



” Jag är så tacksam över all hjälp jag fått av mina vänner, kollegor och vården

KRÖNIKA
Tina Persson

En födelse- dagspresent!

Det var på min födelse-
dag, som det hände.

Vi var några som hade bestämt oss för en liten vandring, även denna söndag. Vi surrade och hade trevligt, vi kom in på djupa samtal och nu började även solen titta fram.

Nu var det dags för fika, och vi bestämde att där bort några hundra meter längre fram. Där blir det perfekt, men det var då det hände. Jag slog i höger skotå i en gren och pang, där låg jag på backen.

Jag hörde mina vänner prata med mig, hur mår du Tina? Jag kunde inte riktigt svara, utan undrade vad hände precis? För här låg jag raklång på backen, utan att jag ens hade hunnit reagera. Jag minns att jag tog min högra hand, och tryckte på min vänstra handled. Trasigt, trasigt, hörde jag mig själv tänka.

Mina vänner och ytterligare personer fortsatte prata med mig, och jag kände att jag hade svårt att andas och allt var bara suddigt. Jag fick hjälp upp på mina fötter, och konstaterade att det ”enbart” var min vänstra handled som tagit smällen. Min tanke var så märkligt, det här hade kunnat bli så mycket värre om det hade velat.

Jag hörde hur dom bestämde att vi behövde åka till akuten. För mest troligt var min handled bruten. Där och då fylldes jag mitt i allt och trots allt, enbart med tacksamhet att jag inte hade varit själv utan hade vänner vid min sida.

Vänner som jag inte känt så länge, utan som är mina vandringsvänner. Plus ett par kvinnor till, som vi precis hade mött och som nu såg till att vi kom till bilen och iväg.

Mitt i allt och trots allt så fortsatte min tacksamhet fylla mitt inre, då det var lugnt både på vårdcentralen, röntgen och akuten. Även om jag förstod att akuten, hade många akuta som inte jag såg.

Min handled var bruten, eller sa hon krossad? Den hade i alla fall fått sig en rejäl, krasch och inte den vanliga varianten fick jag även veta. Mitt svar blev då, varför en vanlig present när jag fyller år?

Mina vänner hade fått åka hem efter att vi hade fikat på röntgen, vi var ju hungriga. Så när jag var klar på akuten blev det bussen hem, via hämtning av min bil.

När jag kom hem, så kunde jag börja landa i allt som hade hänt och började fundera. Hur löser jag det här då? Tacksamheten fanns kvar inom mig att det var min vänstra som hade tagit smällen, för tänkt om det hade varit högern eller ännu mer.

Många tyckte synd om mig och absolut det blev besvärligt, men ändå min höger fungerade som vanligt. Det gjorde att jag kunde jobba på mina ekonomiuppdrag, även om jag behövde hämtning eller åka lokalbussen.

Jag minns jag köpte en dricka med skruvkork, men när jag skulle öppna den så kunde jag inte med en hand. Öppna glasburken med soppa, gick ju inte hellre. Helt plötsligt så insåg jag hur mycket vänsterhanden ändå gjorde i mitt liv.

Det blev verkligen att fundera över, om jag kunde lösa det eller om det kunde vara. Eller så fick jag be om hjälp, och jag har haft många underbara människor som hjälp mig när jag behövt. Så jag kan bara vara tacksam.

För min del blev det operation, och en bricka skruvades fast i min handled. Som har gjort att det tar tid att få ordning på rörligheten och styrkan. Allt tar tid, och just nu när jag skriver denna text så är det första gången jag känner att vänster hand kan vara med och skriva, men med vilopaus. Att få ner vänster hand i ”skrivläge” har tagit tid, men med mina rehabövningar så kommer jag allt närmare.

Rehabövningar som är så superviktiga, men ändå så är dom så lätta att glömma. Därför har det varit viktigt att ha en struktur, för jag vill ha tillbaka min vänster hand i full rörlighet eller så mycket som det bara går.

Det är så lätt att vi bara glömm, även för mig. Men det jag vet är att det är mitt ansvar ingen annans. För det spelar ingen roll hur mycket sjukgymnasten, säger åt mig att rehabträna om jag inte gör det. Därför väljer jag att göra mina rehabövningar enbart med tacksamhet, tillsammans med allt fler YAPSövningar för att nu starta upp passet igen.

Jag är så tacksam över all hjälp jag fått av mina vänner, kollegor och vården.

Så våga vara tacksam mitt i allt och trots allt!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson