

## Min berättelse!

Jag heter Johan och bor i Uppsala, jag är 47 år och har alltid levat ett mycket aktivt liv med mycket hård träning och mycket arbete. Jag hamnade på akuten (2008) på Akademiska sjukhuset i Uppsala fredagen den 30/5 och skrevs ut från akutens vårdavdelning måndagen den 2/6 med diagnosen Addison. När jag skriver detta har jag haft diagnosen i drygt två veckor.

Det känns onekligen som om livet har vänt och som att "frisk luft" blåst in i huvudet. När jag läser olika personers berättelser så får jag intrycket att tiden innan diagnosen var den svåra delen av sjukdomen. Det ger mig hopp eftersom jag nu känner att jag kommit åter till livet förutom att jag blivit tvungen att laborera lite med kortisonet på grund av en förkylning.

Jag tror att jag kände av min sjukdom för första gången våren för drygt tre år sedan. Jag har alltid blivit lite yr när jag rest mig snabbt men nu hände det till och med att jag ramlade omkull någon gång eller blev tvungen att stödja mig mot väggen. Jag sökte för detta hos min dåvarande vårdcentral och de tog blodtrycket liggande och en del andra prover men satte symptomen i relation till att jag haft mycket på jobbet och nyss varit förkyld. Direkt efter semestrarna det året åkte jag på en ny arbetstopp och fick hög feber. Jag kände mig trött under en lång tid efteråt och hade svårt att prestera när jag tränade. Det började dyka upp problem med muskelstelhet och smärta i mitt högra knä. Hur som helst hankade jag mig fram med hjälp av massage för åtskilliga tusen kronor och diverse stöd för mitt allt mer ömmande höger knä. Jag gick även till en kiropraktor som tvärsäkert konstaterade att jag hade problem med ländryggen och gjorde en flertal så kallade korrigeringar, som bara förvärrade läget. Jag sökte även hos min husläkare som gjorde en grundlig utredning med magnetröntgen för att undersöka om någon nerv låg i kläm. Men de hittade ingenting.

Privat fick jag svårare att hantera stress. Jag hade svårt att klara min dåvarande sårbara barns bråk och strävade bara efter lugn och ordning för att orka. Mitt mål i livet blev att planera in min tid för mig själv i min lägenhet och inte för vårt gemensamma liv. Jag fattade inte varför jag inte orkade och projicerade min olust på allt annat. Vad gällde min fysik så märkte jag att jag var helt slut efter en stressig dag på jobbet. Tidigare hade jag alltid att det var otroligt skönt att träna ordentligt efter en stressig dag. Nu märkte jag istället att jag inte orkade på träningen. Jag presterade skitdåligt!

De följande åren tilltog problemen successivt. Jag presterade sämre och sämre fysiskt och privat blev mina sociala initiativ färre och färre. Vilan och enskildheten blev viktigast i livet, inte kärleken. Samtidigt var jag givetvis frustrerad varför det var så. Men som sagt jag projicerade hela känslan på andra faktorer.

Arbetsmässigt så klarade jag mig rätt bra faktiskt. Mycket av min energi gick givetvis till jobbet, men jag har fått rutin och samtidigt var det nästan en fördel att vara lite trött och småretlig eftersom vi genomgick en stor omorganisation och då gäller det att kunna säga ifrån och sätta gränser. Konstigt nog hjälpte sjukdomen mig med detta. Symptomfri är jag nog mer konstruktiv och samarbetsinriktad än den lite smågriniga typ som jag var innan jag fick diagnosen.

Andra saker som hände var att jag blev brunare. Saltgurka, djungelvrål, salmiakbalkar och Coca Cola blev en stapelvara i mitt hushåll. Jag drack enormt med Coca Cola light. Sedan jag kom ut från sjukhuset har jag inte varit sugen på något av dessa saker.

