

● Merethe Riis har greid å gå ned hele 30 kilo ved å delta på «Varig slank»

Har fått et nytt og bedre liv

Merethe Riis (37) har greid å gå ned 30 kilo siden hun startet på «Varig slank» i oktober 2015, og det til tross for at hun sitter i rullestol. Det er litt av en bragd.

-Grunnen til at jeg begynte på «Varig slank» var rett og slett fordi jeg begynte å få angst for å dø av fedme, sier Merethe rett ut. Hun er ærlig og åpen om den kampen hun har hatt mot kiloene, og i dag er det en munter dame med selv tillit som snakker.

Født med ryggmargsbrokk

Merethe kommer opprinnelig fra Bamble i Telemark, men fant kjærligheten på Inderøy og flyttet hit i 2009. Hun ble født med ryggmargsbrokk, noe som resulterte i funksjonshemming. Skal hun ta seg raskt fram er rullestolen framkomstmiddelet, men hun er i stand til å gå litt med krykker.

-Jeg har operert hoftene, og det som skjedde da jeg ble for tung var at de ikke ville bære meg lengre, forteller hun. Det skapte frykt, og Merethe skjønnte at noe måtte gjøres.

-Jeg spurte Inderøy kommune om de hadde en individuell plan som kunne passe meg, men der fikk jeg ingen hjelp. Så begynte jeg febrilsk å lete på nettet, og det var da jeg kom over vektklinikken på Motus Treningssenter på Steinkjer. Jeg sendte en mail og spurte om de hadde noen erfaring med rullestolbrukere, og jeg fikk positiv tilbakemelding på det, forteller Merethe. Resten er en solskinnshistorie.

30 kilo lettere

-Jeg begynte på «Varig slank» i oktober 2015. Da veide jeg 103,5 kilo, forteller hun. Merethe hadde håp om å gå ned 12 kilo på ett år. Hun greide 22!

-Det er det du spiser som har betydning for vekta di. Jeg begynte å telle kalorier, og jeg skrev ned hva jeg spiste. Det var en aha-opplevelse, forteller hun.

-Det ble slutt på bagetter og sjokolademelk til lunsj, for å si det sånn. Du bruker opp hele dagskvoten med kalorier på et sånt måltid, sier hun og ler. Hun spiser lite og ofte. Hun spiser også vanlig middag, men velger magre produkter. Hun minnes spesielt en kommentar fra legen på Motus Treningssenter etter at resultatene hadde begynt å komme;

-Jeg fortalte hvor mye jeg hadde gått ned, og da sa legen «ja, for du jogger jo mye». Han mente nok at jeg som er rullestolbruker var et godt eksempel på at det ikke er trening som gir den største effekten, men det jeg putter i meg, smiler Merethe.

En lettere hverdag

Men tøft har det til tider vært, det må hun innrømme.

-Jeg har jo blitt nødt til å ta visse valg. Man kan ikke putte i seg det man har lyst på, for da går man på en smell, sier Merethe. Hun forteller at hun har oppnådd helsegevinst på flere områder.

-Jeg har lymfødem, noe som fører til væskeansamling i kroppen. Både salt og sukker binder den vesken og fører til smerter i kroppen, forteller hun. Nå er hun bevisst både på salt og sukkerinntak, og det gir positiv effekt både på lymfødemet og på vekta.

-Både hode og kropp fungerer mye bedre enn før. Jeg har rett og slett fått en mye lettere hverdag med større overskudd og bedre humør. Jeg har fått kjempegod oppfølging på Motus Treningssenter. De står bak deg hele veien, selv om det er du selv som må gjøre jobben, roser Merethe som kan fortelle at nå har vekta stabilisert seg på 74 kilo. Det er 30 kilo ned, og intet mindre enn imponerende.

Jobber som ergoterapeut

Merethe er fortsatt med på gruppebehandling annenhver uke. I tillegg har hun time hos lege Setten en gang annenhver måned.

-Jeg føler det tryggest å fortsette selv om målet er nådd, sier hun. Hun synes heller ikke det er dyrt.

-Det koster cirka 400 kroner i måneden. Legetimene kommer utenom. Det er jo ikke stort mer enn det koster å være medlem på et vanlig treningsstudio, sier damen som imponerer på flere områder.

Merethe er nemlig utdannet ergoterapeut, og har hatt stor lyst til å utøve yrket. Noe som ble forsterket da kiloene forsvant og energien kom tilbake for fullt.

-Jeg har fått 20 prosent stilling i Steinkjer kommune, så nå jobber jeg på aktivitetssenteret på samfunnshuset hver fredag. Jeg jobber både med eldre og med fysisk funksjonshemmede. Jeg er takknemlig overfor Steinkjer kommune for at de ville satse på meg, smiler Merethe som på mange måter har fått et nytt liv.

NINA FOSSUM
nina.fossum@inderoyningen.no



FØR: Da Merethe Riis begynte på «varig slank» i oktober 2015 veide hun 103,5 kilo og begynte å få angst for at hun skulle dø av fedme. (Foto: privat)



ETTER: På to år har Merethe gått ned 30 kilo. Hun veier nå 74 kilo, vekta har stabilisert seg, og hun har fått en mye lettere og bedre hverdag.