

Som så många många andra har mitt liv tagit en ny vändning, på både gott och ont, tyvärr mest ONT, men har lärt mig att uppskatta guldkornen som gick obemärkt förbi i livet före.

Min resa började den 19:e januari 1997, mitt nya liv.

Efter en trevlig dag på 90-årskalas började vi, jag och barnens pappa, hemresan från Byviken till Kramfors. Ville hem till barnen, då 7 och 3 år, så farmor och farfar äntligen skulle få avlastning. En resa på ca 15 mil.

5 km från hemmet händer det, en bil kommer i hög fart i en y-korsning och ränner rakt in i passagerarsidan, trots att vi sett den och väjt så mycket det gick. Han såg oss inte alls, inte ens att han hade väjningsplikt och vi åkte på huvudled.

Ljudet av krossat glas i kollisionsögonblicket har för alltid etsats sig fast, paniken över att inte komma ut ur bilen. Till slut, bakdörren bakom förarstolen gick att öppna. Hysteriskt ilsken över den andre bilföraren kom både den ena och den andra svordomen och sen oron över att vara utan bil. Idag känns det som en petitess.

Tacksamheten över att vi båda överlevde kom som ett knytnävsslag när vi insåg att vi skulle bara ha haft ett barn i livet om vi som tanken först varit, tagit dem med. Att stå på utsidan och se skadorna, min stol kloss med förarstolen, dörrstolpen hade tryckt in den och massakrerat utrymmet däremellan, och då var det rätt mycket plats där innan eftersom vi hade en Ford Scorpio. Bakom passagerarstolen fanns det inte mycket kvar där vår son skulle ha suttit i sin bilstol, med andra ord skulle det inte varit mycket kvar av den lilla kroppen heller.

Polis, bärgare kom till platsen, vi fick värma oss i en bil, en hjälpsam medtrafikant som stannade och förbarmade sig över två chockade och frusna kroppar. Min började göra så ont, så ont. Huvudvärk, nacken sa ifrån. Nån ville kalla på ambulans, jag sa ifrån, ordnade skjuts själv till sjukhuset. Syster och svåger fick ställa upp. Så dumt, är man skadad så är ambulans ett bättre alternativ, men vadå, jag stod ju upp på två ben, om än darriga.

Besöket på akuten är inte speciellt minnesvärt, jag fick en hård halskrage och inte mycket till undersökning, men i alla fall noterat att jag varit med om en bilolycka och hade ont i nacken. Visserligen en remiss till röntgen och sjukgymnast på hemmaplan, men vad en röntgen ger är ju inte mycket att hurra för, inget alls, det vet jag nu!

Nåja, jag gick hos sjukgymnasten några veckor medans jag var sjukskriven och även återgått till arbetet, lite värme och massage, "drag i nacken" osv. Fick även besöka tandläkare då jag tydligen hade sprickor i två tänder, bet ju ihop kraftigt vid kollisionsögonblicket, vilket hajbett jag måste ha ☺

Fortsatte att jobba under våren och sommaren, mådde lite bättre, vet ju nu att det berodde på att vädret blev varmare, då jag idag är väldigt känslig för kyla och blåst.

När hösten kom bröt helvetet loss! Förstod inte vad som hände med mig, hade så ont, orkade varken med mig själv, familjen, och framförallt inte jobbet! Jobbat som skötare på psykiatrisk avdelning sedan jag tog studenten från vårdlinjen. I jobbet innebar det att jobba

med kontaktmannaskap, samtal med våra "egna" patienter, ADL, vi städade, tvättade och hade ansvar för frukost-, lunch-, och middagservering, vilket innebar tunga lyft, tunga matvagnar och denna disk som aldrig tog slut! När vi hade "köket" innebar det heldag bland grytor och kantiner, disk, matvaruleveranser osv. Efter en sådan dag var det inte lönt att ens prata med mig på hemmafronten, jag orkade inte ens vara i min egen kropp. Att hållbara patienters ångest kräver en klar knopp och min var då omtöcknad av egen kroppslig smärta.

Till slut var det en sjuksköterska på jobbet som sa åt mig att om jag inte ringde vårdcentralen omgående på egen hand skulle jag bli transporterad av henne själv. Sagt och gjort, fick en tid samma dag och en läkare som lyssnade på hur jag beskrev mina smärtor och tack och lov sjukskrev mig omgående på heltid, samt skickade mig vidare mot Medicin.rehab i Härnösand.