Under hösten 2007 började jag bli allt sämre. Jag hade en mycket stor börda att bära på jobbet som innebar att starta upp ett stort IT projekt. Resdagarna var många och jag började känna av kväljningar nästan dagligen. Tidigare hade jag bara upplevt sådana några enstaka gånger i samband med extrem stress. Privat så hade jag allt större olustkänslor, ville bara ha lugn och ro. Det kändes nästan som jag skulle klyvas när jag var hemma, men som sagt det fanns alltid något att skylla på. Jag fattade inte.....

I julas åkte jag på en febertopp och diare ett par dagar. I mellandagarna var jag på benen igen men jag började känna stickningar och domnadskänslor i fötterna. Kände också en lätt yrsel när jag var ute. Provade även att träna ett par lättare pass, men orkade bara delta som en i mängden. På nyårsafton kände jag mig bättre och gick till Friskis & Sveltis för att köra ett intensivpass. Efter några minuters uppvärmning var jag helt yr och slut och fick avbryta. Jag kunde knappt ta mig hem och låg ett par dagar med stickningar i fötterna. Så fort som jag reste mig blev jag yr. Tror att jag tappade även ett par kilo i vikt. Jag sökte hos min husläkare som konstaterade att jag hade högt blodtryck och förklarade att mina symptom förmodligen berodde på hög arbetsbelastning i kombination med febern och att yrseln troligen var en konsekvens av detta. De hade haft andra patienter med ett liknande liv som mig med samma symptom. Jag gick hem och låg i sängen en vecka med ett återbesök i slutet av veckan för att kolla blodtrycket, lämnade även en del prover. Vid återbesöket hade jag ett lågt blodtryck!

Under hela vintern och våren blev jag sämre. Mitt förhållande havererade och min ork tog slut helt. Nu blev jag till och med slut av att gå i trappor. Kväljningarna tilltog och jag blev magrare i ansiktet, och brunare. Lite fult solariebrun! En måndag i mitten av april var jag helt brun när jag tittade mig i spegeln innan jag skulle gå till jobbet. Jag fattade ingenting och slutade att spegla mig. I mitten av maj fick jag feber som höll i sig i tio dagar. Jag tappade ca: 6 kg i vikt och var i ett bedrägligt skick. Det mesta av jobbet skötte jag från sängen. I slutet av maj tog jag kontakt med min husläkare. Han var förskräckt av att se mig tog en del prover, men jag fick ingen medicin. Vi talade om diabetes eftersom jag var så törstig, men sockret var bra. Onsdagen den 28/5 ringde läkaren mig på jobbet och så att mina provsvar var avvikande och att han ville träffa mig på fredag och skulle konsultera en specialist. När jag besökte läkaren på fredagen orkade jag knappt att ta mig upp för trappan till mottagningen. Så fort jag kom till mottagningen fick jag ett kuvert av min husläkare med en remiss till akuten. I denna remiss stod det att jag förmodligen hade cancer. Detta fick jag reda på senare, som tur var.

Efter många timmars väntan på akuten fick jag träffa en läkare. Hon sa att jag såg ut som en indisk kolerapatient. Tack och lov så satte hon diagnosen på en gång. Hon kollade mina handflator, där jag var brun och ställde frågor om matlust och saltsug m.m och beordrade en otrolig mängd med prover. Efter ett antal kortisonsprutor och några liter saltlösningsdropp låg jag på akutens vårdavdelning och åt lasagne mitt i natten. På lördag kväll satt jag tillsammans med en "a-lagare" och kollade på teve i mottagningens dagrum och kände att jag mådde skitbra. På söndagen var jag ute på sjukhusområdet och gick och testade att gå upp för en trappa. Det var inga problem. Jag testade med en backe och det gick fint det med. Jag gick utanför sjukhusområdet och testade att gå upp mot slottet. Det är riktigt brant och det var inga problem det heller. Jag kände mig som Rocky! 😊

Visst är det fantastiskt att komma åter till livet. Men det gick oerhört fort och jag känner mig ännu lite vimmelkantig. Jag ska inte sticka under stol med att jag tycker att jag har fått betala ett mycket högt pris. Men livet går trots allt vidare.

*Johan, den 17/6 2008*