



Ninnas kamp mod
hverdagen efter
cykelstyrt
Ergoterapeut

NINNAS KAMP MOD HVERDAGEN EFTER CYKELSTYRT ERGOTERAPEUT

Casebeskrivelse

NINNAS KAMP MOD HVERDAGEN EFTER CYKELSTYRT

“Jeg styrtede på cyklen, og alt blev anderledes.”

Ninna på 23 styrtede på cyklen for 5 måneder siden, brækkede håndleddet og fik en svær hjernerystelse. Ninna skal holde sig i ro og undgå alt online herunder mobil, iPad, tv og flytter hjem til sin mor.

Ninna er generelt meget træt, hun får korte besøg af veninderne, men får hurtigt hovedpine. Hendes venindekontakt aftager. Ninna er inaktiv, sover, håndleddet er stift og motorikken dårlig. Kollegieværelset opsiges og praktikken aflyses. Hun gør ingenting selv mere og har svært ved at overskue hverdagen.

Beskrivelse af case

Ninna er 23 år og bor i en større by i Jylland. Ninna styrtede på sin cykel for lidt over 5 måneder siden. Hun cyklede hjem fra pædagogstudiet og var i godt humør, fordi hun netop havde fået tildelt sin drømmepraktikplads.

Ninna kom cyklende ned ad en bakke i byen, men ramte fortovskanten med forhjulet, hvilket resulterede i, at cyklen væltede, og Ninna fløj hen over cykelstyret. Per refleks tog hun fra med den ene hånd mod fortovet og brækkede derved højre håndled og slog hovedet direkte mod fortovet og besvimed.

Ninna kom hurtigt på sygehuset. Hendes håndled kom i gips, og der sys en lille flænge på siden af hovedet. Ninnas hoved scannes, og hun får at vide, at hun er heldig, selvom hun ikke havde cykelhjelme på. Der ses ingen kraniebrud. Ninna skal holde sig i ro og undgå mobil, iPad, tv, musik m.m. grundet svær hjernerystelse og hjerne fatigue.

Ninna udskrives efter to dage og får besked på, at hun ikke må være alene de næste par dage. Ninna tager ikke hjem på kollegieværelset, men bliver hentet af sin mor og flytter hjem til hende på sit gamle værelse. Ninna er meget træt i starten og får en del korte besøg af studiekammerater og veninder, men hun får hurtigt hovedpine og kan ikke holde larmen ud, når de snakker og spørger ind til den brækkede arm og gipsen. Ninna føler, hendes hoved sprænges, og Ninnas mor beder ofte gæsterne om at gå hurtigt igen.

Ninna ligger ofte i sengen og kigger ud i luften. Hovedpinen vil ikke stoppe, og håndleddet gør ondt, virker stift og hævet, og hun kan næsten ikke gribe om noget. Tankerne snurrer rundt i hovedet. *‘Kan jeg overhovedet noget mere, og bliver jeg ikke snart normal igen?’*

Ninna kommer ikke i praktik, hun får ikke skrevet til uddannelsen, og hendes mor har opsagt kollegieværelset. Ninna synes, at hun har svært ved at fokusere med synet og mister balancen, når hun står op og synes, gulvet gynger. Motorisk er hun i ubalance. Timerne flyder bare sammen, og der er ingen struktur på hverdagen. Måske sover hun bare mest.

Månederne går, og alt føles svært. Ninna har ingen aktiviteter i hverdagen længere. Hun plejede at spille håndbold og gå i fitnesscenteret endda strikke, men nu føler hun ikke, hun kan noget med sin krop. Hendes veninder ser hun ikke noget til, hun snakker ikke rigtigt med nogen. Hun kan ikke holde ud at være på de sociale medier længere. Ninna synes, at hverdagen er blevet en kamp, og har bare lyst til at stikke af fra det hele...

Supplerende litteratur

Tjek # Ergoterapigerne
Tjek # ETF.dk

Casens faglige område

Krisehåndtering
Forandringsprocesser og selvopfattelse
Ansvar for eget liv
Selfefficacy
Bio-psyko-sociale model
Socialt netværk og relationer
Sundhedsforståelser
Kropsbevidsthed- / kropsoplevelse
Motorik og sanseintegration
Rehabilitering
Genoptræning af håndledsfraktur
Aktivitetsbalance, aktivitetsroller, identitet og vaner
Døgnrytme og struktur
Betydningsfuld aktivitet og mening
Stigmatisering af synlig og usynlig sygdom/handicap