

LÅT EN KVINNA VINNA

Varje år drabbas 9 000 kvinnor av bröstcancer. När du prenumererar på Älska livet-lotten är du med och stödjer Bröstcancerfonden varje månad. Du får ett lottpaket om 8 lotter för 200 kr/månad, med vinstchans på var fjärde lott och bidrar samtidigt till stöd för de kvinnor som drabbas. Välj den rosa lotten, för fler vinnare.



Börja prenumerera nu – ett lottpaket i månaden för 200 kr.
08-4000 0666 | älskalivet.se

I samarbete med: **Allers** **ARET RUNT** **Hemmets** **MåBra** **allas**



Bröstcancerföreningarnas
Riksorganisation
BRÖSTCANCERFONDEN

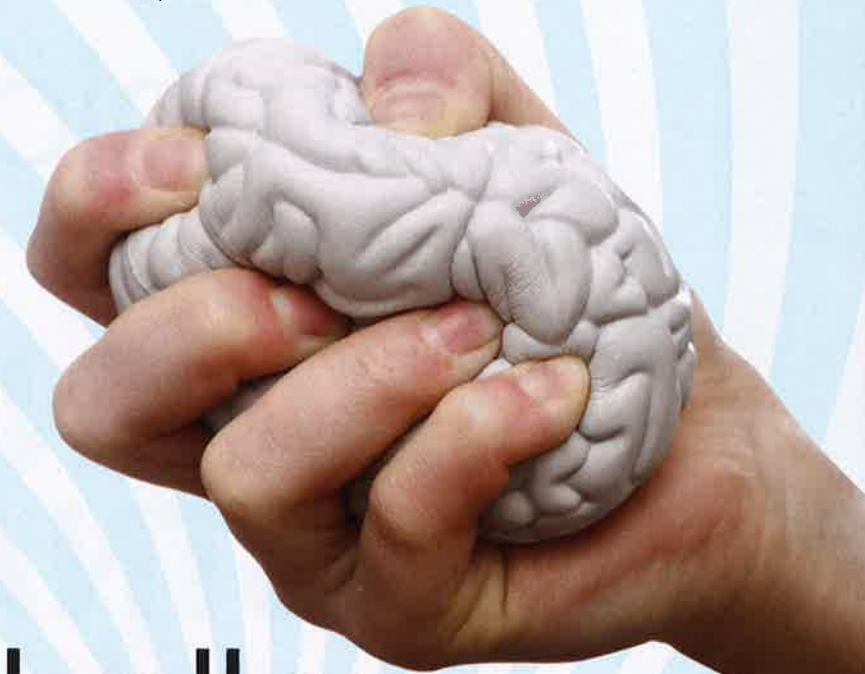


Medicin & hälsa

Alla som haft eksem vet hur jobbigt det kan vara. Gunilla hittade ett sätt som hjälpte henne att bli kvitt problemet. Läs mer på sidan 115.

Gunilla

Charlotte Silfverberg,
reportagechef



Dement eller sönderstressad?

Relativt unga människor är så stressade att de tror de är dementa. Marie är en av dem.

Sidan 104

Kan jag få stelkramp av kattbett?

Sidan 109

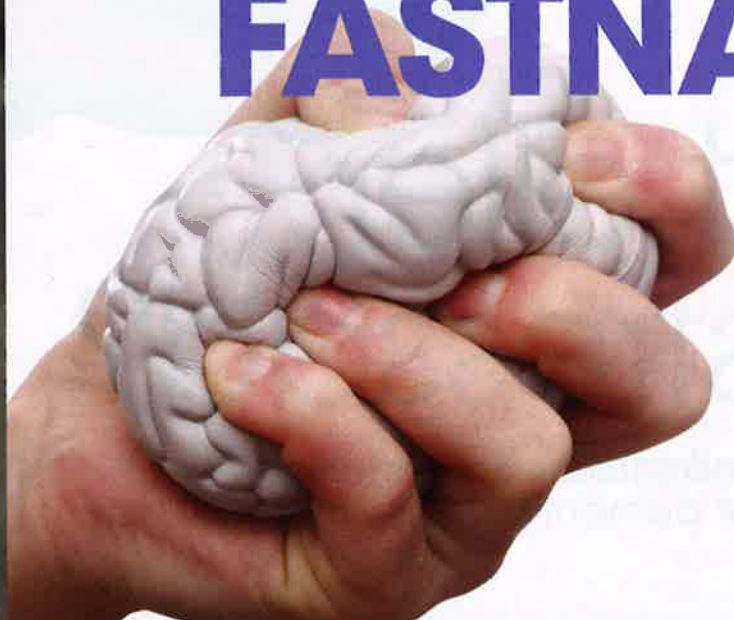
Avokadokärnan är nyttigare än själva avokadon.

