

**Trafikulykke
Ballonudvidelse
Kræftknode
Midlertidig stomi
Genindlæggelse**

Samlet i en dagbog fra 6. oktober 2016 og ca. 5 måneder frem



“Uanset hvor godt eller svært dit
liv er; – vågn op hver morgen og
vær taknemmelig for at du
STADIG HAR ET”

Dagbog fra 6. oktober 2016 og ca. 5 måneder frem

Trafikulykke – hjertesygdom med ballonudvidelse – blødninger fra endetarm – kikkertundersøgelse af tyktarm – tarm operation med fjernelse af kræftknode og anlæggelse af midlertidig stomi med efterfølgende kostomlægning – kortvarig genindlæggelse med betændelse under operationsår.

Tak til Politi, Falck, sygehusene: Nørrebrogade, Skejby og Tage Hansens Gade i Aarhus samt sygehuset i Horsens, egen læge, psykolog, Ortopædisk Genoptræningscenter Marselisborg, mine 2 voksne sønner samt min meget tålmodige ægtefælle.

Jeg er meget taknemmelig for, at jeg har gennemført egen praksis indenfor mindfulness gennem nu snart 4 år, samt at jeg har gennemført en instruktøruddannelse i mindfulness i foråret 2016.

Ulykken den 6. oktober 2016

Torsdag den 6. oktober på vej hjem fra arbejde står jeg og snakker med min HR partner i garderoben på min arbejdsplads i Hammel, medens jeg får rygskjold og min MC læderheldragt på. Vi snakker om det gode vejr, og at det er godt at have det rigtige udstyr på, når man som jeg skal ud at køre MC.

20 minutter senere: Jeg kommer fra Harlev og kører ind på Genvejen mod Aarhus/Hasselager. Der er rimelig tæt trafik, som der plejer at være en sådan torsdag eftermiddag. Jeg ser en lastbil i modkørende retning, og da den næsten er ud for mig, er der en bil med trailer, som holder stille i højre rabat, der pludselig blinker til venstre og 20-25 meter foran mig foretager en u-vending. Jeg siger noget grimt for mig selv, styrer til venstre og bremser (der er ABS bremser på min MC). Rammer bilen mellem forhjulet og dørstolpen. MC-en fortsætter til venstre, jeg flyver til højre op over bilens kølerhjelme og rammer asfalten med min næsten nye styrthjelme.

Bump – så ligger jeg på kanten af kørebanen, og det gør frygteligt ondt i mit skridt og omkring mit venstre håndled.

En forvirret dame – det viser sig at være konen til føreren af ulykkesbilen – vil have min styrthjelme taget af, men jeg råber: NEJ, det må du ikke.

En får ringet 112.

Heldigvis er den næste person, der kommer hen til mig, en lægestuderende, som ved hvordan man yder førstehjælp ved en ulykke, så han tager styringen indtil Falck ankommer (han har modtaget min tak for sin indsats via indsatslederen fra Politiet)

Den lidt forvirrede kone kommer tilbage. Jeg får hende til at ringe til min ægtefælle, da jeg jo kun er ca. 7 minutter hjemmefra. Dels for at hun ikke skal blive urolig, og for at hun kan få at vide, hvor jeg er.

Der kommer hurtigt nogle motorcykelbetjente samt en patruljevogn – der er jo myldretidstrafik, som skal omdirigeres. Politiets indsatsleder kommer hen for at se til mig, og da han ser jeg er vågen, spørger han til om MC'en er i Falck. Det bekræfter jeg og siger, at den skal køres ind til værkstedet i Klostergade i Aarhus. Han får også koden til sidetaskerne, således han kan finde nøglen til at tage taskerne af MC'en – der er jo bl.a. min pung og arbejds PC'en, som skal med hjem.

Den lægestuderende holder en samtale med mig i gang, selvom jeg jævnligt klager over voldsomme smerter i skridtet og i venstre håndled.

Politibetjenten kommer igen og spørger, om jeg kan høre noget. Jeg lytter, og kan høre en udrykning og bekræfter dette. Betjenten siger derefter, at så er der snart hjælp.

Falckredderne starter med at lyse mig i øjnene og snakker med mig. Ham, der sidder ved min side, sætter en bærbar PC' er op og kobler mig til noget målerudstyr. Jeg klager igen over stærke smerter i skridtet og venstre underarm og får noget beroligende. De tager mine MC støvler af og begynder så at klippe alt mit tøj i stykker: Læderdragten, cowboybukser, trøje, underbukser, undertrøje samt halsbuff. Jeg bliver pakket ind i noget varmt og støttende – de ved jo ikke, om der er farlige brud. Efter ca. 20 minutter tager de til sidst hjemlen af, og jeg kommer over på båren og bliver løftet ind i ambulancen.

Samtidig er min ægtefælle kommet frem til ulykkesstedet. Hun fortæller politiet, at hun er gift med mig, og får lov at komme med ind i ambulancen.

Det første jeg siger til hende er: Det er godt, at vi har fået de børn vi skal have (jeg tænker, at mit underliv er ødelagt, da jeg har enorme smerte der). Vi snakker sammen og jeg beder hende ringe til min chef for at melde afbud til et nyt projektmøde, som jeg skulle have deltaget i fredag morgen. Hun får mine MC tasker og støvler og kører hjem. Politimanden kommer også ind i ambulancen. Han spørger om jeg vil afhøres nu, men at jeg ikke har pligt til det. Jeg svarer, at jeg sagtens kan give min forklaring på ulykken, og den noterer han ned.

Den kvindelige Falckredder giver mig yderligere noget beroligende medicin. Da der ikke er åbne brud eller noget der bløder, kører ambulancen uden udrykning til Traumecenteret ved Akutmodtagelsen i Nørrebrogade. Jeg synes godt nok, at det går lidt langsomt, og undervejs beder jeg om mere smertestillende. Redderen kontakter akutmodtagelsen, der følger det hele via den bærbare PC' er, der nu sidder inde i ambulancen, og hun får lov at give lidt mere smertestillende.

Endelig fremme ved akutmodtagelsen. Efter at være blevet flyttet over på en sygeseng får jeg venstre underarm og håndled lagt i gips. Derefter kommer jeg til undersøgelse i en traumescanner, der finder de største brud. På vej tilbage til stuen i akutmodtagelsen møder jeg min ægtefælle, som nu står ved informationen og spørger efter mig. Jeg siger hej, her er jeg, og hun følger med ind på stuen.

En sygeplejerske lægger en blokade i min venstre skulder, så venstre arm er helt bedøvet. 2 læger fjerner gipsen, drejer min venstre hånd en kvart omgang tilbage til venstre, således at håndleddet ikke længere er af led (før strittede mine fingre i flere forskellige retninger). Der bliver lagt ny gips på venstre underarm og håndled. Nu bliver alt mit eget tøj, som er klippet i stykker og ligger under mig fjernet, og lagt i en pose med beskrivelse til brug for indboforsikringen. Der bliver taget blodprøver, målt blodtryk, taget EKG (hjerterekardiogram) og til sidst bliver der lagt kateter ind i min blære.

Så bliver jeg kørt til nye scanninger samt røntgenfotografering af min underarm og håndled for at se, om det er sat rigtig på plads – hvilket det heldigvis er.

Der kommer nogle læger og forklarer, at jeg har flere brud på bækkenet og min venstre underarm er brækket. De planlægger, at jeg skal opereres fredag morgen. Jeg spørger til, om jeg igen kommer til at køre MC og fortæller, at vi har planlagt en jule- og nytårs rejse til Cuba. Lægen griner og siger, at det er ligesom de der hestepiger, der smides af hesten – de spørger også altid til om de igen kommer op på hesten. Han siger, at jeg nok skal komme til at køre på MC, men anbefaler at vi aflyser rejsen.

Bliver så kørt over på en stue i bygning 7, hvor jeg efter dagens megen medicin får en rimelig nats søvn.

Klip fra politiets døgnrapport fra den 6. oktober 2016:

Færdselsuheld

E Døgnrapport fra Østjyllands Politi fredag d. 7. o...

<http://www.mynewsdesk.com/dk/ojylpoliti/news...>

n

n

Vi anvender cookies for at give dig en bedre brugeroplevelse og for at kunne levere vores service. Læs mere om det i vores **cookie-politik**.



