

I efteråret kan du deltage i netværksgrupper, træning og foredrag – alt sammen online.

s. 42

Smerter påvirker søvnen, men du kan godt gøre noget for at få en bedre søvn.

s. 28

#3 – 2020

Christine David
har fatigue:
**Det føles som
at blive ramt
af en hammer,
der slår al
livskraft ud
af mig**

s. 6

TEMA:
**Når
smerterne
sætter sig
på hjernen**

s. 16

Hjælp til liv, krop og sjæl

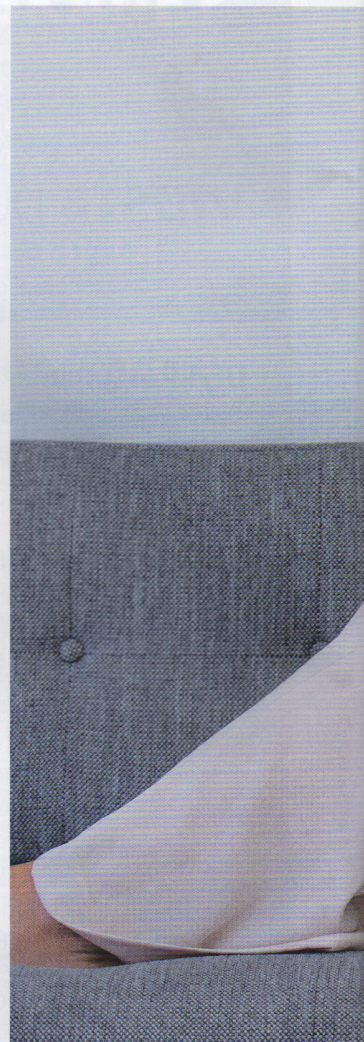
ULYKKESPATIENT
FORENINGEN

Af Annette Aggerbeck
Foto Christina Hauschildt

CHRISTINE DAVID HAR FATIGUE:

Jeg skammede mig over at være træt hele tiden

Piskesmæld, diskusprolaps og en ødelagt skulder har ført til kroniske smerter og en træthed, der overmander Christine David flere gange om dagen. Det har været svært at acceptere, at hun er nødt til at hvile ofte. At skrive og tale åbent om sin situation har hjulpet Christine.



Christine David har kroniske smerter og lider af fatigue. I starten troede hun, at den overvældende træthed kun skyldtes dårlig nattesøvn og medicinering på grund af smerter. Men efterhånden undrede det hende, at trætheden ikke blev mindre. Christine oplever konstant træthed, og nogle gange kan den overmande hende på de mest uventede tidspunkter.

"Det føles som at blive ramt af en hammer, der slår al livskraft ud af mig. Jeg bliver snøvlende, føler mig usammenhængende og mangler ord. Samtidig bliver jeg svimmel og utilpas. Jeg kan tydeligt mærke, at min krop siger fra. Det kommer som regel helt uventet, og så er hvile det

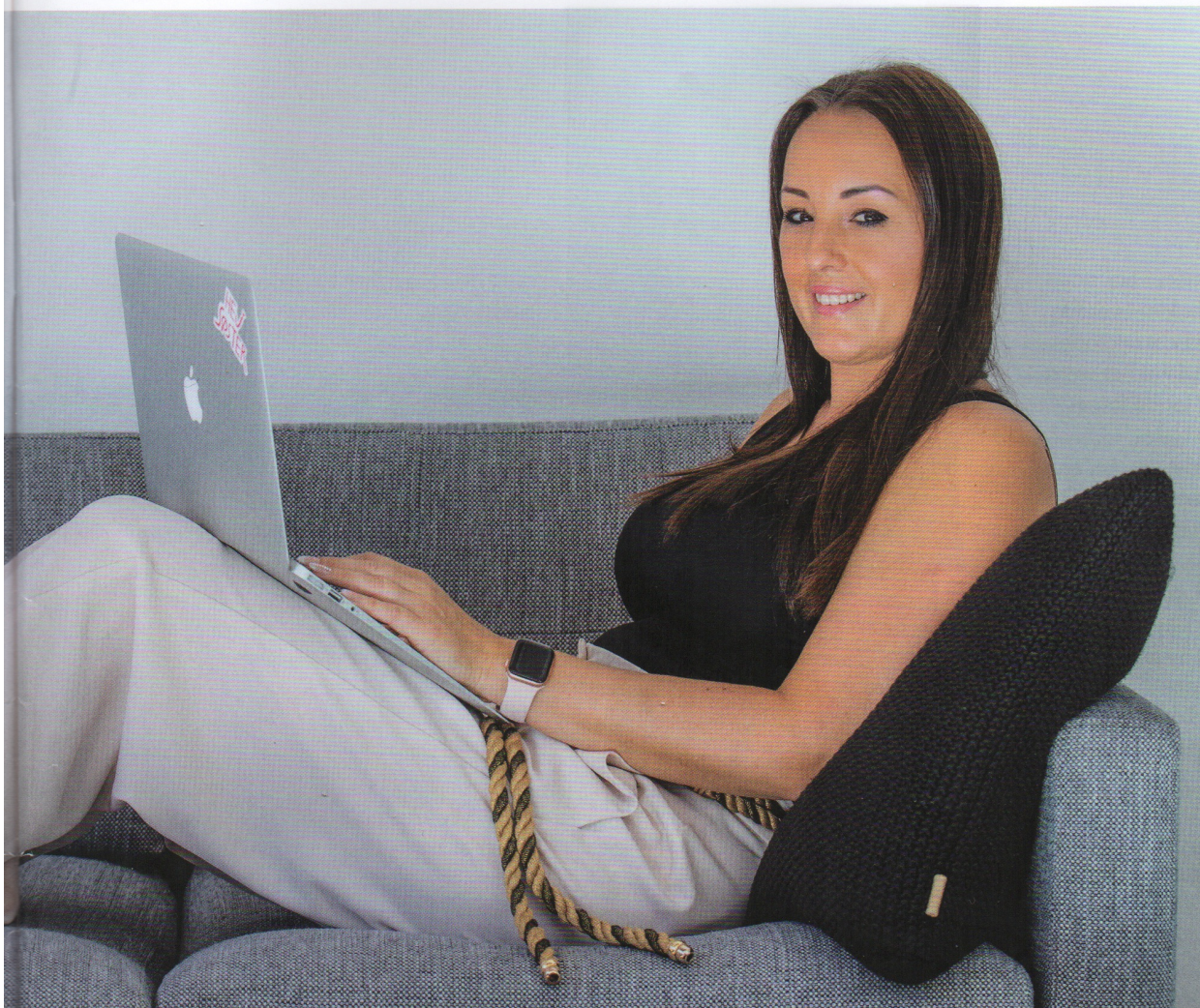
eneste, der hjælper mig. Når jeg mærker "hammeren", så ved jeg, at jeg er nødt til at lægge mig ned og lukke øjnene. Det kan dog også hjælpe at bevæge mig lidt, hvis jeg er et sted, hvor jeg ikke har mulighed for at hvile," fortæller Christine David, 40 år.

Mange velmente råd

I 2009 førte et fald til, at Christine fik både piskesmæld og diskusprolaps i nakken. Lægerne ville ikke operere hende, fordi de mente, at hun var så ung, at genoptræning og fysioterapeutisk behandling ville være mere hensigtsmæssigt. Men til trods for behandlinger og fysisk

træning blev hendes tilstand stadig værre, og Christine måtte oftere tage smertestillende medicin. I 2015 blev hun indlagt på grund af smerter, og igen frarådede lægerne en operation. Christine henvendte sig til et privathospital, der valgte at operere med det samme. Her blev hun informeret om, at hun ville komme til at leve med kroniske smerter, fordi hendes ledbånd var revet over, og nerverne var beskadiget.

Tre måneder efter operationen faldt Christine ned ad en trappe og fik ødelagt sin venstre skulder, og det resulterede i nerveskader i både skulder og nakke. Få år efter fik hun endnu en prolaps i →



Christine kan ikke sove fra sin træthed, så de mange velmenende råd, hun fik i starten om nattesøvn og sund livsstil, havde hun svært ved at bruge til så meget.



Christine har talt med sine børn om, hvorfor hun er så træt. De opfatter trætheden som et af deres fælles livsvilkår og viser forståelse. Christine har tre børn på 8, 12 og 14 år.

af Anette Aggebock
Foto: Christina Hauchelt

CHRISTINE

nakken. Migræne og smerter har siden været en stor del af Christines hverdag. Det har fatigue også. Da det undrede Christine, at hun blev ved med at være så træt, nævnte hun det for de læger, hun konsulterede.

"De insinuerede, at det var min egen skyld, at jeg var træt. De sagde, at jeg skulle undgå at sove om dagen, fordi det gik ud over min nattesøvn. Sådan sagde de også hos kommunen, som havde svært ved at forstå, hvad jeg er nødt til at leve med. Jeg kan ikke sove fra min træthed, så de mange velmenende råd, jeg fik i starten om nattesøvn og sund livsstil, også fra venner og bekendte, kunne jeg ikke bruge til så meget," siger Christine. Først da Christine for et par år siden var til et foredrag med en læge, der har speciale i kroniske smerter, hørte hun om begrebet fatigue.

"Det var en aha-oplevelse, for endelig forstod jeg, at der ikke var noget galt med mig, og at det er helt normalt at opleve en træthed, der ikke går over, når man er ulykkesramt," siger Christine.

Må hvile ofte

Christine mærker trætheden i hverdagen og især i weekenderne, hvor hun gerne vil lave noget sammen med sin familie. "Jeg kan sidde med morgenmaden og hygge mig sammen med min familie, og så pludselig mærke trætheden som en hammer, der gør mig så træt, at mine øjne sejler rundt og gør ondt. Når så familien efter morgenmaden gør sig klar til en tur i skoven eller en anden hyggelig udflugt, kan jeg ofte mærke et stort behov for at lægge mig ned. Og så må jeg give efter og få hvile, mens de andre tager afsted," siger Christine.

Hun har ofte svært ved at holde øjnene åbne, når hun ser film med sin yngste



Det har krævet meget arbejde for Christine at blive helt afklaret med, at smerter og fatigue er et livsvilkår. Hun er i dag nået til en accept af, at hun er begrænset i sin hverdag.

søn, og så har hun især tidligere skammet sig, fordi hun gerne vil være mere nærværende.

"Jeg har tit blundet under en film, hvor min søn har ladet mig sove, fordi han kan se, at jeg har brug for det, og han derfor ikke vil vække mig. Det er sødt, men det gør mig ked af det, for han skal ikke mærke, at jeg er så træt, at jeg ikke engang kan se en film med ham. Jeg kan skamme mig over, at jeg ikke er nok til stede på grund af min fatigue. Heldigvis er jeg blevet bedre til at kunne sige med god samvittighed, at jeg har brug for at lægge mig og hvile."

Christine oplever i dag forståelse fra familie og nære venner for sin situation. De har lært, at hun har brug for at hvile sig.

"De skal kunne acceptere mine livsvilkår, for ellers kan vi ikke have et liv sammen. Jeg har aldrig haft en forventning om, at andre skal forstå mig, når de ikke selv har prøvet det. For det kan de ikke."

Savnede andre i samme situation

Før ulykkerne levede Christine et meget aktivt liv. Hun var blandt andet spejderleder og aerobic instruktør foruden at have fuldtidsarbejde. I dag har Christine fleksjob.

"Jeg har altid været energisk og aktiv. Nu har jeg ikke længere fritidsinteresser, men koncentrerer mig om min familie og mine nærmeste venner. Jeg har ikke det overskud, jeg havde før. Så jeg har et helt anderledes liv i dag. Det har været en kæmpe identitetskrisen og en sorg. Jeg savner mit gamle jeg. Det har krævet meget arbejde med mig selv at blive helt afklaret med, at smerter og fatigue er mine livsvilkår. Jeg er nået til en accept af, at jeg er begrænset i min hverdag. Derfor er det heller ikke så skamfyldt længere, når jeg er nødt til at hvile mig," siger Christine, der i starten af sit forløb savnede at møde andre i lignende situation, som hun kunne dele erfaringer med. Hun ville i dag ønske, at nogen havde fortalt hende, at hun kunne lære at have et godt liv med smerter og fatigue. Derfor holder hun foredrag, hvor hun fortæller om, hvordan hun trods sine livsvilkår har formået at skabe sig et godt liv. Til foredragene har hun altid sin mand eller en veninde med, der fortæller deres version af at være pårørende til en ulykkesramt. De hjælper Christine med at finde ordene, hvis hun pludselig overmandes af træthed og mister tråden, så hun hurtigt kan komme tilbage på sporet og fortsætte foredraget. Før hun startede på foredragene, var hun gået i gang med at skrive om sit liv efter ulykkerne på de sociale medier i håb om at finde nogen, der havde det som hende.



”

Jeg har altid været energisk og aktiv. Nu har jeg ikke længere fritidsinteresser, men koncentrerer mig om min familie og mine nærmeste venner. Jeg har ikke det overskud, jeg havde før.

”Lynhurtigt blev jeg lagt ned af henvendelser fra andre, der havde oplevet det samme. Jeg skriver ikke om diagnoser, for man lever ofte med de samme tanker og følelser uanset diagnose. Man får ofte at vide af andre, at man ikke ser syg ud. De har svært ved at forstå, at man har det, som man har det. Det er også grunden til, at jeg har kaldt min blog ”menduserjoikkesygd.dk”. I dag har jeg omkring 10.000 følgere på de sociale medier. Min familie har også lært meget af at læse min blog.”

Åbenhed hjælper

”Det hjælper mig at skrive og tale åbent om, hvordan jeg har det. Det har også været med til at fjerne skammen over at være træt hele tiden. Jeg havde for eksempel før en overbevisning om, at man ikke må ligge og sove midt på dagen, for så er man doven. Så hvis nogen ringede og kom til at vække mig, benægtede jeg, at jeg sov. Sådan er det ikke i dag. Jeg ved, at andre har det på samme måde. Jeg har accepteret, at jeg ikke er doven, fordi jeg sover eller hviler mig om dagen. Det er vigtigt at tillade mig at hvile, når jeg overmandes af træthed, for det bliver ikke bedre af, at jeg udskyder det. Det er kun hvile, der hjælper,” siger Christine.

En yderligere grund til at det er vigtigt at tale med andre om sin situation, er, at det får andre til nemmere at kunne respektere, at man lider af fatigue. ”Jeg kan ikke forvente, at nogen respekterer mine livsvilkår, hvis jeg ikke er villig til at fortælle om mig selv. De kan jo ikke gætte, hvordan jeg har det, når man ikke kan se det på mig. Så det er vigtigt at være åben om sin fatigue,” siger Christine. ■