

ILLUSTRATION: DREAMSTIME

PORTRÄTT

HJÄRNTRÖTTHET

Det är **ett eller noll** och ingenting däremellan!

Fem år efter stroke orkar Adam Ericsson väsentligt mycket mer än tidigare men hjärntröttheten påverkar honom varje dag. Pressar han hjärntröttheten och gör för många saker blir det ett bakslag som kan sitta kvar i flera dagar efteråt. Livet ser annorlunda ut, mest beroende på hjärntröttheten som påverkar hans liv i stort och smått.

TEXT & FOTO: CECILIA BOESTAD | cecilia.boestad@hjarnkraft.se

Idag är det fem år sedan Adam Ericsson drabbades av en stroke. Den 26 april år 2019 var Adam i Bryssel på resa med ett gäng vänner.

– Jag blir sentimental när jag ser bilder som dyker upp i mitt Facebookflöde, berättar Adam.

Idag ser livet annorlunda ut, mest beroende på hjärntröttheten som påverkar hans liv i stort och smått. – Det är så frustrerande att sjukvårdspersonal hela tiden valt att fokusera på svårigheterna och inte kunnat se möjligheterna, säger Adam Ericsson.

Idag bor Adam i lägenheten han bodde i innan stroke, två trappor upp och utan hiss. Han går till arbetet, tränar och lever sitt liv utan hjälp av andra. Adam flyttades från Bryssel till en rehabiliteringsklinik i Karlskrona där man

omgående bad Adams familj att ordna med ett anpassat boende i markplan.

– De borde i stället ha frågat mig vad jag önskade! Skulle det inte ha fungerat med lägenhet med trappor så hade man kunnat börja leta efter en lägenhet då, menar Adam.

HAN TYCKER ATT LÄKARNA och övrig vårdpersonal genomgående har varit för snabba med att med att säga, ”Så här är det” och inte velat se möjligheterna.

– Det är tråkigt med auktoriteter som läkare och sjukvårdspersonal som säger att situationen inte kommer förbättras eftersom det är lätt att tro på vad de säger! Man ifrågasätter ju inte en bilmekaniker som säger att växellådan är paj och på samma sätt är det svårt att ifrågasätta vad läkare säger, menar Adam.



En viktig strategi för Adam är att vara nogga med att lyssna på signalerna om att vila och återhämta sig.

FRAMGÅNGSFAKTORER FÖR GOD ÅTERHÄMTNING

Adam har alltid haft ett driv och en vilja som gjort att han vägrat acceptera situationen som den varit. Den största framgångsfaktorn för Adam i hans rehabilitering har varit att han har varit omgiven av folk som har stöttat honom och trott på honom när han sagt att det går!

När Adam ville prova på att cykla igen fick han hjälp av sin kusin Klara.

– Självklart ska du cykla, sa Klara: Hur ska vi göra då?

Det fixades fram en cykel och en cykelhjälm åkte på.

Kusin Klara och några till höll i cykeln på sidorna, pekade på en buske och sa åt Adam att sikta på den där han kunde landa mjukt om han tänkte trilla av cykeln.

– Den enda som är lite nervös är min mamma som

brukar fråga om jag verkligen måste göra det där, skrattar Adam.

HJÄRNTRÖTTHETEN

Idag är det hjärntröttheten som är hans stora problem.

– Det är ett eller noll och ingenting däremellan! Så vill Adam beskriva hjärntröttheten och hur den kan förlama honom i perioder. Innan stroke kunde Adam göra en massa olika saker på en och samma dag: arbeta, äta lunch med en kompis, gå till gymmet eller träna handboll och sedan gå på fest på kvällen.

– Jag flöt med i livet, säger Adam.

IDAG ORKAR ADAM väsentligt mycket mer än vad han gjorde tidigare men hjärntröttheten påverkar honom varje





Adam tränar handboll bland annat i det som kallas "handboll för daglediga".

dag. Pressar han hjärntröttheten och gör för många saker så beskriver han det som att det blir ett bakslag som kan sitta kvar i flera dagar efteråt.

– Ett problem med att hjärntröttheten minskat med åren, är att jag har lättare för att pressa mig och därför blir utmattad i flera dagar efteråt, berättar Adam.

En viktig strategi för Adam är att vara noga med att lyssna på signalerna om att vila och återhämta sig. En annan strategi för att hålla hjärntröttheten i schack är att hålla rutinerna vad gäller mat och sömn.

– Att hålla hårt på mat- och sovklockan mår jag bäst av. Men precis som innan stroken går det inte alltid och då får

jag räkna med att hjärntröttheten blir värre i ett par dagar, säger Adam.

FYSISK TRÄNING

Det är viktigt för Adam att träna, dels för att bli bättre fysiskt men också för att må bättre. Möjligheten att träna med fysioterapeut på rehabiliteringskliniken i Karlskrona ges endast under en åtta veckors period varje år och då erbjuds ingen individuell träning utan bara träning i grupp. – Det irriterar mig enormt att jag har så lite möjlighet till träning med fysioterapeut, säger Adam.

”Problemet är att hitta en fysioterapeut som är kunnig inom neurologisk rehabilitering”

DAGEN EFTER INTERVJUN med Adam åker han iväg för en tre veckorsperiod med intensiv neurorehabilitering i Spanien.

Att träna intensivt är inte något problem för Adam som är motiverad och enligt egen utsago kan träna hur mycket som helst om det behövs. Problemet är att hitta en fysioterapeut som arbetar i Karlskrona som är kunnig inom neurologisk rehabilitering och kan ge stöd i vad som ska tränas och med vilken intensitet.

– Fysioterapeuter med specialisering inom neurologi finns inte i Karlskrona privat utan bara på regionens rehabilitering och där får jag inte plats, berättar Adam. Han är därför hänvisad till fysioterapeuter med andra typer av specialiseringar såsom idrottsmedicin och ortopedi. – Jag går ibland till vanliga fysioterapeuter men de blir lätt nervösa och säger att de inte vet hur just jag som haft en stroke ska träna, berättar Adam.

SNABBA FAKTA OM ADAM

Namn: Adam Ericsson

Bor: Karlskrona

Förvärvad hjärnskada efter: Stroke.

Fritid: Gillar att träna.

Aktuell: Hjärnkrafts inspiratör, en av fyra, under 2024. Som inspiatör för Hjärnkraft vill Adam bidra med en kunskap om att funktioner som försvinner vid en hjärnskada, i många fall kan återtas och tränas upp. Han kommer att delta vid Hjärnkrafts läger för unga vuxna i sommar och förhoppningsvis synas på flera föreläsningar.

Kontakt: Mejla till info@hjernkraft.se så förmedlar förbundskansliet kontakten.



HANDBOLL HAR SPELAT en stor roll i Adams liv med både träningar och tävlingsspel på hög nivå.

– Nu har jag tillsammans med andra dragit i gång träning för personer med olika funktionsnedsättningar, berättar Adam.

Utöver den verksamheten där Adam är med som ledare tränar han själv handboll i något som kallas ”handboll för daglediga”. Deltagarna är volontärer i klubben, de flesta pensionärer. Adam skulle gärna se att det kom personer på träningen med liknande problematik och i samma ålder som han själv.

– På en liten ort är det svårt att få till, säger Adam.

På den här träningen som äger rum varje vecka så inleds träningen med en timmes träning av styrka, rörlighet, koordination och balans följt av handbollsspel.

– Jag brukar säga att vi kastar boll mer än att vi spelar handboll men vi har kul ihop” ler Adam.

INSPIRATÖR FÖR HJÄRNKRAFT

Adam är inspiratör för Hjärnkraft. Som inspiratör medverkar han till att sprida intresse och kunskap om Hjärnkrafts verksamhet för att öka angelägenheten och engagemanget för våra frågor.

Genom att dela med sig av sina personliga erfarenheter kan en inspiratör bidra med att öka förståelsen för vilken inverkan en förvärvad hjärnskada kan få på olika delar av livet. I den rollen har Adam ett speciellt fokus som är att stötta personer med förvärvad hjärnskada att sätta sig på tvären.

– Jag vill kunna visa på att det går och att det är personen med förvärvad hjärnskada som bestämmer och sätter begränsningarna för vad som är möjligt att klara av, säger Adam med eftertryck.

DEN NYA ADAM

Något han säger kan låta egoistiskt men är viktigt för honom är att göra saker som ger honom kraft.

När Adam beskriver den nya Adam efter stroke så använder han ord som ”mer närvarande” och att han ”gör större skillnad på viktiga och oviktiga saker”. Det är inte lika viktigt vad andra tycker.

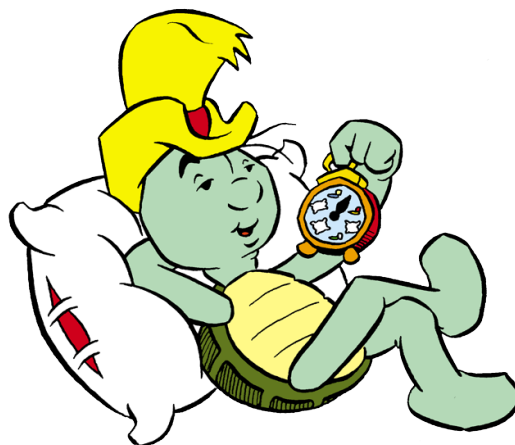
Adam är nöjd med livet som det ser ut idag. Han arbetar deltid och har en rik fritid. Umgås med familj och vänner efter ork. Adam hoppas att hjärntröttheten ska fortsätta ge med sig så att den förlamande tröttheten ska ta mindre och mindre plats i hans liv.

ADAM BERÄTTAR AVSLUTNINGSVIS om ett mål han haft från allra första början och som han tänker fortsätta kämpa med.

– Jag ska kunna lyfta min förlamade arm upp över huvudet igen, säger Adam.

Med sin målmedvetenhet och kämpaglöd finns inga tvivel om att Adam kommer att lyckas!

ILLUSTRATION: BAMSE WIKI



ADAMS STRATEGIER FÖR ATT HANTERA SIN HJÄRNTRÖTTHET

- ✓ **PRESSA DIG INTE FÖR HÅRT**, det riskerar att bli bakslag som sitter i flera dagar.
- ✓ **LYSSNA PÅ SIGNALERNA** om att vila och få återhämtning.
- ✓ **HÅLL KOLL PÅ DINA RUTINER**, ställ din mat- och sovklocka.

”Att hålla hårt på mat- och sovklockan mår jag bäst av. Men precis som innan stroke går det inte alltid och då får jag räkna med att hjärntröttheten blir värre i ett par dagar”, säger Adam.