Dit fick jag komma i början av augusti -98. Vilken upplevelse, jag var inte ensam i hålan där under jorden! Personalen var fantastisk, rehab-kompisarna ljuset i mörkret och läkaren en pärla, Eva Grenmyr. Hon lyssnade, hjälpte mig i de första mötena med Försäkringskassan, arbetsgivaren osv. Det slutade med att jag skulle jobba 50%, vara 25% sjukskriven, samt ha 25% sjukersättning i ett år (Försäkringskassans förslag).

Det funkade sådär, men jag är ju duktig och vill göra mitt bästa, men till slut får även den bästa ge sig. Åter tillbaka till heltidssjukskrivning, jobba igen, heltidssjukskriven osv. Fy vane vad jag mådde piss, inte bara av att jag hade ont, men JAG?!?! En som haft 100 bollar i luften samtidigt, jag tyckte jag var helt värdelös som inte kunde utföra mitt arbete, sköta hem och hushåll. Min sambo kände inte igen mig. Måste vara svårt för våra familjer att se sina älskade förändras så kapitalt, för att inte tala om vilket ansvar och arbete som bara ramlar över en person. Helt plötsligt ta över något jag aldrig behövt göra för att sambon inte längre kan utföra det. Inte nog med det, den sociala biten krymper ju till noll och ingenting. Vem vill umgås med nån som bara tackar nej på g och värk hela tiden och suckar när det ringer på dörren? Och det går ju också ut över familjen, förhållandet hamnade i en gråzon, mina fritidsaktiviteter hade sen länge förfallit och barnens fanns det inte en chans att aktivera sig i. Och ingen förstod vad som hänt mig, ingen mer än jag som fått lite kött på benen under Medicin.rehab-vistelsen och sett att det fanns fler som kämpade på. Har önskat många ggr att jag suttit i rullstol, varit gipsad från topp till tå, vad som helst som visat att något var fel i kroppen, för det är verkligen inte roligt att höra -ryck upp dig, -kom igen nu, -skärp dig m m. Hur då?!? Men, jag besitter en enorm portion humor, den har räddat mig varje gång och fortsätter att göra det trots att livet förändrats ☺

I slutet av mars 2002 var separationen ett faktum efter 18 år tillsammans. Jag flyttade till en lägenhet. Ett tungt beslut, en enorm påfrestning på min "usla" kropp. Nu upptäckte jag verkligen hur handikappad jag var i många situationer. Heltidssjukskriven sen länge. Gemensam vårdnad om barnen, "varannanveckasmorsa". Skenet upp när barnen bodde hos

mig för att fullständigt däcka mina ensamma veckor.

Försäkringskassan ville ha nya intyg, skicka mig på ny rehabilitering, jag valde Mälargården i Sigtuna. Detta har jag aldrig ångrat och kommer aldrig att göra så länge jag lever! Nya rehab-kompisar, några har jag mycket bra kontakt med fortfarande, framförallt Katrin, tack för att du finns i mitt liv ☺

Jag fick mycket hjälp på Mälargården, det var där bitarna föll på plats och jag verkligen förstod innebörden av den där olycksaliga kvällen i januari 1997. Min underbara sjukgymnast som förklarade och förklarade vad jag skulle göra och vad jag framförallt INTE skulle göra. Min arbetsterapeut som gav tips och råd för hushållsarbete och dylikt. Alla skratt och tårar tillsammans i gruppen, min humor som lyfte de andra och lyfte mig själv. Minnsvärt! Men det viktigaste, att få höra att det är tillåtet att leva och ha roligt, göra saker, MEN konsekvenserna (smärta ggr 100) kommer ofta som ett brev på posten länge länge efter t.ex ett restaurang- eller biobesök. MEN det kan det vara värt för att försöka ha ett fullgott liv som "alla andra". Ett guldkorn som etsat sig fast i bakhuvudet och dunkar i kapp med huvudvärken ☺

Efter Mälargården har jag varit sjukskriven, jag har läst på Komvux i egen fart eftersom Försäkringskassan, Länshälsan och Arbetslivstjänster trodde att jag skulle kunna studera mig till ett annat jobb. Det fungerade INTE.

Då kopplades Örnrehab in via Försäkringskassan. Har arbetsprövat på många ställen, hotell, två guldsmedsaffärer, bensinmack, kommunhuset, allt åt skogen! Vad skulle det bli av mig? Många var diskussionerna tillsammans med min "handledare" på Örnrehab. Vad ville jag? Klart jag ville jobba, helst på "min" arbetsplats där arbetskamraterna kände mig och var medvetna om min kapacitet efter olyckan. Kanske hjälpa till inom administration, vara en resurs för läkarsekreteraren, hjälpa henne med lättare arbetsuppgifter som passa telefon, faxa papper, kopiera osv. Nu pratar vi inte heltid då, utan 25%. Samt att Samhall kopplats in av Örnrehab då inget fungerat hittills i arbetsväg.

Efter många rehabiliteringsmöten tillsammans med Länshälsan, Försäkringskassan, Samhall och arbetsgivaren beslutades i juni 2003 att jag var välkommen tillbaka till jobbet i mitten av augusti 2003 på 25% och resterande 75% tror jag hette aktivitetsersättning. En provotid till sista mars 2004 då jag skulle bli anställd av Samhall 1:a April på 25% och få tidsbegränsad sjukersättning på resterande 75%. Jag ska alltså vara anställd av Samhall men ute på bemanning som det heter, på "min" arbetsplats. Detta innebär att jag fick säga upp min heltidstjänst hos Landstinget, vilket var en svår förlust att svälja för mig som jobbat där sen jag klev ut från gymnasiet.

Till dags dato jobbar jag fortfarande på detta sätt, arbetsplatsen är anpassad efter mina behov, jag kan jobba i min egen takt och kan ändra arbetstider efter mående, MEN jag har rätt mycket frånvaro p g a nacken och att kroppen inte vill fungera som jag vill, i 110 km/h. Det är fullt tillräckligt att försöka hålla uppe koncentrationen i två timmar/dag ute bland folk, vilket innebär att när jag kommer hem så däckar jag direkt. Förstår inte ibland varför jag utsätter mig för detta, men jag älskar att jobba, att vara någon i ett arbetslag, men då det

kommer till vad jag utsätter min kropp för så tycker jag inte att det är värt det. Det är inte människovärdigt det som pågår innanför dörrarna hemmavid.

I december 2004 träffade jag min nuvarande sambo, mitt allt, min stöttepelare, min gåva från Han däruppe. Nåt bra måste jag ha gjort ☺ Kan ju inte påstå att jag tycker det är speciellt kul att se hur han sliter med allt som jag inte kan göra, men han har aldrig sagt ett ont ord eller gnällt över sin arbetsbelastning. Kanske för att han visste redan från början och bara känner till den jag är idag, inte den jag var före. Behövs ingen jämförelse med nu och då.

2006 ville F-kassan ha in nya intyg och skicka mig till Försäkringsmedicinskt Centrum i Nynäshamn. I den position jag är, är det ju bara att acceptera, det finns ju ingen kraft att ödsla på argumentation gentemot dem.

Jag åkte dit en vecka i september. Tänkte att det här måste ju vara riktigt adekvat med alla undersökningar som skulle göras under denna vecka. Vilken pina!! Provocerade min kropp så till den grad att jag var säker på att bårbil hem var enda alternativet. Dessutom ville psykologen påstå att jag var deprimerad??!!! Omgiven av psykiatrisk personal av olika grad på jobbet borde väl i sådana fall ha resulterat i att jag blivit hemskickad därifrån per omgående om de tyckt att jag hellre passat som patient? Men hallååååå!

