

Andreas Oxenstierna

61 år, Höör, Skåne

Andreas drabbades av TBE 2014 och jobbar idag 50% med kraftig hjärntrötthet, förlamad vänsterarm och nedsatt balans som kvarstående men.

Andreas kommer att framförallt berätta om sin psykiska rehabilitering och medicinering som gör att han idag kan arbeta med avancerad datorsystemutveckling.

- Mycket gott allmäntillstånd orienterare, avancerat digitalt arbete "150%" "aldrig sjukskriven"
- Fästingbiten ca 15/11 2014
- "TBE-sjuka" mycket sjuk med hög feber osv. i ca 10 dagar
- Vänsterarmens funktion försvann - Akuten i 2 omgångar
- 3 veckor och 2 ryggmärgsvätskeprover innan TBE-diagnos helt sängliggande i 1 månad, delvis med andningskontroll
- Hjärninflammation (encefalit) påverkan hjärnstam, thalamus m.m.

Ryggmärgsinflammation (encefalomyelit, myelit)

nervsignalstörningar i C3-C6 (halskotorna) = förlamning från axel

Rehab

- Hemskickad från neurologen 7/1 2015
meningslös uppföljning (läkare som ej hade haft mig)
- Började arbeta i februari 2015
25% datorarbete hemma (litet entreprenörsföretag)
- Kommunrehab + hemtjänst i ca 4 månader
mycket bra & aktivt - böja fingrar, stappla ut osv.
- Orup (via egen kontakt pga. borttappad remiss)
5/3-15/4 mycket aktiv och bra sjukgymnastik
informerade om hjärntrötthet men ingen aktiv hjälp mer än uppmuntran
- Handikappbad Orup mycket bra (tyvärr stängt pga Covid)
- Strokerehab Lund hösten 2015
sjukgymnastik, bra hjälp med försäkringskassan, bilanpassning osv.
- Minnesmottagningen Kristianstad (via egen kontakt) hösten 2017
utredning om hjärntrötthetssymtom -> Citalopram

Medicinering

- **Gutron** någon vecka mot ortostatisk hypotoni (thalamus)
(kunde inte sätta mig upp utan att nästan svimma)
- **Lyrica** ("narkotika") 5 månader mot neuropatisk smärta
jag hade "myrkrypningar" och diverse andra nervsmärtor
- **Citalopram** i låg dos mot hjärntrötthetssymtomen
from oktober 2017 idag 15 mg/dag
nödvändigt för att orka arbeta avancerat 50%
hjälper (delvis) mot sömnsvårigheter
- **Magnesiumorotat** (köper själv från Tyskland)
mot kramper i benen
kan ev. hjälpa med synapsfunktion (orotatsyra)

Idag

- Arbetar 50% sedan hösten 2017
fungerar tack vare 90% hemarbete och ”bostad i skog”
- Sjukförsäkrad 50% sedan oktober 2017
Försäkringskassan ville inte acceptera 75% så Citalopram blev min räddning
- Vänsterarm förlamad, inga smärtor
- Nedsatt balans
- Intryckskänslig
”kan inte vara ute i samhället”
inget ljud eller rörlig bild (musik, TV osv.)
- ”dagen tar slut på eftermiddagen”
oförmåga att göra något mer krävande efter kl 15
- Närminnet påverkat

Reflektioner

- rehab bra på sjukgymnastik
- begränsad förståelse för hjärntrötthet
hjärntrötthet är vanligt pga. många orsaker:
psykos - MS - ME - utbrändhet - stroke - trauma - xxx
- ”inget” stöd till anhöriga
utan min fru hade allt varit oändligt mycket mer besvärligt
hon var på sjukhuset på dagtid i 1 månad (anhörigstöd 15 dagar, blev förlängt)
- mycket egna kontakter & studier
- personlig balans aktivitet/vila
utmana sig själv ”lagom”
- aktiv egenläkning
fysisk aktivitet efter förmåga och ork - ”aktiv hund” ”korta pass”
går några timmar per vecka i skog (inte på stigar)
intellektuellt aktiv - ”huvudsus = stopp”
positiv livsinställning - ”vad är ångest?”