

ENTUSIASTEN

HVEM: Inger Karin Natlandsmyr (50)

BAKGRUNN: Sykepleier, firebarnsmor og inntil nylig leder av Norsk forening for cystisk fibrose.

AKTUELL: Inspirerer til langtur med boka «Norgesturen» som kom i 2020.

Livsnyteren

Da Inger Karin Natlandsmyr fikk diagnosen cystisk fibrose tidlig i 20-årene, visste hun ikke om hun kom til å leve til hun ble 40.

TEKST: JULIE MASKE FOTO: INGER KARIN NATLANDSMYR

– Hva er cystisk fibrose?

– Det er en arvelig, medfødt og kronisk multior-gansykdom som spesielt rammer lungene. De fleste får diagnosen i barndommen, men jeg fikk den som voksen og fikk vite at min forventede levealder kanskje bare var noen få år inn i framtiden.

– Hvordan tok du en slik beskjed?

– Det var et sjokk å få diagnosen, men samtidig fikk jeg en forklaring på hvorfor jeg alltid hadde vært så mye syk. Jeg var midt i studiene på Handelshøyskolen i Bergen og nygift. Drømmen om en yrkesaktiv karriere brast. Jeg slet allerede med å holde tritt i studiene fordi jeg stadig var syk. Så jeg bestemte meg for å gjøre det beste ut av livet. Uansett hvor kort eller langt det kom til å bli.

– Hva innebar det?

– Jeg måtte prioritere det som var viktig for meg. Det tar både tid og krefter å holde seg mest mulig frisk. Derfor kuttet jeg studiene og valgte å få barn. Jeg ville bruke tiden min på å være mamma og til å oppleve mest mulig av det jeg setter pris på her i livet. På et vis hadde jeg en tidsbegrensning. Jeg kunne ikke tenke at det og det kan jeg utsette til jeg blir pensjonist eller til barna ble store. Alt jeg ønsket å oppleve i livet, måtte jeg planlegge og ta initiativ til fortløpende.

– Og nå er du 50 år, har utgitt bok og vil inspirere alle til å komme seg ut. Hva er drivkraften din?

– Jeg er glad i livet! Og så er jeg veldig nysgjerrig på å utforske kultur og natur både ute i verden og her hjemme i vakre Norge. For meg har natur og friluftsliv også blitt medisin, både psykisk og fysisk. Fysisk aktivitet har alltid vært en del av behandlingen av sykdommen min, og lange, seige motbakker har



INGER KARIN'S TRE RÅD

1.

Tilpass turen til din egen form og forutsetninger.

2.

Planlegg turen godt og tenk sikkerhet når du pakker sekken.

3.

Inviter med en venn. Da blir turen trivelig selv om regnet bøtter ned.

hjulpet meg til å bli kvitt mye seigt slim fra lungene. Når jeg har vært dårlig og sengeliggende, så har jeg alltid sett ut av vinduet og lengtet ut i naturen. Og så har jeg lagt planer for neste tur! Jeg er oppvokst under en høy himmel på Jæren, og liker å kjenne på hvordan vær og vind røsker i kroppen.

– Hvordan kan tur og friluftsliv være bra for andre med helseplager?