Færdselsuheld

En 75-årig bilist foretog i går kl. 16.38 en u-vending på Genvejen i Viby og kørte derved ud foran en 54-årig mandlig motorcyklist. Vejen var som følge af uheldet lukket af, indtil rydning af uheldsstedet var foretaget. Den mandlige motorcyklist kom til skade som følge af uheldet, dog ikke alvorligt.

Jeg synes nu det var alvorligt nok, men det udviklede sig jo også, som det fremgår senere i dagbogen.

Fredag morgen d. 7. oktober, bliver jeg vækket kl. 6.30 af en sygeplejerske, der vasker mig med nogle opvarmede engangsvaskeklude. Jeg får at vide, at jeg skal opereres af 2 forskellige læger fredag formiddag. Jeg bliver kørt op på operationsgangen og snakker med sygeplejersken, der skal bedøve mig, samt den første læge, der skal operere mit bækken. Bækkenet er åbnet ca. 6-8 cm i højre side. Der er yderligere 4 brud foran samt et stort brud i venstre side bagtil. De to operationer foregår i forlængelse af hinanden – i alt 4 timer og 15 minutter. Der er indopereret en stor skrue i venstre side til at samle det store brud bagtil. Foran er der et stykke titanium med 6 små skruer samt 2 store skruer til at samle bækkenet og lukke de 2 øverste brud. Lægen har forklaret, at han ikke vil røre ved de 2 nederste brud, idet det sandsynligvis kunne beskadige nerver og forbindelser til de ældre dele. Dette kan bevirke, at jeg måske ikke kommer til at køre på en cykel igen.

I venstre underarm er der et stykke titanium med 9 små skruer til at samle underarmen, der igen er i gips – hvilket den skal være de næste 6 uger.

Denne fredag tager min ægtefælle en feriedag, da der er meget praktisk at ordne:

Hun kontakter vores forsikringsselskab og anmelder uheldet til MC-forsikringen, indboforsikringen (alt tøj og udstyr), ulykkesforsikringen samt rejseforsikringen (vi havde jo planlagt en jule- og nytårsrejse til Cuba, men lægen sagde, at den måtte vi aflyse – så det blev den).

Derefter kontakter hun modpartens bilforsikring for at anmelde ulykken.

Endelig kontakter hun også MC værkstedet for at aftale det videre forløb med taksator.

Jeg vågner på opvågningsstuen, og får samtidig besøg af min ægtefælle. Der er lidt travlhed og det er omkring vagtskifte for personalet.

Min ægtefælle ringer til min chef: Oplyser det med bækkenet og venstre arm og at jeg nok er sygemeldt resten af 2016. Derfor skal der også meldes afbud til de resterende kursusdage i mit "LEAN manager finansforløb", som jeg ellers var kommet halvvejs igennem – ærgerligt.

Jeg får at vide, at der vil gå noget tid inden jeg kan komme ned på en stue på Ortopædisk Kirurgisk afdeling, så min ægtefælle tager hjem for at spise. Hun kommer tilbage for at være hos mig resten af aftenen.

I løbet af aftenen kommer sygeplejerske ind på stuen med et gangstativ, idet jeg skal prøve at komme op at stå og evt. gå lidt rundt. Det er lidt svært med alt det ekstraudstyr: kateter samt morfinpumpen til rygsøjlen, der holder bækkenpartiet bedøvet. Men jeg kommer lidt omkring. Appetit har jeg ikke og jeg har en del kvalme, men får dog lidt at spise og noget at drikke. Der bliver hængt en pose op med saltvand, som kommer ind i blodbanen via en venekanyle.

Da lyset slukkes, og mit hovedgærde bliver lagt lidt ned, og jeg skal prøve at sove, får jeg mareridt: Det er som om jeg sidder i en rutsjebanevogn inde i et lukket rørsystem. Der er blinkende lys i alle forskellige farver og vognen kører bare hurtigere og hurtigere, ud og ind, op og ned. Og lyden fra morfinpumpen, der står ved siden af sengen og bare pumper og pumper, gør det ikke bedre. Så er det, at jeg begynder at tænke på min mindfulness praksis: Tager fokus på min vejtrækning, og tæller på hver udånding fra 0 til 10 og tilbage til 0 – igen og igen. Efter nogen tid falder jeg så meget til ro, at jeg får sovet indtil sygeplejersken kommer for at se til mig. Dette gentager sig i løbet af hele natten.

Lørdag aftaler jeg med min ægtefælle, at hun tager forbi MC værkstedet for at tage nogle billeder af min ødelagte MC. Hun aftaler også, at de kontakter hende, når de har haft besøg af taksator. Samtidig får hun en brochure med, hvor jeg kan se og læse om de nye MC' er, livet skal jo gå videre. Begge mine testikler er hævede og hver især så store som en knyttet hånd. Desuden er de helt blå af blodudtræk, og de er MEGET ømme. De følgende 3 dage får jeg 4-5 gange om dagen lagt et isomslag på for at tage smerterne, og for at hævelsen langsomt skal fortage sig. Jeg får besøg af mine 2 sønner samt min ægtefælle. Jeg har stadig ingen appetit og har en del kvalme, så de forsøger med en anden slags morfinpiller (dem der skal tage smerten i venstre arm). Bruger igen mindfulness til at få ro, så jeg kan sove lidt om natten.

Søndag foregår på samme måde, en tredje slags morfin, og det viser sig at være noget jeg kan tåle. Bruger igen mindfulness til at få ro, så jeg kan sove lidt om natten.

Mandag går rimeligt, lidt mere appetit og næsten ingen kvalme. Efterhånden som kroppen har overskud viser der sig flere og flere blå mærker overalt på mine arme og ben. Mærkerne er meget ømme, og der går over 1 måned inden det sidste blå mærke er væk. Bruger igen mindfulness til at få ro, så jeg kan sove lidt om natten.

De første dage er min puls nogle gange oppe på 138 (min normale hvilepuls er omkring 76).

Indtil videre er det min ægtefælle som besvarer de mange mails og SMS' er, som jeg modtager. Hun bliver også kontaktet af konen til ulykkesbilens fører. Hun vil gerne høre om min tilstand, og om de må komme og besøge os, når jeg engang kommer hjem fra sygehuset. Det sidste kan jeg på nuværende tidspunkt ikke helt overskue endnu.

Problemer med hjertet den 11. oktober

Blodbanken ringer tirsdag formiddag, kort tid efter jeg for første gang får tændt for min mobil. De vil gerne have at jeg komme ud for at blive tappet. Jeg siger, at det nok ikke er så godt, idet jeg er indlagt her på Nørrebrogade efter en trafikulykke. Det noterer de i mine oplysninger.

Jeg har det efterhånden meget bedre. Har fået appetitten tilbage og begynder at være lidt sulten. Om eftermiddagen får jeg besøg af et vennepar og min ældste søn. Samtidig ser jeg et sølvglimt for

mine øjne, mærker et smæld i mit hjerte og det begynder at trække i venstre side af halsen. Jeg trækker i snoren, og der kommer først en sygeplejer og så en sygeplejerske, der ringer efter afdelingslægen. Gæsterne bliver sendt ud, der tages en EKG, og lægen er i telefonisk kontakt med hjerteafdelingen på Skejby sygehus. Hun spørger om jeg vil overflyttes til Skejby, hvilket jeg siger ja til. Et par minutter senere kommer der 3 Falckreddere med en bære, hvortil jeg bliver flyttet og derefter kørt ud i ambulancen.

Min søn ser, at jeg bliver kørt fra sygehuset, og han ringer hjem til min ægtefælle for at sige, at hun ikke skal køre på besøg lige nu, da jeg skal til kontrol med hjertet på Skejby.

20 minutter senere ligger jeg på operationsbordet på hjerteafdelingen i Skejby. Jeg får lagt et kateter ind ved håndleddet på højre arm (de kan ikke bruge den normale vej via lysken, pga. min bækkenoperation). Jeg kan følge undersøgelsen på en storskærm. Lægen viser mig 2 forsnævninger på den ene kranspulsåre. Han bestiller en ballonudvidelse ved det øvrige personale. Jeg kan mærke, at der kører noget gennem min arm, og da sygeplejersken siger at "nu skyder jeg" kan jeg mærke stenten, der rulles ud i kranspulsåren.

Efter 2 timer i Skejby er jeg på en enmandsstue, og en sygeplejerske ringer til min ægtefælle og fortæller om den vellykkede operation, og at hun gerne må komme på besøg. Kort tid efter kommer hun på besøg, og vi får at vide, at jeg nok skal være i Skejby de næste 2-3 dage for observation af blodpropper. Så på vejen hjem, kører hun forbi sygehuset på Nørrebrogade og henter mine personlige ting.

