NYHET

Et kakk i hodet endret livet

Høsten 2012 skulle Kristian Lindstad fra Lillehammer gjøre unna den siste ryddesjauen i nybygd garasje. Da smalt han hodet i en sinkbalje som ramlet av spikeren den hang på og kakket ham i hodet.

KONSTANT HODEPINE: *Kristian Lindstad skulle ta siste ryddesjauen i den nybygde garasjen da han fikk et kakk i hodet som snudde livet opp ned.*

BEGGE FOTO: JØRN HINDKLEV

LILLEHAMMER: I dag lever han med kronisk hjernerystelsessyndrom og er en av bidragsyterne bak den nystartede Hjernerystelsesforeningen.

– Et lite kakk i hodet, snudde alt på hodet, forteller Kristian Lindstad.

GD besøker ham i Nordsetervegen i Lillehammer, der han hadde maks uflaks en høstdag i 2012. Den gangen var han 34 år og hadde akkurat blitt ferdig med ny garasje.

Ryddet i garasjen

– Jeg skulle rydde unna de siste taksteinene som var til overs for å gjøre klar til å kunne kjøre inn bilene da jeg smalt hodet i en sinkbalje som hang på en spiker. Den ramlet ned og jeg fikk den i hodet. Det ble svart et øyeblikk, forteller han.

Omtåket gikk han inn i huset og rupte på kona.

– Det kjentes ut som jeg blødde fra hodet, med det gjorde det ikke. Vi sjekket at det ikke var noen kul, og jeg gikk faktisk tilbake til garasjen for å gjøre ryddejobben ferdig, sier Kristian.

Men da han litt senere satte seg ned ved middagsbordet, begynte verden å gå i sakte film. Smertene kom. Kristian dro rett til legevakta, hvor det ble fastslått at det trolig var snakk om en hjernerystelse.

– I dagene etter smellen ble jeg veldig dårlig. Jeg fikk vondt i hodet og ble veldig var for lyder. Jeg lå fysisk utmatter i kjelleren, sier han.

For de aller fleste går en hjernerystelse raskt over. Det gjorde den ikke for Kristian, og han har fått konstatert diagnosen Post-commotio syndrom (PCS), eller kronisk hjernerystelsessyndrom.

Noen av de vanligste symptomene på PCS er kronisk trøtthet, lyd- og lysskyhet, nedsatt konsentrasjon og hukommelse, hodepine, svimmelhet og økt irritabilitet.

Konstant hodepine

– Alle tror man blir frisk etter en hjernerystelse. Det trodde jeg også. Etter en stund blir det et press fra både fra en selv og omgivelsene om at man skal prøve å komme tilbake på jobb, forteller han.

Fram til uhellet i garasjen i 2012 jobbet Kristian som befrakter for et stort transportselskap. I januar 2013 forsøkte han igjen å møte på jobb hos arbeidsgiveren på Raufoss.

– Jeg hadde ikke kommet lenger enn til Gjøvik før jeg skjønte at det ikke gikk. Jeg hadde mine tre siste timer på jobb i januar 2013. Sta som jeg var, forsøkte jeg meg igjen dagen etter. Jeg kom ikke langt, og forsøket endte med tre uker i kjellerstua, forteller Kristian, og legger til at han ikke har et vondt ord å si om arbeidsgiveren i prosessen han har vært gjennom.

Kristian forteller ærlig at det var tøft å få livet snudd opp ned i ung alder. De to sønnene som i dag er 10 og 13 år, var ett år og fire år da han fikk hjernerystelsen.

– De tre-fire første årene etter skaden var litt tunge og preget av mye frustrasjon og vanskelige dager, sier han.

Kristian forteller at han har fått mye god hjelp, men PCS det er en diagnose det er vanskelig å gjøre mye med.

– På et tidspunkt klarte jeg å skifte fokus fra å være skuffet over at jeg ikke ble bedre, til å tenke på hva som skal til for at denne dagen skal blir best mulig for meg. Det har vært en reise og noe jeg har fått god hjelp til gjennom rehabiliteringen, sier han.

Situasjonen i dag er at han lever med konstant hodepine. Hukommelsen er heller ikke alltid på topp, spesielt når det gjelder beskjeder som kan komme i hui og hast. Alt som skjedde før 2012, sitter som spikret i hukommelsen.