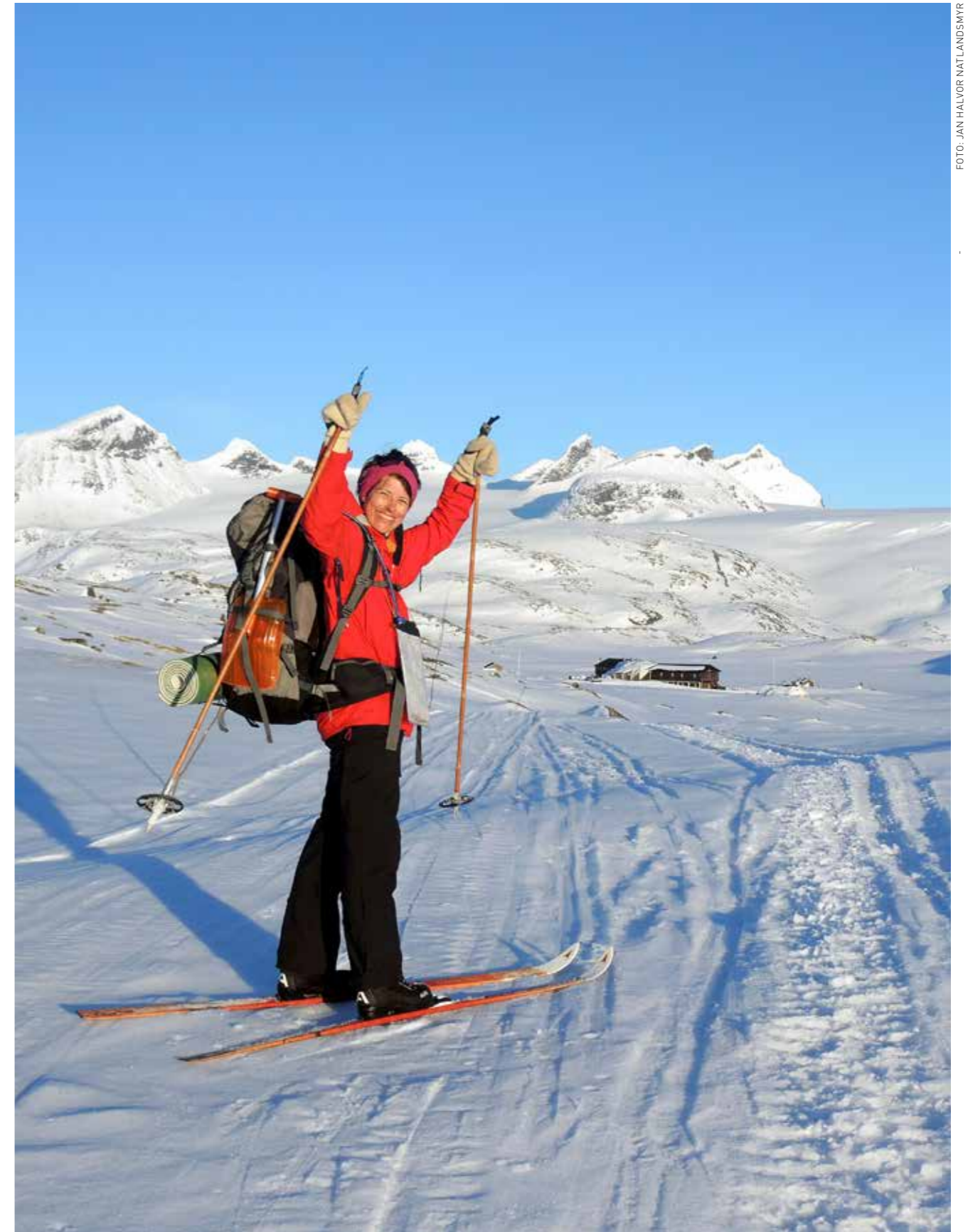
– For meg er naturen og opplevelsen av de skiftende årstidene ute en kilde til glede. Skjønnheten i naturen gir meg en inderlig glede over å leve. Det kan være tøft å leve med en kronisk sykdom, med de krav og begrensninger som følger med. Men ute i naturen stiller vi alle likt. Hverdagslige problemer blir små i møtet med vær og barsk natur. Du trenger ikke å gå langt heller. Jeg har stor glede av de daglige lufteturene med hunden ute i mitt nærmeste grøntområde i byen.

– Hvordan er vinteren med kronisk lungesykdom?

– Jeg har jakke med god hette som beskytter mot kald vind, og en ullbuff foran munnen. Denne filterer den kalde luften slik at jeg ikke får den direkte ned i lungene. De siste årene er jeg også blitt mye friskere av sykdommen min fordi det er kommet nye årsakskorrigerende medisiner som jeg er så heldig at jeg har fått tilgang til.

– Hvilke råd har du til andre med helseplager?

– Følg drømmen din, enten det er å gå langt eller kort. Vær kreativ og finn løsninger. Jeg drømte om å gå Norge på langs og klarte det ved å dele opp turen. Mitt livsmotto er at ingenting er umulig, det umulige tar bare litt lengre tid!



ALT ER MULIG: Inger Karin Natlandsmyr la karrieren på hylla da hun ble syk. I stedet har hun satset alt på det hun elsker: familie, fjell og nærtur.