

# Rehabilitering på eget ansvar!

## Brukerrettet foredrag

av Lena Helen Garstad

Jeg hadde Englevakt, Han tok venstrebeinet mitt – alvorlig knusningsbrudd i venstre lårbein. De fraktet meg ned bakken, inn på et kontor, videre til Voss, for så å gi kontrabeskjed: - Nei, Du må til Haukeland! -Risikerte jeg å miste beinet!?! Hvor skal jeg ha fokuset? Jo, mitt fokus var REHABILITERING; – mitt fokus var: Jeg skal tilbake på ski!! Og da hjelper det svært lite å være sint, bitter eller oppgitt over helsevesenet. Dette foredraget er til deg, som opplever rehabilitering etter alvorlig ulykke, til dere pårørende -slik at dere kan forstå mer, og til behandlingspersonell som får oppleve et brukerrrettet perspektiv. Velkommen til et konstruktivt og friskt foredrag!

### Utdrag fra foredraget:

Til tider opplevde jeg så store smerter, at jeg så ut som et vilt og skremt dyr som satt i et hjørne og knurret. Kroppen var neddopet, -den var redusert og skadet. Boooffff! Nå trengte kroppen kun smertestillende og kjærlig pleie.

Jeg leser ofte om dårlige rehabiliteringstilbud: – vanskelig å komme til hos fysioterapi osv. Jeg opplevde nesten 3 mnd. på sykehus, jeg hadde en ressurspool på Lege, primær sykepleier, fysioterapeut, sosionom samt en psykolog som jobbet med ulykketraumat mitt – alle hadde en agenda, og vi hadde avtalte møter.

Sommeren gikk med til krykkegange på terrassen og daglige turer til fysioterapi. Først i oktober var jeg bevegelig nok i foten til å komme meg på en spinning sykkel. De første gangene på trimsykkelen gråt jeg mer enn jeg svettet. Dette var også en psykologisk tøff prosess, livet var helt annerledes.

Januar 2009, var kroppen redusert med 8 kg og styrken begynte å komme tilbake. Nå løftet jeg vekter og svettet skikkelig på trening, helt himmelsk! Nå er muskelmengden i kroppen økt mye og fettprosenten er gått drastisk ned. Jeg er stor fornøyd! Jeg er ikke ferdig med min prosess, og benet er ikke grodd enda. Men, jeg har fått masse hjelp og motiverende skryt av venner - Motivasjon, som jeg bruker videre i min prosess.

Håper jeg kan Motivere Deg!



Påsken 2008 ble jeg påkjørt i Hemsedal og pådro meg et alvorlig knusningsbrudd i venstre lårbein. Rehabiliteringstid ca. 2-3 år.



Jeg og Nora i Myrkdalen 2007  
Lena Garstad - skiinstruktør