Tirsdag eftermiddag mens jeg er på sygehuset i Skejby, vil en kollega besøge mig på sygehuset i Nørrebrogade. Han får at vide, at jeg p.t. er overført til en anden afdeling. Han efterlader en pakke med Skippers Lakridspiber og en lille seddel om, at jeg ikke var til at finde :-)

Om natten på Skejby Sygehus vågner jeg med en fornemmelse i kroppen, som siger mig, at nu er det fremad med heling af det hele.

Onsdag morgen er min ægtefælle på besøg. Der bliver taget 2 nye EKG på hver sit apparat, og hjertet skannes med en håndskanner. Alt ser fint ud. Ved middagstid er der stuegang, og lægen kan oplyse, at der ikke har været en blodprop samt at hjertet fungerer 100%. Han har derfor bestilt overførsel tilbage til Nørrebrogade, idet de er bedre til at følge min udvikling m.h.t. de 2 andre operationer. Det kan tage nogle timer, da det er en intern transport. Ægtefællen pakker igen mine personlige ting sammen, og kl. 17.00 (næsten lige et helt døgn i Skejby) bliver jeg hentet af Falck, og hun tager hjem for at spise, og besøger mig senere samme aften på Nørrebrogade – igen medbringende mine personlige ting.

De næste dage som indlagt på Nørrebrogade og udskrivning den 17. oktober

Torsdag går det stadig fremad, humøret er bedre, appetitten ligeså, og ingen kvalme. Lægen siger, at der skal ske nedtrapning af mængden af den flydende morfin, således den ender på laveste niveau lørdag morgen.

Jeg får besøg af en ergoterapeut, der skal hjælpe mig med at bruge mine ben korrekt, når jeg kommer hjem. Der er en begrænsning på 20 kg belastning på venstre ben, p.g.a. det store brud i venstre side af bækkenet. Derfor har han en badevægt med, og medens jeg står op med gangvognen, skal jeg forsøge at ramme 20 kg med venstre fod. Efter nogle forsøg skal jeg holde en pause, for derefter at gøre nogle forsøg med lukkede øjne, medens terapeuten så siger, når vægten viser mere end de 20 kg.

Fredag eftermiddag kommer min yngste storesøster og hendes mand på besøg. Da jeg har frabedt mig at få blomster på sygehuset, medbringer de en flaske god whisky fra alle mine 3 søskende og min mor – så der er noget at glæde mig til, når jeg kommer hjem.

Der er nu aftalt endelig afregning for min totalskadede motorcykel, og pengene vil blive udbetalt til min konto i løbet af næste uge.

Lørdag kl. 8.00 bliver morfinpumpen stoppet – kateteret i ryggen skal blive til kl. 11.00, hvis jeg skulle få flere smerter i løbet af de næste 3 timer.

En anden terapeut kommer på besøg og spørger til hvordan jeg bor, og om jeg har familie derhjemme, idet der skal ske planlægning af lån af hjælpemidler, når jeg skal udskrives. Da jeg er gift, er der ingen personlig hjælp at få. Jeg kan låne en høj gangvogn, badestol, toiletforhøjer samt 3 plader til at lægge over indvendige dørtrin. Gangvognen må ikke komme ud, derfor spørger jeg til at få en kørestol med hjem – men nej, det kan jeg ikke. Hvis det bliver nødvendigt kan jeg leje en kørestol i de uger, hvor jeg har brug for den. Men terapeuten siger også, at man selv kan købe en letvægtskørestol rimeligt billigt hos Harald Nyborg, så det overvejer jeg.

Kl. 11.00 kommer en sygeplejerske og spørger til mine smerter på en skala fra 1-10, og jeg svarer at de nok er omkring 2-3 stykker. OK, så fjernes morfinkateteret og samtidig også urinkateteret.

Jeps, så er der ingen bånd der binder mig længere.

Nu får jeg udleveret et sæt rent sygehustøj, inkl. en morgenkåbe, og jeg får trukket en plastpose over min gipsarm.

Vær så venlig selv at gå med gangstativet ud og komme i bad – ring efter hjælp, når der er noget du ikke selv kan klare! Som sagt så gjort. Jeg får hjælp til at tørre mine fødder og til at få strømper på.

Er ude at gå et par gange med gangvognen, også helt ude på P-pladsen. Dejligt selv at kunne komme lidt rundt igen.

Søndag er jeg igen selv i bad. Jeg går rundt med gangvognen og får at vide, at jeg nok vil blive udskrevet mandag. Får besøg af min lillebror og hans kæreste.

Mandag kommer terapeuten og giver besked om, at de lånte hjælpemidler vil blive afleveret på min hjemadresse i løbet af formiddagen. Sygeplejersken forventer at jeg bliver udskrevet efter stuegang omkring middagstid. Jeg aftaler med min ægtefælle, at hun køber en kørestol og henter den anviste medicin og derefter kommer for at hente mig kl. 13.00.

Ved hjælp af gangvognen går jeg selv ud til bilen.

Min yngste søn flytter midlertidigt hjem til os søndag for at hjælpe mig med den personlige pleje og andre opgaver, således at min ægtefælle kan passe sit daglige arbejde.

Hjemme igen

Hjemme ved huset bliver jeg hjulpet ud af bilen og ind i huset, hvor min “nye” gangvogn venter. Med den kan jeg selv komme rundt i huset og ud på badeværelset. I køkkenet bruger jeg kørestolen, idet jeg sidder rigtig godt i den. Det er befriende at være hjemme i sit eget hus.

I mange dage skal jeg have hjælp til at blive vasket og komme i tøjet hver morgen, så det er rart at den ene søn er hjemme og kan hjælpe til i hverdagen. I weekenderne er det ægtefællen, der må stå for tur.

Vores senge er byttet om, således jeg nu har den tættest på døren. Så kan jeg med hjælp fra gangvognen selv komme ud på toilettet.

Fra sygehuset får jeg en nedtrappingsplan for udfasning af morfinpillerne. Så på 3. dagen skal jeg kun have ½ medicin de næste 3 nætter, derefter nedsættes dagsrationen ligeledes med ½-delen de følgende 3 dage. Så 3 nætter helt uden medicin, og efter 9 dage er det slut med morfinen, og jeg har ingen smerter. Men de følgende eftermiddage får jeg kuldegysninger og mindre rystelser i kroppen, som om jeg er ved at blive ramt af influenza. Måske en form for abstinenser?
Godt jeg ikke fik mere morfin og over en længere periode.

Dagen efter jeg er kommet hjem bestiller jeg 2 bøger om mindfulness: Lev med livets katastrofer (695 sider) og Mindfulness for begyndere (202 sider) begge skrevet af Jon Kabat-Zinn. (Jeg er blevet anbefalet bøgerne af min underviser, da jeg tog instruktørkurset indenfor mindfulness).

Jeg sender min instruktør en SMS med besked om, at nu har jeg bestilt disse 2 bøger, og med en forklaring om ulykken, og at det er derfor jeg nu har rigtig god tid til at læse og lære meget mere om mindfulness. Hun svarer tilbage, at hun da er glad for at jeg vil læse/lære mere, men hun er dog meget ked af den direkte årsag, ulykken.

De dage, hvor vejret er godt, kører min søn en tur med mig i kørestolen rundt i nærområdet, så jeg kan få lidt frisk luft. Ellers går tiden med at hvile om formiddagen, efter middag, om eftermiddagen og igen efter aftensmaden. Kroppen er meget træt og bruger energien på at hele. Hver gang jeg lægger mig for at hvile gør jeg brug af mindfulness for at falde til ro og for at få rimelig styr på alle mine tanker omkring ulykken, arbejde, familien, der bruger tiden på at hjælpe m.v.

Efter nogle dage i hjemmet får jeg sendt et foto af min beskadigede MC'er til en kollega, hvorefter



han spørger om tanken har fået et stenslag? Dagen efter skriver han, at det kan være, at den er ramt af et par bremseklodser? :-)

I den følgende tid kommer der besøg af forskellige kolleger, venner, familie samt tidligere naboer – så

føles tiden jo ikke helt så lang. Fra personaleforeningen og min nuværende afdeling modtager jeg et gavekort til Musikhuset i Aarhus, og fra min tidligere afdeling kommer der en rigtig god flaske whisky. Tak til alle der har sendt gaver, blomster, lakridser og andre former for hilsner.

Gennem min sundhedsforsikring får jeg aftalt et antal besøg hos en psykolog. De 2 første gange, hvor jeg stadig sidder i kørestol, kommer han på hjemmebesøg. Det er meget gavnligt at snakke med en psykolog, der ingen personlige holdninger har til de ting, som jeg snakker med ham om.

Alligevel kan der nogle gange komme perioder, hvor mit humør og livsmod er på et absolut lavpunkt. Så er det dejligt med en forstående og opmuntrende ægtefælle – også her hjælper mindfulness os begge.

Efter første samtale med psykologen er jeg klar til et kort besøg af uheldsbilisten og hans kone. De kommer en lørdag formiddag, og er hos os en time. Manden er meget rystet, men de er begge glade for at se, at jeg kun har taget fysisk skade, samt at mit humør er godt.

Det kommunale dagpengesystem er tidskrævende. Der kommer besked i e-boks om at jeg skal forklare mit sygefravær på en hjemmeside med Nem-ID login – hvilket jeg gør samme aften.

Dagen efter kommer der en ny besked, hvor jeg bedes bekræfte de oplysninger som min arbejdsgiver har givet til dagpengesystemet – det gør jeg samme dag.

På 3. dagen kommer der så en indkaldelse til en samtale hos Jobcenter. Dem ringer jeg til og forklarer, at jeg for det første er funktionæransat med garanti for at vende tilbage på job efter endt sygeperiode og for det andet, at jeg sidder i kørestol og ikke selv kan transportere mig til Jobcenteret. Det aftales derfor, at vi skal tale sammen pr. telefon i midten af november. I midten af november bliver jeg ringet op, giver status på mit sygeforløb og aftaler ny telefonsamtale i slutningen af december.

Fredag den 28. oktober får jeg besøg af en hjemmesygeplejerske, som fjerner stingene efter bækkenoperationen.

Som tiden går, bliver jeg mere og mere mobil med gangvognen, og bruger kun kørestolen til at sidde i ved spisebordet, samt når jeg skal udenfor huset. Jeg må også bruge mere vægt på min venstre fod, og er mere selvhjulpne, når jeg skal vaskes og i bad samt have tøj og fodtøj på.

Blødninger fra endetarmen den 14. november (inkl. kontrol af bækken og arm 15/11)

Mandag den 14. november ved kaffetid får jeg pludselig voldsom blødning fra endetarmen. Dette gentager sig et par gange. Da vi har spist, kontakter min ægtefælle vagthavende sygeplejerske på hjerteafdelingen på Skejby sygehus, bl.a. for at høre om jeg skal stoppe med at tage den blodfortyndende medicin, som jeg fik ordineret efter hjerteoperationen den 11. oktober.

Det kunne hun ikke selv tage stilling til, men vil få en læge til at ringe tilbage. Efter nogen tid ringer der en læge, som beder om at komme til at snakke med mig. Jeg forklarer om de 5-6 blødninger samt at jeg ligger på sofaen og er MEGET træt. Han siger så, at jeg skal lade være med at tage medicinen her til aften, og at jeg skal indlægges til kontrol på Nørrebrogade. Han bestiller en ambulance til at hente mig, da jeg skal transporteres liggende.

Kl. 20.55 hentes jeg af en ambulance, der uden blå blink kører mig til akutmodtagelsen på Nørrebrogade. Kl. 21.15 er jeg på en undersøgelsesstue og bliver undersøgt i hovedet og den anden ende.

Der måles alt det, der kan måles. Der tages blod- og urinprøver. Der lyttes til lungerne – hvorefter jeg sendes til røntgen – og der findes en lille lungebetændelse i min højre lunge. Til sidst beslutter lægen at

jeg skal indlægges natten over til observation på Mave- og tarmafdelingen. Kl. 23.45 er jeg oppe på en observationsstue, hvor der er 4 sengepladser og 1 sygeplejerske, der konstant overvåger patienterne. De gange, hvor jeg er på toilet, skal jeg kalde på sygeplejersken, for at hun kan se hvor meget/lidt blod der er kommet. I løbet af natten er det stoppet med at bløde, men jeg har jo heller ikke taget medicinen, og har også været fastende.

Tirsdag den 15. november er der aftalt tid på ambulatoriet til røntgenfotografering af venstre arm og bækken samt samtale med lægen. Derfor aftaler jeg med sygeplejersken, at jeg kan låne en kørestol på afdelingen og komme til den aftalte kontrol kl. 10. Kontrollen er heldigvis i samme bygning. Min ægtefælle kører mig i kørestol til elevatoren og ned til ambulatoriet, hvor jeg får taget røntgenbilleder og er til samtale med den læge, som har opereret mit bækken. Han bliver lidt overrasket over at kunne se på sin skærm, at jeg er indlagt igen. Han får forklaringen på blødningerne. Derefter gennemgår han billederne: Armen er vokset korrekt sammen og bækkenet er også vokset korrekt sammen der, hvor de havde samlet de 4 brud. De 2 nederste brud, som der ikke er gjort noget ved, er begyndt at hele af sig selv, hvilket lægen er godt tilfreds med. Jeg får at vide, at jeg vil blive indkaldt til kontrol igen om ca. 6 uger.

Så skal der snakkes genoptræning, og jeg snakker først med en ergoterapeut, som giver mig nogle øvelser til venstre arm og hånd. Dernæst en fysioterapeut, som beder mig rejse mig op fra kørestolen og gå lidt ved hjælp af et par krykker. Han er så tilfreds med min gang, at han beder mig stoppe med at bruge kørestol samt at få afleveret gangvognen til kommunen igen. Han giver mig også nogle øvelser, og det bliver aftalt at begge terapeuter i fællesskab tilmelder mig kommunal genoptræning på Ortopædisk Genoptræningscenter i Marselisborg.

Nu selv gående med krykker, og ægtefællen skubbende med kørestolen, tager vi elevatoren op til Mave- og tarmafdelingen, hvor jeg var til ud på tirsdag eftermiddag. Ved stuegang fortæller lægen mig, at han i samråd med lægerne på Skejby sygehus har ordineret en anden blodfortyndende medicin, samt at der er bestilt en kikkertundersøgelse af tyktarmen på sygehuset i Horsens.

Derefter får jeg lov til at tage hjem.

Herefter begynder jeg at gå små ture i området med krykker. Snart dog kun med en krykke og turene blev længere og længere.

Kikkertundersøgelsen af tyktarmen den 1. december

Fra indkaldelsen til undersøgelsen lyder det således:

3 DAGE FØR UNDERSØGELSEN

- I tre dage før undersøgelsen må du IKKE spise mad med synlige kerner for eksempel brød med kerner, hørfrø, sesamfrø, vindruer m.v. De små kerner stopper vores udstyr og forlænger undersøgelsen.
- Drik mindst 2l. væske pr. dag. Hold pause med vit min og jerntabletter.
- Du bør undgå mælkeprodukter. Er der mad du ikke ved om du må spise, så undlad dette.

2 DAGE FØR UNDERSØGELSEN:

- kl. 18.00

Tag 2 Toilax tabletter (afføringsmiddel)

DAGEN FØR UNDERSØGELSEN

- kl. 08.00

Tag de sidste 2 Toilax tabletter

Til morgenmad og frokost må du kun spise de fødevarer, der er beskrevet i de følgende eksempler:

Til morgenmad:

- Kogt eller pocheret æg
- Hvidt brød (f.eks. toast) med skrabet smør eller margarine
- Kaffe eller te, uden mælk

Til frokost (skal spises senest kl. 12):

- Kogt eller grillet hvid fisk eller kyllingekød
- Kogte kartofler uden skind, hvide ris eller hvid pasta
- Hvidt brød

Efter frokost må du kun drikke klare væsker.

- Drik gerne forskellige væsker - du kan vælge mellem æblejuice (uden frugtkød), kaffe/te (uden mælk), saft, sodavand (gerne sukkerholdig), bouillon (uden fyld).
- Der må ikke indtages mælkeprodukter.
- kl. 21.00 Tag det første brev PICOPREP og drik 1½ l iter klare væsker i løbet af de næste 3-4 timer.

PÅ UNDERSØGELSESDAGEN

- 5 timer før

mødetidspunktet Tag det andet brev PICOPREP og drik 1½ liter klare væsker i løbet af de næste 3 timer.

Du må fortsat intet spise på undersøgelsesdagen, dette gælder også tyggegummi, pastiller og bolsjer. Du må drikke vand & tynd saft indtil to timer før undersøgelsen

Så godt udtømt og med sulten mave kører vi nu mod sygehuset i Horsens:

Jeg bliver modtaget af en sygeplejerske, som informerer om undersøgelsen. Hun udleverer noget engangstøj og anviser omklædningsrum samt venteværelse.

Senere bliver jeg hentet til selve undersøgelsen, hvor der er en læge samt 2 sygeplejersker til stede. Jeg skal ligge på venstre side og har direkte udsyn til en skærm, hvorpå jeg kan følge kikkertundersøgelsen. Jeg får lagt en venekanyle, så de kan give mig noget beroligende medicin efter behov.

Lægen åbner mine engangsbukser og smører mig med noget beroligende creme. Efter lidt tid starter han undersøgelsen. Kort tid efter siger han, at der er noget i endetarmen. Jeg kigger på skærmen og kan se et mærkeligt "monster". Jeg begynder at ryste over hele kroppen og bliver meget bedrøvet. Den ene sygeplejerske giver mig noget mere beroligende og lægger sin hånd ovenpå min og siger, at jeg skal prøve at slappe af og sige til, når jeg er klar til den videre undersøgelse. Efter lidt tid er jeg faldet til ro igen ved hjælp af at fokusere på min vejtrækning. Lægen fortsætter undersøgelsen, idet kikkerten skal hele vejen op gennem endetarmen, tyktarmen og lige til starten af tyndtarmen.

Resten af tarmsystemet er helt OK, så han vender tilbage til knuden, som han fandt ca. 7 cm oppe i endetarmen. Der skal nu tages nogle prøver ud til videre undersøgelse. Jeg ser, at der bliver "plukket" prøver af knuden (det har jeg nu sidenhen fortrudt). Jeg prøver igen at få styr på min vejtrækning v.h.a. mindfulness. Da han er færdig med at tage de 5-6 prøver begynder knuden at bløde. Det tager lidt tid at stoppe blødningen, (De stopper det ved at brænde den samt at lukke med nogle hæfteklammer). Derfor skal jeg ligge et kvarters tid på briksen for at samle kræfter.

Efter endt undersøgelse kommer jeg ud i et overvågningsrum. Den første sygeplejerske henter min ægtefælle og fortæller om knuden, og at vi om lidt skal ind til en samtale med lægen.

Lægen fortæller: *der er en knude ca. 7-8 cm oppe i endetarmen. Der er taget 5-6 prøver, som skal undersøges. Du bliver indkaldt til yderligere undersøgelser på et sygehus i Aarhus og må regne med at skulle igennem en tarmoperation med efterfølgende midlertidig stomi.*

Derefter får jeg en ½ times hviletid i overvågningsrummet. Som erstatning for det mistede blod får jeg 1 l saltvand ind gennem venekanyle. Samtidig får jeg 3 sandwich samt noget at drikke.

Vi ringer hjem til den yngste søn og aftaler, at han skal have noget mad klar til os, når vi kommer hjem fra sygehuset i Horsens.

Så falder humøret igen til noget nær frysepunktet. Vildt mange tanker kører gennem hovedet. Vi snakker meget sammen, og igen har jeg/vi rigtig meget glæde af at anvende mindfulness.

6. december – 2 måneder efter ulykken

Det er dagen, hvor jeg smider krykken, og går en tur på 2 km rundt i den nærliggende skov med en gennemsnitshastighed på lige under 3 km i timen. I løbet af en uges tid er jeg oppe på 2 ture hver af 2 km pr. dag og nu er hastigheden på 5 km i timen. Jeg har fået at vide, at det er vigtigt at jeg er i rigtig god form inden den næste operation senere i december.

Diverse lægebesøg og undersøgelser på sygehusene i december

Fredag den 9. december er jeg indkaldt til samtale omkring prøvesvar og undersøgelse af endetarmen. Denne gang er det "kun" en lille udrensning v.h.a. noget creme, der via en tube presses op i endetarmen 2 timer før undersøgelsen – 5-10 minutter, så er det altså på toilettet – og bump, så er der tømt ud. Min ægtefælle er med til samtalen, hvor vi møder en yngre læge, der siger, at svarene ikke kan afvise at det er kræft, men at man heller ikke helt bestemt kan sige, at det er kræft, som er i knuden. Hun undersøger endetarmen for at måle den præcise afstand op til knuden. Derefter skal jeg have taget EKG samt blodprøver. Efterfølgende skal jeg til CT scanning for at se, om der er andre knuder i området.

Mandag den 12. december skal jeg til MR scanning. Mine indre organer skal undersøges for eventuelle knuder, og scanningen skal desuden fastslå knudens nøjagtige placering.

Onsdag den 14. december skal vi igen til samtale med en læge. Han er meget klar i sin holdning og mener helt klart, at jeg har en kræftknude, der dog heldigvis er opdaget meget tidligt i forløbet. Det vil sige, at der ikke skal ske stråling før en evt. operation, og at han heller ikke regner med nogen form for efterfølgende kemobehandling. Så jeg indstilles til operation i den efterfølgende uge. Han oplyser, at der skal fjernes ca. 10 cm af endetarmen og at jeg vil få anlagt en midlertidig stomi, hvilket typisk vil være for et tidsrum på 3-6 måneder.

Så skal jeg igen have taget blodprøver og derefter til samtale med en narkoselæge. Samtalen med narkoselægen sker fordi det er mindre end 3 måneder siden jeg fik en hjerteoperation. Men da alle de EKG'er, som siden er taget, kun viser et normalt hjerte, ser han ingen problemer i at blive opereret i næste uge.

Samme eftermiddag har jeg heldigvis aftalt 3. besøg hos psykologen. Han ser, at jeg går op af trappen helt uden krykker og er positivt overrasket. Men under samtalen fortæller jeg ham om den forestående tarmoperation og at det nok er en kræftknude, der skal fjernes, samt at jeg skal have en midlertidig stomi. Så der er nok at snakke om den time.

Den 19. december har jeg besøg af et par kolleger. Den ene, som er på besøg om formiddagen siger lige inden han går igen: Nu håber jeg, at du må få en god ud af livet oplevelse, når du nu skal have stomi.

Den 20. december er jeg sammen med yngste søn til sidste forberedelse på sygehuset før tarmoperationen. Jeg skal have taget endnu en blodprøve – i tilfælde af at jeg skal have blodtransfusion under operationen. Dernæst snakker jeg med en sygeplejerske om det at skulle have stomi. Hun måler det sted ud på min mave, hvor tyndtarmen skal komme ud. Jeg får udleveret en pakke med saltvandspulver, som jeg skal drikke opløst i 2 x 1 liter vand fra kl. 16 og frem til kl. 21. Jeg må ikke spise efter kl. 12 – det bliver en hyggelig fødselsdag.

De sidste timer med at drikke saltvandsopløsning foregår på badeværelset, og jeg er færdig udtømt kl. 23 og går træt og sulten i seng.

Tarmoperationen den 21. december

Den 21. står vi tidligt op. Jeg skal i bad og have barberet hår af på hele mavepartiet, fra brystkassen og ned til skridtet, samt en firkant på 15 x 15 cm på højre lår (til at sætte elektroder på).

Jeg må få et par glas saftvand, og så er det af sted til sygehuset med toilettaske og hjemmesko m.v.

Jeg bliver modtaget kl. 7.45 af en sygeplejerske, og skifter til sygehustøj, bliver vejjet og der tages blodtryk, puls og målt temperatur. Endvidere får jeg et par skridtlange støttestrømper på – yndigt syn, tror jeg.

Jeg går sammen med en sygeplejerske over til operationsstuen. Jeg snakker med sygeplejersken, der skal bedøve mig, dernæst lægen, som skal operere mig v.h.a. den MEGET store robot, som står ovre i det ene hjørne af operationsstuen. Nærmest en kæmpe stor edderkop med 4 meget lange stålarme. Lægen beder mig fortælle om den operation, jeg skal have foretaget – og siger i spøg, at hvis han kommer i tvivl undervejs, så vil han vække mig og spørge til råds, for han kan jo høre, at jeg ved alt om operationen.

Jeg var bedøvet fra kl. 9.00 til kl. 14.00 – og selve operationen, ”knivtid”, var på 3 timer og 26 minutter (fra elektronisk journal).

