



# Ring meg gjerne!

Av Anne Katrine Paulsen  
Foto Jorunn Møksvold

Øystein Østensjø har vært medlem i Stoffskifteforbundet siden 2011. Han er for tiden styremedlem i Haugaland lokallag og likeperson for dere med hypotyreose. Øystein har også vært varamann i Forbundsstyret i to perioder. Øystein kjenner godt til både forbundet og diagnosen lavt stoffskifte.

— I 1996 hadde jeg problemer med kroppen, og kjente tydelige signaler på at noe var galt. I den perioden var jeg lufthavnsjef i Avinor på Karmøy. Dette er en veldig krevende jobb, og i tillegg hadde jeg lange dager og lite søvn. Det var nå jeg begynte å kjenne ting som like så godt kunne være stressrelatert: tretthet, mage/tarmproblematikk, energitap. Jeg gikk med disse problemene i fire år, og ble bare verre og verre. Jeg har aldri hatt «legevegging», som kanskje noen andre menn har, så jeg gikk til legen med dette flere ganger, forteller Øystein. Han legger til: — Men han tok aldri stoffskifteprøver. Det ble tatt allergitester,

*Blant dem som velger å ringe til meg, hører jeg at grunnen blant annet kan være det at jeg er mann.*

*Det kan være damer som ringer fordi mannen er syk.*

*Det kan være menn som ringer fordi kona er syk.*

*Men de aller fleste ringer rett og slett fordi de akkurat har fått påvist lavt stoffskifte, og trenger hjelp.*

blodtrykk og andre standard/allmenhelsesjekker. Feilen ble derfor ikke funnet.

## Haltende helse

— Det at jeg var trøtt, ble tilskrevet jobben. Men jeg ble stadig verre. Jeg trodde nå at jeg var i ekstremt dårlig fysisk form. Jobbmessig har jeg hatt Forsvaret som basis, og derfor alltid hatt god fysisk form. Jeg fortsatte med å trene kondisjonstrening og litt styrketrening, men trodde jeg måtte øke på, for å få samme resultat som før. Men jeg brukte jo bare opp den lille energien jeg hadde på treningen, og derfor var jeg så utslitt at jeg til slutt besvimte på badegulvet.

— Da tok jeg kontakt med fastlegen min i Haugesund, igjen. Dette var i 2011. Tidlig på året. Legen tok masse prøver, uten at jeg visste hvilke prøver han tok. Det viser seg at han blant annet tok stoffskifteprøver – ikke T3, men TSH, T4 og anti-TPO. Anti-TPO var skyhøy. Og det beviste at jeg hadde den autoimmune sykdommen Hashimoto.

## Mestring

— Jeg ble satt på Levaxin, slik alle blir i samme situasjon. Siden det ikke var tatt T3-målinger, visste jeg ikke hvordan verdiene var. T3 kan være viktigere enn TSH, så vi fikk ikke et ordentlig bilde av min sykdomstilstand. Jeg hadde en forestilling om at levaxinen ville gjøre meg frisk, men så feil kan man ta.

— Det er jo klart at en av hovedårsakene til dette, var at min skjoldbruskkjertel ikke klarte å omdanne T4 til T3 i tilstrekkelig grad. Så har jeg selvfølgelig måttet

*Kunnskap og forståelse er viktig. Min kunnskap og mestring ønsker jeg å gi videre til andre. Derfor er jeg likeperson.*

lære meg om sykdommen, for å få mest mulig kunnskap. Takket være Stoffskifteforbundet, har jeg fått kurs og opplæring. Mitt første skikkelige kurs var på Gardermoen med temaet «menn med stoffskiftesykdom». Den andre gangen var det jeg selv som arrangerte kurs.

## Kunnskap

— Det handler om kunnskap! Du må forstå sammenhengene for å kunne mestre og bli bedre. Om du ikke blir så mye bedre, klarer du i alle fall å mestre sykdommen bedre. Jeg har funnet meg en god lege med store kunnskaper om stoffskiftet, noe som har vært veldig viktig for meg. Legen min har sett sammenhengene, og gitt meg en behandling som har fungert. Jeg har gjennomført kombinasjonsbehandling, men i dag går jeg på Thyroid Erfa – naturlig medisin. Dette gjør jeg fordi at hovedutfordringen min har vært at syntetisk T4 i Levaxin ikke ble omdannet til T3 på en måte som var god nok f.eks. for min hjerne. Resultatet var at jeg gradvis fikk mer såkalt hjernetåke, og noen utfordringer med det kognitive, for eksempel hukommelsen og ordforrådet. Jeg kunne skrive setninger uten at starten og slutten av setningen hang på greip med det som sto i midten. Dette var kanskje noe av det som var mest skremmende og frustrerende. — Så lenge jeg var i jobb, fikk jeg god hjelp av bedriftshelsetjenesten i Avinor. Der var det blant annet en psykolog som hjalp meg å forstå hva dette var for noe. Psykologen så en klar sammenheng med stoffskifteproblematikken – det var en sammenheng mellom symptomene. Dette var betryggende. Igjen viser dette at kunnskap og forståelse er viktig. Denne kunnskapen, og mestringen, ønsker jeg å gi videre til andre. Derfor er jeg likeperson.

## Livet som likeperson

— Jeg har vært likeperson i omtrent fire år. Blant dem som velger å ringe til meg, hører jeg at grunnen blant annet kan være det at jeg er mann. Det kan være damer som ringer fordi mannen er syk. Det kan være menn som ringer fordi kona er syk. Men de

**Stoffskifteforbundet** har en likepersoner som kan dele sine erfaringer deg, enten du har lavt stoffskifte, høyt stoffskifte eller kreft i tyreoida. Finn dem på [stoffskifte.org](http://stoffskifte.org) Er du pårørende, er du også hjertlig velkommen til å ringe dem!

aller fleste ringer rett og slett fordi de akkurat har fått påvist lavt stoffskifte. I tillegg til telefonaktiviteten, har vi en del likepersonsaktiviteter i Haugesund-regionen, som for eksempel likepersontreff/kafétreff. Det er særlig etter disse treffene at folk ringer meg, fordi de ønsker en oppfølging og mer informasjon. De trenger hjelp. Nå har vi truffet mange nye medlemmer lokalt, og det klart at disse treffene er en kjempebonus for medlemmene av forbundet.

## Spør folk ofte om naturlig tyroksin eller kombinasjonsbehandling?

— Jeg får ikke mange henvendelser om naturlig tyroksin, men noen fordi folk er nygjerrige, og har hørt at det er så bra. Jeg har jo selv brukt kombinasjonsbehandling, og det siste året har jeg brukt Erfa – med godt resultat. Jeg forteller at den største utfordringen med bruk av naturlig medisin, er å forstå hvordan disse medisinene virker i forhold til syntetisk medisin. Stikkord: Du må ha et mye større fokus på T3. Får du dette til, kan det gi gode resultater. Slik det har gjort for meg.

## Har du en appell til slutt?

— Ta kontakt! 🌱