

Oplæg

Hjernerystelseskonference

Tirsdag d. 12/5-15

”The real deal”



Peder Siggaard

- 51 år.
- slog hovedet 2. april 2011 ved at besvime på en sten terrasse.
- Før jeg slog hovedet:
- Fodboldtræner, Brøndby IF, højeste elite i DK.
 - Arbejdstid: mellem 60-70 timer om ugen.
- Nu:
- Projektleder – Brøndby IF
 - Arbejdstid: mellem 30-35 timer om ugen.



Arbejdsliv

Arbejde før ulykke:

Fodboldtræner – 60-70 timer om ugen. (Det gør alle i den branche) – Brøndby IF.

Innovativ, rigtig gode til at have mange bold i luften, kunne overskue og gennemskue kompliceret projekter/problematikker.

Nu 4 år efter:

Projektleder – 30-35 timer om ugen. Kan selv tilrettelægge min tid og er næsten uafhængig af andres tidsplaner. – Brøndby IF.

Arbejde som før i korte perioder (1-2 timer) om dagen, derfra går alt langsommere. Hovedet kan ikke følge med hurtige skift, tidspres.

Udtalt træthed efter hver arbejdsdag. Kan ikke følge de andres tempo.

Meget svært ved at koncentrere mig over længere tid.



Arbejdsliv

Sygemeldt fuld tid i ca. 3 måneder – resten af tid deltid på mange forskellige måder.
Nu under § 56.

Uden min arbejdsgiver kunne jeg ikke have bibeholdt min tilknytning til arbejdsmarked, i en grad, der faktisk har hjulpet mig igennem og er derved stadig fastholdt i arbejde.

Ellers: Nyt erhverv, med alle de ny indlærings problemer PCS patienter kan have.

De har været fantastiske til at give mig TID, selv i en periode hvor vi var tæt på konkurs.

Og når et så langvarigt sygdomsforløb ikke helt passer ind i dagpenge regler osv. – har de altid været villig til at finde en løsning.



Socialt liv

- Før ulykke: Selv med 60-70 timer om ugen var der plads og overskud til familie, kolonihave, venner, biograf osv.
Dagene kunne sagtens være lange og mange.
- Efter ulykke: Efter 30-35 timer om ugen. Hvile efter hver arbejdsdag.
Konstant trætt. Min dag slutter ofte 20:30 – 21:30.
Stadig lyd og lysfølsom – solbriller bruges stadigvæk ofte.
Har svært ved at læse koncentreret – hører rigtig mange lydbøger.
Kan ikke se tv mere end 2 timer af gangen/om dagen.
Har svært ved at filtrere lyde i mellemstore forsamlinger – f.eks. Familiefester, vennebesøg – hvor flere snakker sammen omkring et bord.
Har ikke haft andre end familiebesøg i 4 år – svært at bede gæster tage hjem kl. 21:00 fordi jeg er færdig. Lettere at være på besøg.



Socialt

- Usynlig skade.
 - Jeg har forsøgt – kommunikativ – at være meget tydelig i hvad jeg fejler.
Selv om man er ved at brække sig over at høre på sig selv.
 - Ingen kan jo se det – men man ligner jo en idiot med kasket og solbriller kl. 19:00 i Netto.
 - Og træthed – handler jo bare om at tage sig sammen.
 - Sendte bl.a. artikler og tv-clips omkring PCS rundt i hele organisationen.
 - Forsøger at undgå det automatiske og letteste svar, når folk spørger: ”Det går godt” – når det nu ikke går godt – men måske lidt bedre.



Behandling

Lige efter ulykke:

- Klub læge
- Egen læge

Hvorfor jeg var besvimmel? Ikke om hovedet.

- Efter ca. 14 dage – hvor det bare blev værre.
 - Klublæge Sendte mig til undersøgelse på hospital. Skulle lige afvente.
- Efter ca. 25 dage – hvor det nu blev rigtig skidt.
 - Egen læge Indlagde mig af frygt for en lille dryppende hjerneblødning
Diagnose: post commotio syndrom

Derefter behandling:

- Fysioterapi Klub fysioterapeut
 - Genopbygge balance/muskler omkring kraniets hæfte på rygsøjlen. (Kraniets "coremuskler")
- Kranio-Sakral Terapi Fysioterapeut/Osteopat
- Fysisk træning Eget initiativ.



Behandling

Center for Hjerneskade (CFH) udredning – personligt initiativ.

Via kommune/dagpenge/tilbage på arbejdet projekt - til HKI.

HKI Terapi, gruppesamtaler, kontortræning, rådgivning.

Forskningsprojekt – deltog.

CFH Terapi, gruppesamtaler, fysioterapi/Træning.

Alt har hjulpet – men udviklingen er gået i stå efter en periode.

(Mangler nu synstræning 😊)



Fremtid

- Det hele står stille lige nu – ikke været udvikling de sidste 6 mdr.
- Der går ikke en dag, hvor jeg ikke kan mærke, at jeg er hæmmet i forhold tidligere.
- Er begyndt at finde mening – i meningsløsheden.
 - Godt at jeg har fået så meget mere tid til mig selv og min familie.
 - Er så småt ved at finde ud af, hvad tiden kan/skal bruges til – i MIT TEMPO.
 - Når Arbejde, TV, Bøger, Andre skærme, Biograf osv. er væk – så er der MEGET TID i et døgn.
- Er ved at erkende – og til dels acceptere – at min liv er ændret radikalt.
- HUSK: Af dem jeg har ”genoptrænet” sammen med – både på HKI og CFH – er jeg måske den mest friske. Der er mange, der skal have langt mere hjælp end mig.