Dessutom hade läkaren mage att påstå att jag hade gott om fritid även om jag skulle jobba 50% i framtiden??!! Vilken j-vla fritid? Det är ju inte så att jag kommer hem som alla andra efter jobbet och sätter igång med matlagning, städning, skjuts av ungar, friskis & svettis och allt vad som tänkas kan på det som kallas fritid! Min så kallade fritid innebär att rehabilitera mig själv direkt efter jobbet, ibland även före, genom vila (slocknar ofta som en död gris av anspänningen som kroppen varit utsatt för under två arbetstimmar), medicinera mig när det behövs, ja allt jag kan för att förbereda mig på nästa arbetsdag. Kanske om jag har tur så orkar jag vara trevlig en stund under middagen med familjen för att sedan dyka från bordet som en slagen hjälte med betydligt mer ont i huvudet och nacken, en käke som vill ta kål på en bara för att den tuggat mat som borde vara alla förunnat som en njutning, inte som överlevnad. Åter igen lyssna på en sambo som stökar i köket, som pendlar 8 mil om dagen till och från heltidsjobbet, medans jag själv, under flecefilten, får lyssna på tinnitusen som spelar olika toner. Veta att han sedan måste ta itu med att handla, bära pellets, skotta, klippa gräs m m och jag bara ÄR för att överhuvudtaget kunna jobba! Är det det som läkaren tycker är gott om fritid för min del? Fritid för mig innebär att göra saker med familjen och för mig själv på ledig tid. Resa, snickra, tapetsera, anlägga trädgård, följa barnens aktiviteter och vara aktiv inom dem, listan kan göras lång, INTE att vila på det sätt jag gör och medicinera för att ta mig igenom ännu en arbetsdag. Hoppas på att få en hel natts sömn, slippa vara vaken flera ggr för att det gör så himla ont och ingen sovställning fungerar, gå ut och in i alla rum och hoppas på att få sova nån timme till innan jobbet.

Mina bättre dagar ger jag familjen, men kontentan är ju alltid att de efterföljande blir sämre.

6:e september 2007, efter att 3 dagar innan ha blivit hemskickad med en burk Pronaxen och

diagnosen inflammation i "ryggkorsetten", skjutsar min sambo mig akut till sjukhuset med infernaliska smärtor i ländryggen. Kunde inte ens gå för egen maskin. Tur sambon är stor och stark 😊

Ett utsprucket diskbräck och en disk som läckte vätska. 8 dagar på sjukhus. 2 månader enbart gåendes med EVA-stöd för att sakta ta mig från A till B. Förnedrande att skötseln av den egna ADL'n fungerar sämre än innan. Att inte kunna tvätta sig ordentligt, utföra behov på toaletten och sen inte kunna torka sig för att det går inte att nå "dit bak". Helt övertygad om att snedbelastningen som blir p g a nackvärken orsakat detta.

Åter i jobb efter 5 månaders heltidssjukskrivning, och med mera smärtor att leva med. Känslan är så gott som borta på höger skinka, baksida och insida lår samt halva snippan. Great!

Ibland kör det som en kniv i ryggen, för att inte tala om blixtsmärtna upp i underlivet och ner i benen. Känns som att flera strumpstickor rammar innanmätet. Det är gräsligt!

Jag har gång på gång ansökt om att min sjukersättning ska vara varaktig, alltid med nya fräscha intyg från läkaren på Länshälsan, vilka sagt detsamma år efter år. Att det är status quo. Det blir ingen förändring. Inte heller med Försäkringskassans beslut naturligtvis, det blir alltid tidsbegränsat. Jo just ja, diskbräcken har tillkommit på det senaste intyget.

Har nyss blivit beviljad sjukersättning t o m juni 2010. Under den tiden ska jag arbetspröva, i första hand på mitt ordinarie jobb, utöka arbetstiden. Jippie!

Försäkringskassan har samverkan med Arbetsförmedlingen, så nu är jag inskriven där också för första gången i mitt liv.

Försäkringsläkaren tycker inte att varken whiplash eller diskbräck är bestående diagnoser för resten av livet. Hur lång tid tar det innan värken går över, för operera behövdes ju inte sa's det i Sundsvall. Jag vill veta! Det är smärtsamt!

Och whiplashen, borde jag inte sett någon förbättring mer än att jag via rehabiliteringen på Mälargården lärt mig att hantera värken på annat sätt än som nyskadad, det har ju trots allt gått mer än 12 år nu. Med det menar jag inte att värken på nåt sätt är av lindrigare art, snarare tvärtom, och med mera symptom. Det är ju inte heller så att kroppen blir yngre och fräschare med åren, och jag tror den åldras snabbare när den aldrig får kompetent vila. Jag fick också veta under det sista mötet med handläggare hos F-kassan (aldrig träffat karl'n förut) att om jag mot förmodan skulle komma upp i halvtid så skulle jag inte förvänta mig att få någon sjukersättning på de resterande 50% för det fanns ju ingen garanti att det skulle godkännas. Sen fick jag veta att om jag inte kunde jobba halvtid på mitt jobb, så kunde det ju innebära 25% där och 25% på något annat ställe, men det ultimata vore ju att jobba heltid.

DET SKULLE JAG HA FORTSATT ATT GÖRA OM JAG SLUPPIT BLI PÅKÖRD OCH FÅTT  
KONSEKVENSER AV DET!!!!

Vad det gäller försäkringsbolaget, i mitt fall Folksam, har jag inget ont att säga. Hört så många som har det bedrövligt ställt vad det gäller den saken. Naturligtvis är skadan inte reglerad än eftersom f-bolaget inväntar att f-kassan ska säga att det är spikat, att mitt tillstånd är som det är. MOMENT 22 TYP. Enligt läkarutlåtande har det ju redan inträffat! Min inkomstförlust kommer fortlöpande in på kontot varje månad och det har aldrig varit några besvärligheter i kontakten med handläggaren i Luleå. Faktiskt så fick jag hjälp efter tiden på Med.rehab i Härnösand att skriva ett brev till Försäkringskassan angående min handläggares skötsel av mitt ärende, min handläggare på f-bolaget var riktigt upprörd. Eller snarare så skrev han brevet och skickade det till mig för underskrift och jag vidarebefordrade det till F-kassan. Det tog verkligen inte lång tid förrän jag fick hem ett brev om att jag hade fått en ny handläggare på F-kassan 😊 Numera verkar de ju byta lika ofta som man byter underkläder, vet ju aldrig vart man ska vända sig och till vem och får aldrig någon information om att det sitter en ny på den förres stol.

När det gäller bemötandet i vården tycker jag att det är under all kritik. Det kan ju inte vara en slump att det är så många som lider av samma grundläggande symptom efter att ha vållats skada på ett eller annat sätt i nackregionen. Något är ju bevisligen fel i kroppen, för annars skulle vi ju inte ha ont.

Mitt bästa bemötande inom detta område har hittills varit under rehabiliteringarna i Härnösand och Sigtuna och framförallt så har de gett den vårddagande känslan av att verkligen lyssna samt att de förmedlat att de vet vad de pratar om.

Jag har behandlats hos sjukgymnast med värme, massage, "drag i nacken", akupunktur, TNS, bassäng och allt vad som tänkas kan. Jag har gått hos kiropraktor med det vanliga kotknackandet och fått "vanlig" akupunktur, en annan sort som jag inte kommer ihåg namnet på, men de kortare nålarna satts i bakhuvudet och det kändes som om blåsor stacks sönder inne i huvudet och blod rann nerför nacken. Fy vane vad dålig jag blev av det! Jag har provat healing.

Det enda som ger ett visst mått av lindring är vanlig hederlig mjuk massage och massor av värme, men det är ju bara för en liten stund.

Är tabletter lösningen? Nä, men det är ju tvunget när det är som värst och det hjälper ju, men det är ju också bara ett tag. Ingen långsiktig lösning.

Jag skulle vilja rikta ett tack till Berith, min personalledare på Samhall, som tyvärr har slutat. Hon har stöttat mig i ur och skur, alltid funnits där och sett till att jag ska ha det jag behöver för att utföra mitt arbete. Ett härligt engagemang i sina arbetstagare.

Min enastående sambo, jag är en lyckans ost! Du pratar för mig när jag inte förmår, du sätter ord på det jag inte kan få fram och du hjälper mig att minnas vad som sägs och har sagts när min förvirrade knopp inte orkat ta in informationen. Ditt engagemang i barnen, hur väl det farit ut. Och alla timmar du masserat och lindrat värken.

Mina barn! Tiden rinner iväg, idag är de 19 och 15 år. Mina guldkorn!

Till Bert på Nackskadeförbundet, jag har inte ord för att beskriva hur enastående tacksam jag är för ditt engagemang och för den hjälp du förmedlat! Och detta på rekordsnabb tid!

Till er läsare, den 25:e mars befinner jag mig i Oslo hos Dr. Trond Stokke och den 26:e i Arvika hos läkare (kommer inte ihåg namnet) som Bert rekommenderat och ordnat tid hos. Jag återkommer med reseskildringen när orken faller på, mina förhoppningar är att den blir 5-stjärnig ☺ Plötsligt händer det, livet tar ännu en ny vändning! Hoppas, hoppas, hoppas!

Är det någon som vill komma i kontakt med mig, tveka inte! Jag hoppas att Bert i så fall kan vidarebefordra min mailadress eller telefonnummer till den som vill. Jag finns i Västernorrland.

Inger