andre anbefalte ikke brystoperasjon, da det var veldig ubehagelig. De mente også at i og med at han hadde brukt testo kun i et år, ville det bedre seg etter hvert.

**Tannhelse:** Alle hadde fine ordninger. En hadde problem med at han ikke hadde virkning av bedøvelse hos tannlegen. Noen hadde fått tenner ut i ganen og dobbelt sett noen steder.

De ville gjerne at vi laget et spørreskjema som alle KS gutta kunne fylle ut, med hva slags verdier de har, hvilke sykdommer de har. Så det kan føres en statistikk.

#### **Møte med helsevesenet:**

De ny diagnostiserte hadde problem med å få fastlege som er interessert i KS. Da vare det fint å treffe andre med erfaring, så de fikk høre hva de bør få tatt av prøver etc.

Det etterlyses bedre kompetanse hos legestanden. En hadde vært hos Endokrinolog en gang, hvorpå legen spurte hvorfor han kom til han.

#### **Testosteron bruk/erfaring:**

Alle brukte Nebido, og var fornøyd med det. En tok hver 8 uke, men de andre brukte hver 12 uke.

#### **Hva bør måles ved blodprøver:**

Testo, HB og HTC. Det er viktig å ta blodprøve før injeksjon og NY blodprøve 10 dager etter slik at man får kontroll på verdiene.

Noen tok stoffskifte og lever prøver også.

#### **Behov for tilskudd av vitaminer/mineraler:**

De fleste tok D vitaminer. En tok Kalsium og D+. En annen tok to ss tran og en tablett fra Herbalife (div. vitaminer og mineraler)

#### **Depresjon/angst problematikk:**

En var plaget av angst anfall, hadde blitt kjørt på sykehuset, trodde det var hjertet.

En hadde vært sykemeldt lenge på grunn av at han "møtte veggen". Det tar tid å komme seg opp igjen.

#### **Arbeidserfaring:**

En er arbeidssøkende. Er nettopp ferdig med Bachler i Organisasjon/ledelse. En har eget firma.

1 er vaktsjef på et lager.

1 er lagerarbeider. (Har mye tunge løft, men har arbeidet der i 26 år.)

2 er uføre. (de har en del tilleggsplager)

Det var et godt møte.

Ref. Sissel Mona Spantell