På et tidspunkt vågner jeg op på en stor opvågningsstue, og der er min yngste søn og min ægtefælle ved min side. Jeg får en sodavandsis, og spørger til hvor længe jeg skal være her, og sygeplejersken svarer, at det vil være frem til ca. kl. 17. Så sønnen og ægtefællen kører hjem for at spise. Kl. 16.50 bliver jeg kørt over til stuen på afd. P260. Har det rigtigt fint.

Nu skal jeg til at lære min stomi at kende – en kæmpe udfordring, men med rigtig god hjælp af de forskellige sygeplejerske går det rigtigt fint. De første par dage er det en sygeplejerske, der tømmer stomiposen ud i et stort målebæger direkte ved sengen – så der er ikke altid en lige god lugt inde på 6 mandsstuen.

Den 22. december kl. ca. 16 får jeg det lidt dårligt. Sygeplejerskerne siger at det er helt normalt, da der nu er gået ca. 24 timer siden operationen og at bedøvelsen derfra nu er væk. Jeg får en morfinpille, og igen 2 morfinpiller den næste dag. Har noget luft og ondt i tarmsystemet.

Aftensygeplejersken giver mig noget massage på venstre side af maven for at presse luften gennem tarmsystemet. Det resulterer i et par opkast, men tager dog noget af smerten. Så nu er det igen godt med noget mindfulness og jeg begynder med at have fokus på vejrtrækningen, hvorefter jeg falder til ro og til sidst falder jeg også i søvn.

Hver morgen bliver jeg vækket kl. 7.15. Der skal tages blodtryk, måles puls og temperatur. Så op på vægten. Alt væskeindtag bliver skrevet op. Der føres ligeledes nøjagtig kontrol med det, der kommer ud i stomiposen, samt fra kateteret i bækkenet. I løbet af formiddagen får man så at vide, om man er i væskebalance, eller om der skal ordineres noget saltvand i løbet af dagen.

Den 23. december er der stadig meget luft, så om eftermiddagen får jeg lagt en sonde ned gennem næsen og spiserøret til mavesækken. Mavesækken tømmes for indhold i løbet af aftenen/natten, og jeg må nu kun få noget flydende at drikke/spise p.g.a. sonden. Det er ikke ret sjovt med sådan en sonde, for når jeg synker, får jeg let opkastningsfølelser, og det er ikke til at snakke normalt med den ind gennem næsen og ned i halsen – men igen, det virker.

I dag får jeg fjernet kateteret fra blæren samt en fra operationssåret. Ved den fra operationssåret sættes der en lille stomipose på, som fjernes igen efter 1½ døgn.

Den 24. december om morgenen er der ikke mere at suge op med sonden, men for en sikkerhedsskyld skal jeg have den i et døgn endnu (de vil helst ikke til at lægge den ind en gang til – hvis nødvendigt) Jeg fortæller sygeplejersken, at jeg har en aftale på ambulatoriet på Nørrebrogade den 27. december til 12 ugers kontrol af mit bækken, så hvis muligt vil jeg gerne på ”udgangsorlov”. Jeg får at vide, at det skal de nok få planlagt.

Juleaften kommer min yngste søn og min ægtefælle ind til fællesspisning. Nogle patienter må slet ikke spise, så de bliver på stuerne. Vi er 4 patienter, 4 sygeplejersker og 1 læge, der sidder i en opholdsstue. De som kan, får flæsketeg og/eller andesteg med alt tænkeligt tilbehør efterfulgt af ris à la mande. Jeg får en kop hønsebouillon og til dessert en kop varm jordbærsuppe. Det var så den juleaften – nok ikke særligt hyggeligt set fra min side med den der sonde.

Det ville jo nok have været noget sjovere at være på Cuba, men sådan skulle det jo ikke være denne gang.

Den 25. december om formiddagen får jeg sonden ud igen, og nu får jeg en gang yoghurt. Og til frokost må jeg få noget stomimad (Mad uden fibre, trævler, fuldkorn m.v.).

En aften, hvor der er rimeligt stille på afdelingen, møder jeg en sygeplejerske, der også er psykoterapeut. Vi får en rigtig god snak om det at anvende mindfulness i forbindelse med sygdom og ulykke. Hver gang jeg har fortalt en læge eller en sygeplejerske om min tilgang til at anvende mindfulness, har jeg kun modtaget positive kommentarer

Hver dag træner jeg det at skifte stomiposen. Hver gang er det med en ny sygeplejerske, og jeg får forskellige gode fif fra hver af dem, og det går rigtig godt fremad. Dog ikke helt med vægten, så i dag får jeg 3 x 1 liter saltvand ind gennem venekanylen. Den 26. december “nøjes” jeg med 2 x 1 liter. Jeg har nu lært at drikke noget mere i løbet af dagen, samt at spise rigeligt med salt på al maden, hvilket binder væske i kroppen.

I forbindelse med det at have stomi, er der en særlig kost/diætplan, som er vigtig at følge. Den er særlig skrap de første ca. 6 uger, indtil stomien har fået sin naturlige størrelse, og der kan komme mere igennem den og ud i opsamlingsposen. Her bruger jeg den viden, som jeg tillærte mig på mit første kursus med mindfulness. (Det var et kursusforløb over 2 dage, hvor jeg lærte en del generelle ting om mindfulness samt en hel del om mindful spisning).

Kontrol af bækkenet den 27. december

27. december bliver jeg vækket kl. 6.30 for at kunne gøre mig klar til at komme til kontrol. Da jeg skal møde fastende for at få taget en blodprøve til brug for en undersøgelse den 10. januar 2017, får jeg en morgenmadsration udleveret af en sygeplejerske: En dyb tallerken, en ske og ½ karton yoghurt samt noget ymerdrys i en pose – hvilken udsøgt service.

Kl. 7.50 kommer min ægtefælle for at hente mig og kører os til Nørrebrogade. Jeg får taget blodprøve og har så en ½ time til at spise, inden der skal tages røntgenbilleder af mit bækken.

Jeg kommer ind til samtale med lægen, der igen kan se, at jeg på ny er indlagt et andet sted. Ny forklaring til ham. Så siger han i sjov, at han på billedet af bækkenet kan se, at de må have glemmt at fjerne nogle hæfteklammer tilbage i oktober – men det er jo de hæfteklammer, der er brugt i forbindelse med tarmoperationen, og da de har genbrugt det første operationsår, sidder de jo lige hen over bækkenet og er meget tydelige på det ene af de 3 billeder der blev taget.

Han er yderst tilfreds, og viser os på et af billederne, at de nederste 2 ubehandlede brud på bækkenet nu også er vokset sammen, hvilket han er meget godt tilfreds med. Nu er der ingen restriktioner på mit bækken, jeg skal blot fortsætte min genoptræning og så vil jeg blive indkaldt til en sidste kontrol i slutningen af marts 2017. Dejligt, og så tilbage til afdelingen på Tage Hansens Gade.

Resten af den 27. går stille og roligt og jeg får at vide, at jeg nok vil blive udskrevet den 28. december.

Hjem fra Tage Hansensgade

Den 28. december ringer jeg hjem og aftaler, at jeg kan blive hentet kl. 13 efter stuegang og frokost. Ved stuegang får jeg at vide af lægen, at jeg skal begynde at tage den nye blodfortyndende medicin igen.

Min ægtefælle kommer lidt før kl. 13, og vi får en grundig gennemgang af udskrivningsproceduren. Bl.a. med kontaktkort til afdelingen, hvis der skulle opstå problemer, indkaldelse til et besøg på stomiklinikken, udlevering af et træningsbælte til brug for bækkenøvelserne og så en pakke med stomiposer med diverse tilbehør. Jeg får endvidere udleveret 21 engangskanyler med en yderligere slags blodfortyndende medicin, som jeg skal sprøjte mig selv med hver eftermiddag kl. 17, hvilket jeg nu nok synes er lidt svært. Men sådan skal det jo absolut være.