Sidan 111

Funktionella skor ger bättre balans och starkare kropp.

Sidan 116

Min hjärna var som teflon – INGENTING FASTNADE



Marie trodde att hon började bli dement. Hon hade svårt att fokusera och glömde bort de enklaste saker. Det visade sig att Marie var utbränd. Ständig stress hade fått hjärnan att sluta fungera normalt.

AV CARINA ÖSTMAN
FOTO: JULIA SJÖBERG
OCH IBL/SHUTTERSTOCK

Marie Hedman blev svårt sjuk av stress. Det började med näsblod, yrsel och en rad andra somatiska symptom, fortsatte med problem att minnas och fungera mentalt i vardagen och slutade med demensutredning och lång sjukskrivning. I dag är hon inte frisk men på god väg tillbaka.

År 2011 började Marie Hedman, då 50 år, från Göteborg, förstå att något inte var som det skulle. Hon fick fler och fler kroppsliga symptom – yrsel, tinnitus, spända käkar, dålig blodcirkulation och dubbelslag på hjärtat som gjorde att hon åkte in och tog ett EKG. Som visade sig vara

normalt. Och så var det ofta när hon sökte hjälp, läkarna hittade inga fel.

– Dessutom var det olika läkare hela tiden, inom olika specialiteter. Jag fick berätta om och om igen hur jag mådde. Och då kände jag att jag inte lyckades förmedla en helhetsbild, vilket ju var enormt frustrerande, säger Marie.

Tappade ord

Innan hon blev sjuk hade hon tränat tre gånger i veckan, gått på massage och yoga. Men nu försvann all energi och till slut kändes också jobbet inom missbruk och psykiatri i Göteborgs kommun övermäktigt.

Marie, som gärna vill ha koll på allt och känner stort ansvar, tappade greppet. Hon tänkte fel. Att läsa tog allt längre tid, de enklaste promemrior blev till tegelstenar. Och det blev svårt att klara av den så viktiga dokumentationen. Dessutom försvann språket, hon tappade ord och hittade inte rätt uttryck.

På vägen hem, i affären, kunde hon inte bestämma sig för vad hon skulle handla, det fungerade inte att koncentrera sig ens på en så enkel sak. Lokalsinnet bara försvann

och hon måste i förväg tänka igenom vägen hon skulle ta sig.

– Det var hemskt! Jag blev så orolig att jag inte skulle kunna bli frisk! Det var som om min hjärna fått en hinna av teflon. Inget fastnade, säger Marie.

Jag blev så orolig att jag inte skulle kunna bli frisk

I slutet av 2012 gick det inte längre utan hon blev sjukskriven på heltid och hamnade på Minnesmottagningen vid Sahlgrenska sjukhuset, som har hand om dementa patienter. Man hade börjat förstå att Marie Hedmans problem var stressrelaterade och ville utreda henne för det.

– Jag hade redan gått igenom en röntgen av hjärnan när jag kom dit och den visade inget onormalt. Med testerna de gjorde på mottagningen var det samma sak. Men jag fick komma tillbaka något år senare för en uppföljning. Inte heller då fanns några tecken på demens. Jag var helt enkelt utbränd. Min diagnos var utmattningssyndrom.

På rätt väg

Efter ett tag provade Marie att börja jobba kvartstid, men fick ge upp. Det är först i år som hon har lyckats återvända till sitt arbete. Helst hade

hon önskat sig andra uppgifter där, för att inte hamna i samma situation igen. Hon och hennes fackliga representant förde också förhandlingar med arbetsgivaren men nådde inte ända fram.

– Jag hade att välja på att städa skolor och tvätta golvmoppar eller försöka klara av mitt gamla jobb. Men eftersom jag läst till socialpedagog på högskolan vill jag ju gärna få användning för min utbildning. Dessutom har jag 13 års erfarenhet i yrket.

Lite lättare har det ändå blivit tack vare att hon i dag har flexibel arbetstid och kan komma när hon vill.

– Jag sover i och för sig

Från vanlig glömska till demens

Alla människor glömmor ibland saker, det är helt normalt.

När vi är stressade försämras vår förmåga att fungera normalt och tänka klart mycket mer än vi kanske tror är möjligt. Om du upplever sådana problem, fundera över hur din livssituation ser ut. Har eller tar du dig tid att verkligen koppla av? Ingen klarar sig i längden utan det. Får du tillräckligt med sömn? Dygnsvilan är absolut nödvändig för att hjärnan ska må bra.