– Hodepinen stiger hvis det er noe som krever konsentrasjon. Matteleksene til barna er en trigger, og jeg ser fortsatt ikke TV-serier og filmer. Det krever mye konsentrasjon. Heldigvis kan jeg se litt fotball på TV, sier Kristian, som er en ihuga Leeds-fan.

Må sove på dagtid

– Det er både gode og dårlige dager?

– Det er begge deler, men felles for alle dager er at jeg aldri er våken en hel dag. På formiddagen må jeg ned i kjelleren og sove alt fra en halvtime til tre timer for å komme meg gjennom resten av dagen.

Selv om han ikke får vært med barna på aktiviteter så mye om han helst vil, er han å se både på håndballkamper, fotballkamper, og før koronapandemien på ishockeykamper i Kristins Hall. Aktivitetene krever imidlertid planlegging.

– For dem som møter meg, kan det nok virke som at jeg er i god form. Det krever at jeg er uthvilt i forkant, og jeg må hvile i etterkant. Jeg også helt avhengig av å følge med på aktivitetskalenderen vi har hengt på kjøkkenet for å huske alt som skjer i hverdagen. Jeg lever et veldig annerledes enn før hjernerystelsen. Hjernen går litt i sirup, og det blir «hjernetåke» hvis det blir for mye stimuli, sier han.

– Du ble plutselig ufør i ung alder. Hva gjør det med tankesettet?

– Nei, det var ikke meg, da. Det var jo andre som fant på «vondter», innbilte jeg meg. Det er vanskelig å slite med utfordringer som ikke synes på utsiden. Jeg har nok møtt på noen av fordommene jeg har selv har hatt mot uføre tidligere, sier han.

Har etablert forening

Nå har engasjementet for å bevisstgjøre og fokusere på hjernerystelser og kronisk hjernerystelsessyndrom gjort at Lindstad og tre andre med samme diagnose har etablert Hjernerystelsesforeningen. Formålet med foreningen er å øke forståelsen for hjernerystelse blant pasienter, pårørende, helsepersonell, forskere og beslutningstakere.

– Vi kan ikke helbrede folk som har fått dette, men vi kan bidra til at man kan komme i kontakt med likesinnede. Det er en diagnose hvor man kan føle at man faller litt mellom to stoler, sier han.

– Hva skal man gjøre hvis man har hatt en hjernerystelse og er bekymret?

– Det beste rådet er å lytte til kroppen. Ta steg for steg og la kroppen hvile hvis den trenger hvile. Gjør mer av det som gjør deg godt. For meg er ikke det nødvendigvis det samme hver dag. En dag kan det være hvile. Andre dager kan det være å dra på en skitur, en tur med elsykkelen eller ut på stolpejakt.

Uflaks

Kristian forteller at det har vært prosess å erkjenne at han selv må bruke tiden mellom klokken 8 og 16 på seg selv for at han skal fungere best mulig resten av døgnet sammen med familien.

– Nøkkelen har vært å senket kravene på hjemmebane og få strukturert aktivitetene. Når det blir for mye liv her hjemme, har jeg muligheten til å ta en overnatting på mine foreldres hytta på Melsjøen.

– Er det glede å dra dit alene?

– I begynnelsen var det tungt og en påminnelse om hvorfor jeg ikke kunne være hjemme. Nå har jeg kommet meg over høygen og kan tillate meg å sitte en formiddag i solveggen på hytta og kose meg, sier han.

– Du har rett og slett hatt skikkelig uflaks?

– Ja, det har jeg. For noen andre kunne utfallet blitt et helt annet. Av folk som får hjernerystelse er det en liten andel som får langvarige plager, sier Kristian.

FOKUS: *– På et tidspunkt klarte jeg å skifte fokus fra å være skuffet over at jeg ikke ble bedre, til å tenke på hva som skal til for at denne dagen skal blir best mulig for meg, forteller Kristian.*

TIPS OSS!
977 21000
tips@gd.no

Tips GD om små og store saker som du mener vi bør skrive om. Send oss også gjerne bilder fra aktuelle hendelser. Alle tips som benyttes honoreres med flax lodd. Bilder og videoer som blir benyttet, honoreres etter avtale. Månedens beste tips honoreres med kr. 2.000.

Reporter dagens hovedsak:

Jørn Hindklev
jorn.hindklev@gd.no
Mobil: 913 62 479