Det er dejligt at være hjemme igen – men nu er det igen en ny hverdag: Der skal tømmes stomipose 4-5 gange i døgnet, og selve posen skal skiftes 1 gang i døgnet. Og der skal tages hensyn til kosten. Der er mange ting, som det ikke går at spise de første 6-8 uger, og så skal jeg blive bedre til at drikke mellem måltiderne. De første dage drikker jeg 1 liter hjemmelavet saltvand, for at holde væskebalancen i kroppen. Da jeg igen begynder at tage lidt på, bliver det til 3 x ½ liter saftevand i løbet af dagen, foruden kaffe og mælk til morgenmaden. Jeg skal helst spise 5-6 gange i løbet af dagen, og ikke noget efter kl. 20. I løbet af dagen får jeg nogle TUC kiks med tandsmør og ekstra salt samt nogle KIMs chips med havsalt – rigtig god diæt. Dagen slutter med en banan, for det stopper lidt op i tarmsystemet, så der er lidt ro om natten.

Jeg begynder igen at gå små ture, men skal passe på min maveregion, da der jo er 4 små steder, hvor robotten har været inde, et nyt operationsår på 6 cm. der hvor de har taget de 10,5 cm. af endetarme ud, samt stedet hvor tyndtarmen ender ud i stomiposen. Min mave ligner nok en slagsbror, der har fået en del knubs.

30. december er jeg hos sygeplejersken hos min egen læge for at få fjernet i alt 18 hæfteklammer samt 1 sting fra diverse operationsår – det var dejligt, for det var begyndt at trække noget i huden. Nu kan jeg gå lidt mere normalt oprejst, og kommer snart op på de 2 x 2 km dagligt rundt i skoven.

Den 31. december er vi inviteret til nytårsaften hos et vennepar, da vi jo alligevel er hjemme i Danmark. Jeg holder ud til kl. 22.30. Jeg er stadigvæk meget afhængig af at få mine 8-9 timers nattesøvn og indtil 4 hvil i løbet af dagen.

Svar fra tarmoperationen den 5. januar 2017 (sygeplejerske stiller spørgsmål til “filmene” + Stomiklinikken)

Den 5. januar starter vi med ca. 1 time hos en sygeplejerske i Stomiklinikken. Hun spørger til hvordan det går med min vægt, stomien og mit helbred generelt. Hun finder ud af, at jeg skal have en lidt mindre model, som skal skiftes dagligt – inkl. en tætningsring. Det er for at undgå, at der kommer noget tarmindehold ud på huden i området omkring stomien.

Så fra i dag får jeg dagligt hjælp af min ægtefælle hver gang jeg skal skifte stomiposen, da jeg synes det ikke er nok med 2 hænder.

Jeg får et lille bælte til at holde stomien fast på maven de første par timer, efter at posen er skiftet. I dag bliver jeg klar over at det er 2 tarmhuller i stomien: Det hedder Ileostomi. D.v.s. tyndtarmen er ”trukket ud” af kroppen, derefter en den skåret ca. 80% over og bukket, således at åbningen fra tarmsystemet har adgang til stomiposen. Den anden åbning, der fortsætter til tyktarmen, sidder lige i kanten, og derved er der jo stadig blodomløb gennem hele tarmsystemet. Og den dag, når det hele skal

opereres tilbage, frigør de blot tyndtarmen fra mit maveskind, syer tyndtarmen sammen og skubber den ind tilbage i bughulen igen.

Så fra i dag hedder min stomi Dupont & Dupont.

Endvidere får jeg et 15 cm bredt sort elastikbælte med til brug for evt. svømning. Vi snakker også om kost og til sidst får jeg udleveret nye stomimaterialer til et par uger. Hun opretter elektronisk bestilling, og ”varerne” sendes direkte hjem. Fremover kan jeg så selv bestille til 3 uger ad gangen pr. e-mail.

I ventetiden til lægen er klar, bliver jeg interviewet af en sygeplejerske. I ugen op til tarmoperationen havde jeg fået adgang til ca. 15 små elektroniske tegnefilm omkring tiden før, dagen med operationen, samt de første dage efter operationen. Hun spørger ind til anvendeligheden, og generelt var jeg meget tilfreds med indholdet – dog synes jeg, at der skulle forklares noget mere om de forskellige stomityper, idet jeg jo først i dag fandt ud af, at der var 2 tarmender i min stomi.

Så er ventetiden forbi. Lægen har tid til samtalen. Han sidder med et stort smil, da vi kommer ind til ham: Alt er som det skal være, kræftknuden er fjernet og alle de øvrige resultater viser, at der ikke er kræft andre steder i dette område af kroppen. Han spørger til mit helbred. Jeg forklarer, at jeg er meget træt, sover ca. 9 timer om natten og hviler stadig 3-4 gange i løbet af dagen. Det skal jeg blot blive ved med, så længe jeg kan sove hele natten igennem. Må påregne 3 uger endnu på fuld sygefravær og derefter starte langsomt op i forhold til, hvad kroppen kan klare.

Jeg vil blive indkaldt til ½-årige kontroller de næste 3 år samt en slutkontrol 5 år efter operationen. Hver gang skal jeg tømme/udrense tarmsystemet, som op til kikkertundersøgelsen den 1. december.

Besøg hos psykologen samt til begravelse, den 6. januar

Jeg har 4. besøg hos psykologen, og vi får snakket om tarmoperationen, kræftknuden samt det at være afhængig af en stomipose. Endvidere fortæller jeg ham, at vi samme dag skal til svigermors begravelse. Hun sov efter nogen tids sygdom stille ind den 31. december om eftermiddagen. Han synes godt nok også, et der sker meget for min familie og mig. Jeg snakker med ham om evt. at få perioden skrevet ned i form af en dagbog. Det synes han er en rigtig god ide, for som han siger, så kan jeg få ”afsluttet” forløbet, når dagbogen er færdig. Dog forstået således, at tankerne omkring det hele stadig vil være i baggrunden, og på nogle dage, f.eks. årsdagen for ulykken, eller hvis jeg hører om kræft eller andre med stomi, så vil det være helt naturligt, at følelserne vil komme op til overfalden igen og igen. Også her, vil det være godt at anvende mindfulness til at acceptere tingenes tilstand og komme videre.

Kontrol efter hjerteoperationen, 10. januar

Nu er der gået 3 måneder siden jeg fik foretaget hjerteoperationen med en ballonudvidelse inkl. en stent i den ene kranspulsåre. Derfor er det nu tid til et kontrolbesøg hos lægen i Skejby.

Jeg starter hos en sygeplejerske for at få taget puls, blodtryk, temperatur samt endnu en EKG, og vi snakker generelt om mit helbred efter de 3 forskellige operationer. Hun synes jeg klarer det rigtigt fint. Så er det tid hos lægen: Han er fuldt ud tilfreds med målingerne, EKG' en samt blodprøven fra den 27. december.

Resultat: hjertet fungerer stadig 100%.

Han synes vi virker meget positive i forhold til alt det, som jeg har været igennem. Jeg forklarer ham om min daglige anvendelse af mindfulness som tilgang til ulykken og sygdommene inkl. kræften, hvilket han kun synes godt om.

Jeg vil efterfølgende blive indkaldt til at deltage på et ”motionshold” i Skejby, hvor der vil blive målt på min puls og hjertefunktion i forbindelse med cykling på motionscykel m.v.

Herefter er det tid for min ægtefælle at blive tappet i Blodbanken.

Efter min hjertesygdom må jeg ikke længere være bloddonor, men da jeg var kommet til tapning nr. 70 (hvilket skulle have været den 11. oktober) og jeg måtte stoppe på grund af ulykken, var det aftalt, at jeg skulle komme forbi Blodbanken en dag for at få en 75 gangs jubilæumsgave – hvilket jeg så får denne formiddag.

Tak til Blodbanken for denne fine behandling.

På vej hjem fra Skejby kører vi lige forbi mit arbejde. Jeg har jo ikke været der i godt 3 måneder. Vi har aftalt at være til stede hen over de 2 frokosthold, så der kan blive tid til at snakke med så mange kolleger som muligt. Det var en god oplevelse at hilse på dem igen.

Genindlæggelse, betændelse under operationsår

Nogle enkelte dage i januar har jeg periodisk feber, og nogle dage er jeg meget mere træt end andre, uden at vide hvorfor.

Fra tirsdag den 17. januar begynder det at være lidt rødt og måske lidt hævet omkring operationsåret, der hvor de har fjernet tarmstykket. Fredag den 20. om eftermiddagen er det mere rødt og hævet og gør nu også lidt ondt. Lørdag er der ikke så mange smerter, men søndag omkring middagstid buler arret ud og det gør nu meget ondt. Min ægtefælle beder mig om at kontakte vagtlægen, hvilket jeg så gør. Vi aftaler, at jeg skal komme til undersøgelse på Nørrebrogade.

