



” Det har gått nio år sedan, jag klev på min rosa resa

KRÖNIKA
Tina Persson

ROSA SKILLNAD!

Inte trodde jag att jag skulle ta den här vägen, när min rosa resa knackade på min axel. Inte trodde jag, att jag skulle komma att få vara med och göra skillnad, den där dagen när jag fick mitt besked.

Ofta blir jag så tagen av livet när jag får insikten, att jag faktiskt kan vara med och göra skillnad. En skillnad som först kan kännas obekvämt, men när den har landat så förstår jag klart och tydligt. Att vänta nu, här kan du faktiskt vara med och göra skillnad om du vill och om du vågar.

En skillnad som många gärna sopar under mattan, för du vill helst bara gå vidare. Bara gå vidare, som om inget hänt. Där du hoppas att det här som hände det kommer aldrig att hända igen, för det som hände var nog ändå inte sant.

Oktober är en månad många förknippar med färgen rosa, och november med blå. Rosa för att den har fokus på bröstcancer och blå för prostata, men ett fokus som gärna många vill sopa under matta och glömma bort.

Ordet cancer får många att sätta i halsen, men det vi behöver komma ihåg det är att allt fler överlever och lever längre. Dock inte alla, men så många fler än förut.

Det är nio år sedan jag fick kliva på min resa och absolut den skakade om mig rejält, men när jag hade landat så kunde jag välja om mina tankar. Jag kunde ha valt tankar fyllda med rädsla, hat, skuld, sorg, besvikelse och annat. Men jag valde mitt i allt och trots allt, att fylla mina tankar med tacksamhet och kärlek.

Mitt i allt och trots allt så kunde jag ta ett beslut för en strategi, som skulle stärka mig och lyfta mig. Då jag kände mig väldigt ensam.

Tyvär är det många som skyndar sig igenom sina resor, och sopar resterna under mattan. För att sedan gå vidare, men det som hände hos mig var att vänta nu min resa har ett syfte. Den hade ett syfte så varför sopa resan under mattan, när jag istället kunde vara med och göra något bra av den.

Det har gått nio år sedan, jag klev på min rosa resa och jag är oerhört tacksam för varje dag. Tacksam att vården är så bra som den är i mitt land, men där den skulle kunna vara ännu bättre. Å, det är där jag befinner

mig idag. För idag får jag delta som en patient och närstående i Patient och närstående rådet, som finns här i Region Norr.

Här får jag finnas med inte bara i rådet, utan även i andra arbetsgrupper och projekt. Jag tycker det är så fantastiskt att vi patienter och närstående, får vara med och tycka och tänka i dom olika processerna som sker. Vi får faktiskt vara med och göra skillnad för framtiden, och det gör mig så tacksam och stolt.

PNR kanske du tänker, det hade du inte hört talas om förut och det hade inte jag hellre förrän en kompis tipsade mig om detta för drygt två år sedan. PNR kanske har varit lite osynliga, så att bli synliga det är ett av våra mål för 2024. Vi behöver bli mer kända både inom vården och hos allmänheten.

Det finns många områden att arbeta med inom PNR, men det mitt hjärta slår hårdast för det är cancerrehabilitering. Något som faktiskt många inte ens har tänkt på, men hur konstigt är inte det?

Att vara färdig med själva behandlingen, innebär inte att jag är återställd. Utan här behöver vi återta livet, något som många gärna sopar under mattan. Här behöver vi alla stanna upp, och se över vad vi kan behöva för att återta livet.

Precis som ett ryggsnitt som många gärna överlever och sen så kör vi på som vanligt, men hur bra är det på en skala av sunt förnuft? Så en rehabilitering efter en resa, det är något som utvecklas inom vården. Äntligen skulle jag säga, men jag vet allt tar tid, men nu händer det och här får jag vara med.

Idag är det allt fler som får kliva på en resa, och där vår livsstil kan var en av orsakerna. Jag är säker på att det var härifrån min resa hade sitt ursprung, och det är också något som får allt mer synlighet. Så vill du göra en skillnad för dig själv? Stärk din hållbarhet, genom att se över din livsstil.

Jag är så enormt tacksam för alla möjligheter, där jag får vara med och göra skillnad. Tänkt så det kunde bli, efter min rosa resa.

Vi kan alla göra skillnad, för oss själva och tillsammans!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson