

Min historie:

Mit navn er Birgit og jeg er 60 år. Jeg fik min hjernerystelse d. 6/2 – 2023. Jeg vågnede en nat med voldsom kvalme og skulle kaste op. Rejste mig hurtigt fra min seng. Besvimede og faldt bagover og slog mit baghoved i min seng/gulvet. Fik en pæn bule på min højre halvdel af baghovedet. Umiddelbart tænkte jeg ikke, at jeg havde fået en hjernerystelse. Havde kvalme og hovedpine, men jeg havde jo kvalme i forvejen, så.....

Sygemeldte mig en enkelt dag og tænkte, at jeg nok hurtigt skulle blive frisk igen. Begyndte efter 2-3 dage at se dobbelt. Konstant. Det var vildt ubehageligt, da jeg også var meget svimmel og fik hovedpine. Tog dog på arbejde (skulle møde i nattevagt lørdag fra 19.00 – 07.30). Fik snakket med en læge på mit arbejde, og hun sendte mig hurtigt i akutmodtagelsen til et tje. Her var (heldigvis) ingen tegn på indre blødning (i hovedet). Fik bekræftet diagnosen hjernerystelse. Jeg blev sygemeldt fra arbejde og tog hjem igen. Henvendte mig til min læge om mandagen. Blev igen bekræftet i at jeg havde en HR. Og han sagde blot, at jeg skulle ”mærke efter hvad mit hoved sagde” i fht. sygemelding. Han havde ingen forslag til, hvad jeg selv kunne gøre, eller hvem jeg kunne opsøge.

Jeg har en meget forstående og imødekommende chef og vi aftalte at jeg så an de næste par uger derhjemme.

Jeg fik det ikke umiddelbart bedre. Så fortsat dobbelt. Var svimmel. Periodevis hovedpine. Havde svært ved at koncentrere mig og havde svært ved mange/flere mennesker samlet på en gang. Svært ved at holde fokus.

Efter 3 uger havde jeg det uændret og tog igen til egen læge. Han henviste mig akut til en CT-scanning, da mine symptomer ikke havde ændret sig. Fik samme dag en CT-scanning, som heldigvis ikke viste noget galt. Lægen på sygehuset anbefalede mig at gå til en øjenlæge og få tjekket dobbeltsynet. Hverken egen læge eller denne her læge kunne give mig en forklaring på dette og de kunne heller ikke sige, hvad jeg selv kunne gøre for at afhjælpe dette.

I mellemtiden havde jeg fundet Hjernerystelsesforeningen på facebook og gruppen: Hjernerystelsesforeningen – senfølger efter HR/post commotio og begyndte at ”studere” andres erfaringer med HR og med mine symptomer. Det var dog ret uoverskueligt på dette tidspunkt.

Fik en hurtig tid ved en øjenlæge, som kunne fortælle at jeg havde beskadiget en kranienerve (#4) og det var skyld i mit dobbeltsyn. Hun sagde at det enten kunne gå over af sig selv, eller ikke..... Jeg spurgte om jeg selv kunne gøre noget for at afhjælpe det – og det sagde hun nej til. Så fik jeg en ny tid til om ½ år – og hvis det ikke var forsvundet, sagde hun, at det kunne opereres.

Det ”bedste” der kom ud af besøget v. øjenlægen, var at nu havde jeg en ”diagnose”. Jeg søgte og søgte på nettet og kunne se at de beskrevne symptomer passede fuldstændigt på mig. Jeg kunne også snævre søgningen på de nævnte facebook-sider ind og fik derfor hurtigt øje på ordene: ”neuro-optometrist” og samsyn. Og jeg tænkte, at her var nok noget, som jeg selv kunne gøre!! Skrev hurtigt til klinik DineØjne.dk i Egå (som jeg havde fundet på Hjernerystelsesforeningens hjemmeside!) Fik hurtigt et svar – de kunne sandsynligvis godt hjælpe mig og jeg fik en tid ret hurtigt herefter.

Første besøg i Egå var d. 30/3. 7 uger efter mit fald. Og så gik det stærkt. Jeg blev mødt og ”set ” af Bettina. Hun tjekkede mine øjne og fandt hurtigt ud af, at hun kunne hjælpe mig. Understregede dog også, at hun ikke vidste, hvor lang tid det kunne tage og at hun på forhånd ikke vidste, hvor hurtigt ”mine øjne” ville

reagere. Dog sagde hun, at fordi jeg var kommet så hurtigt afsted, var der en chance for at mine øjne relativt hurtigt ville komme tilbage til det normale.

Jeg fik allerede første gang nogle øvelser, som jeg kunne lave derhjemme. Og det var så befriende og så stimulerende, at jeg endelig fik den besked, at JO – du kan selv gøre noget.

Jeg trænede og trænede og fik flere øvelser bygget på ved hvert besøg i Egå. Det var altid en fornøjelse at komme til Bettina. Og lige så stille fik jeg det bedre og bedre. Jeg var fuldtidssygemeldt indtil midt april. Startede så småt på arbejde igen og passede min træning.

Igen har jeg haft stor hjælp af en forstående og imødekommende chef, og min genstart på arbejde var stille og rolig med 3 timer et par gange om ugen.

6. juni var jeg tilbage på fuldtid igen på mit arbejde. Besøgte fortsat Bettina. Havde (lige pludseligt) opdaget, at jeg nærmest ikke så dobbelt længere. Trænede og trænede derhjemme. Og det betød at jeg kunne afsluttes v. klinikken i Egå d. 8/8. Med øvelser, som jeg kunne lave det næste års tid derhjemme. Og med besked om at altid kunne henvende mig igen i Egå ved behov. Og det har jeg tænkt mig at gøre.

Efter et supergodt og effektivt forløb ved klinik DineØjne er jeg nu symptomfri. Fuldstændig oppe igen arbejdsmæssigt og jeg har det fantastisk. Bettina har fortalt at det har været et kort forløb, jeg har haft hos dem. Og det er jeg jo rigtig glad for. Og mega lettet.

Til sidst vil jeg sige, at forløbet hos DineØjne har hjulpet mig rigtig meget. Både fysisk og psykisk. Det er så godt at få at vide, at jo – du kan selv gøre noget. Og det, som de laver i klinikken, er jo ikke grebet ud af den blå luft. De er veluddannede og har erfaringen. De er så kompetente.

Jeg er så ked af at der (for mig) ingen hjælp har været i det offentlige og etablerede system (egen læge/øjenlæge). Ingen information om de andre muligheder (som fx en neuro-optometrist!), der kunne være i min situation. Ingen information om Hjernerystelsesforeningen/facebook. Og dog må de dog ofte få besøg af patienter som mig. Har tid i oktober ved øjenlægen og har tænkt mig at tage derhen. Har ikke "brug" for det besøg, men har til gengæld brug for at forklare hende, hvordan jeg er kommet videre.....

Så kæmpe tak til Klinik DineØjne og til Bettina Leidorf.

14/8 2023