Den ældste søn er hjemme i anden anledning, og for at det ikke altid skal være min ægtefælle der kører, tilbyder han at køre mig ind til vagtlægen.

Der sidder vi så og venter i knap en time. Vagtlægen ser på det røde og hævede ar, føler omkring og på arret og siger, at der er noget betændelse. Men hun tør ikke gøre noget ved det. Hun spørger til, hvor jeg var blevet opereret. Derefter ringer hun til Tage Hansens Gade og beder om en akutindlæggelse der. Så kører vi til Tage Hansens Gade, Akutafdeling 3. Her bliver jeg modtaget af en sygeplejerske og bliver henvist til en sygeseng, får taget temperatur, målt puls og blodtryk og afleverer en urinprøve til kontrol af bakterier.

Lige nu er jeg rigtig meget ked af det, og jeg tænker meget på, hvad der nu kan være galt.

Sygeplejersken forsøger 2 gange at lægge en venekanyler i min højre håndryg, men uden held. Så vil hun hente en anden sygeplejerske til at gøre det.

Men i stedet kommer lægen og ser til mig. Hun har meget kolde hænder, og jeg kommer til at grine lidt, da hun undersøger det hævede område og hele tarmsystemet. Hun lytter også til hjertet og lungerne. Der er helt klart noget betændelse, som skal fjernes. Men da operationsholdet er gået hjem, får jeg orlov, og skal i stedet møde fastende mandag formiddag kl. 10 på afdeling P280 for at blive opereret og få fjernet betændelsen.

Så kører vi hjem og får noget at spise.

Jeg skal faste fra kl. 4.00 mandag morgen, og må drikke 2 glas saftvand til min morgenmedicin senest kl. 8.00. Jeg kommer i bad, da jeg jo skal være helt ren inden operationen. Den yngste søn kører mig til Tage Hansens Gade, hvor jeg kommer ind på en 6 mandsstue og får en ny sygeseng. Jeg klæder om til hospitalstøj og får igen taget temperatur, målt puls og blodtryk.

Så er det blot at vente. I ventetiden får jeg læst en del i en af mine bøger om mindfulness, og indimellem laver jeg nogle træningsøvelser med min venstre hånd.

Kl. 11.30 kommer der en sygeplejerske og spørger, om jeg selv kan gå over til operationsgangen. Vi

følges ad, og jeg modtages af en anden sygeplejerske, der følger min ind på operationsstuen. Her snakker jeg med lægen, der skal operere mig, samt sygeplejersken, der skal bedøve mig.

Så ”sover jeg” og ca. 3 kvarter senere vågner jeg op på operationsstuen. Lægen forklarer, at han har genåbnet det 6 cm store operationsår. Der hvor et kateter fra blæren blev fjernet i december, havde der samlet sig noget, der havde udviklet sig til en betændelse. Betændelsen er skrabet væk nu, og resten af såret er blevet skyllet grundigt.

Det er nu et åbent sår, hvilket betyder, at det hverken er limet, syet eller lukket med hæfteklammer. Det skal hele op indefra, og evt. betændelsesrester skal kunne komme ud af sig selv. Dette åbne sår vil tage ca. 3-4 uger om at hele. Der skal skiftes plaster 2 gange i døgnet og hver anden dag skal såret skylles med lunkent vand fra en håndbruser.

Jeg bliver kørt i sygesengen tilbage til afdeling P280, hvor jeg får noget frokost. Der kommer en sygeplejerske og siger, at de venter besked fra lægen. Han bestiller en blodprøve, der skal vise om jeg stadig har bakterier i kroppen. Blodprøven bliver først taget kl. 17, og der er 2 timers ventetid på resultatet. Derfor ringer jeg til min ægtefælle og aftaler, at hun godt må komme efter at have spist, for jeg må sandsynligvis komme hjem igen samme aften.

Jeg får skiftet plaster på det nye sår. Omkring kl. 19.30 får jeg besked fra en erfaren sygeplejerske, at der stadig er lidt bakterier i blodet, men at tallet ikke er for højt. Derfor får jeg lov til at tage hjem, men får dog tydeligt besked på at kontakte afdelingen, hvis min tilstand forværres inden for de næste par døgn.

Hun udleverer nogle store hospitalsplastre, så vi har til at skifte den første uges tid.

Endnu engang kører vi hjem fra et sygehusophold.

Og endnu engang er min sygeperiode forlænget, denne gang med 5 uger.

Så er det at jeg spørger: Kan man overtrække sit sundhedskort?

Heldigvis har alle, som har hørt spørgsmålet, svaret klart nej, det kan man ikke!

Efter en god uges tid kan jeg mærke på kroppen, at det går meget bedre. Der er nok ikke mere betændelse, som kroppen skal kæmpe mod.

Men nu er der 2 gange om dagen, hvor der ud over at passe stomien også skal skiftes plaster – og hver 2. dag skal det ”åbne sår” skylles godt. Så alt i alt bruges der stadig mange timer på badeværelset. Men det går hurtigt fremad med både helbredet og det gode humør.

Genoptræning – et positivt forløb

Efter henvisning fra ergo- og fysioterapeuterne på Nørrebrogade bliver jeg kontaktet af Ortopædisk Genoptræningscenter, Marselisborg.

Første besøg er hos en fysioterapeut, som skal hjælpe mig med genoptræning af mit bækkenparti samt begge ben. Jeg gennemgår nogle forskellige øvelser, som jeg så skal træne 2-3 gange dagligt derhjemme.

Vi aftaler endvidere, at jeg skal til genoptræning i varmtvandsbassin 4 fredage i december. Men desværre måtte træningen i varmtvandsbassinet aflyses efter kikkertundersøgelsen i Horsens den 1. december. Jeg havde dagligt små blødninger, efter at der var taget prøver af kræftknuden, og så måtte jeg ikke komme i det varme vand – ærgerligt.

Andet besøg er hos en ergoterapeut, som hjælper mig med genoptræning af venstre underarm, håndled samt hånden. Også her er der gennemgang af forskellige øvelser, der skal gentages 2-3 gange dagligt hjemme.

De næste planlagte besøg med genoptræning måtte aflyses p.g.a. 2 undersøgelser på sygehuset. Efter tarmoperationen fik jeg at vide, at der skulle gå 2-3 uger inden jeg måtte genoptage træningen med bækkenet.

Godt 2 uger efter operationen begynder jeg så småt med genoptræning af bækkenet, idet jeg jo havde fået udleveret et 20 cm højt elastiktræningsbælte – med klippet hul til stomiposen – bæltet strammer maven op, således det beskytter tarmene.

I midten af januar kommer jeg så endelig til genoptræning igen, denne gang både hos ergo- og fysioterapeuten.

Ergoterapeuten måler udviklingen i min venstre hånds bevægelighed, og hun synes det går fint fremad. Jeg får en elastik med hjem, således at jeg under træningen kan belaste armen, håndleddet og hånden mere og mere.

P.g.a. genindlæggelsen med betændelsen, må jeg ikke lave bækkenøvelser de næste 3 uger. Men fysioterapeuten giver mig en stor elastik med hjem, således at jeg kan lave mine forskellige benøvelser med større og større belastning. Endvidere får jeg en ny øvelse, der styrker mine lægmuskler, og som samtidig er med til at fjerne den sovende fornemmelse, jeg siden ulykken har haft i min venstre fod.

Jeg træner mindst 2 gange dagligt, de fleste dage er det 3 gange. Når jeg træner bruger jeg også mindfulness ved at fokusere på vejrtrækningen samtidig med at jeg holder f.eks. benet ud i strakt stilling. Nu går jeg dagligt mindst 2 ture rundt i den nærliggende skov, hver gang 2 km. Nogle aftner går min ægtefælle og jeg så en kortere tur i vores boligområde.

Alle siger at det er sundt at holde sig i gang – jeg KAN mærke at det hjælper, både på mit generelle helbred men også på at få en god appetit.

Som jeg nogle gange har sagt: Det kræver et godt helbred at være syg, samt en god viljestyrke at komme ovenpå igen. Og så hjælper det med et godt positivt livssyn.

Ny motorcykel

Lørdag den 11. februar 2017 har jeg bestilt en ny motorcykel til levering en gang i marts måned. Livet går jo videre, trods alt.

“Du skal være villig til at give slip på det liv, du har planlagt, for at få det liv, der venter på dig”