Är du ändå orolig för att du lider av början till demens, försök då inte att självdiagnosticera dig. Det finns inga enkla tester, du kan inte bedöma dig själv. Börja i stället med att fråga folk i din omgivning hur de upplever dig. Är du förändrad och i så fall på vilket eller vilka sätt?

Fungerar inte din vardag längre, då är det dags att söka professionell hjälp. Tveka inte att göra det, tidig upptäckt av demens är viktigt.

bättre nu, men det här har hjälpt till. Jag kunde bli otroligt stressad av att veta att jag skulle upp en viss tid. Nu är jag faktiskt ofta trött när kvällen kommer, berättar Marie.

I dag känner Marie att hon mår mycket bättre. Hon säger själv att hon gått igenom en identitetskris och fått omvärdera sitt liv men att det är något positivt. Inte minst har kontakten med andra drabbade genom föreningen Fusig, Föreningen för utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa i Göteborg, där hon numera sitter i styrelsen, varit värdefull.

Och nyligen reste hon till

sin syster i London. Att klara av att hålla ordning på vilken gate som gällde på flygplatsen, veta var biljetterna låg, packa rätt och inte glömma något och checka in i tid innebar en ansträngning som den som är frisk kanske inte kan förstå vidden av.

– Men jag klarade det! säger Marie. Jag reste till London, jag klarade det! Nu är jag på rätt väg. ■

Klart man blir rädd NÄR MINNET SUDDAS UT

Hjärnan klarar inte av att ta in och hantera hur mycket information som helst. När intrycken blir för många och för intensiva kan hjärnan börja stänga ner.

Relativt unga människor som är så sönderstressade att de tror att de drabbats av demens blir allt fler inom sjukvården. – I dag utgör de en tredjedel av de patienter hos oss som inte har en uppenbar demens redan när de kommer till utredning, säger Marie Eckerström, legitimerad psykolog och medicine doktor på Minnesmottagningen vid Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Särskilt det senaste decenniet har personal inom vården noterat en ny och stadigt växande grupp patienter. De är ofta bara mellan 50 och 60 år och mitt uppe i liv och karriär när de får svåra och självupplevda kognitiva problem.

Det handlar om allt från att ha svårt att uttrycka sig språkligt och hålla samma mentala tempo i vardagen som tidigare till att minnet sviker mer och mer och oftare och oftare.

– Självklart blir man rädd att det ska handla om början till demens och söker för det. Det finns ju en mycket större medvetenhet kring de sjukdomarna i dag, säger Marie Eckerström.

Successivt sämre

Men så är det sällan. Undersökningar på sjukhuset visar normala resultat. Det är hemma och på jobbet det inte fungerar.

– Det är förstås i sig ett lugnande besked, ett tecken på att det förmodligen inte föreligger någon sjuklig förändring i hjärnan. Ändå följer vi ofta upp utvecklingen. Vid demens sker en successiv försämring, det är själva definitionen. Men för många som söker hjälp för självupplevda minnesbesvär handlar det i stället om problematik relaterad till depressivitet eller stress, exempelvis utmattningssyndrom.

Lika många män som kvinnor drabbas men utbildnings-

nivån är högre än genomsnittet, visar Marie Eckerströms forskning.

– Så är det. Det här är människor som allmänt ställer mycket höga krav på sig själva och till slut tar det stopp. Man går, som det kallas, in i väggen. När vi får kontakt med dem har de ofta levt under hård press länge. Och det behöver inte bara handla om arbetet. Det är till exempel vanligt att man mist eller tagit hand om en sjuk nära anhörig. Eller gått igenom andra traumatiska upplevelser.

Skickas tillbaka

De allra flesta patienter som utreds vid Minnesmottagningen är remitterade från primärvården, där en basutredning ska ha genomförts, bland annat för att utesluta till exempel hjärntumör. Besvaren kan också bero på diabetes, adhd, depression eller skallskador.

– Men hos oss hör bara de som verkligen lider av demens hemma. När vi inte hittar något fel har vi inget annat val än att skicka tillbaka dem. De hjälpsökande hamnar mellan två stolar.

50+

Börjar du få problem med minnet i denna ålder kan det bero på stress.

Därför skulle Marie Eckerström gärna vilja ha fler insatser för stressrelaterade sjukdomstillstånd. Fler specialistmottagningar som kunde lära ut hur stress påverkar hjärnan och hur vi kan hantera den. Mängden alkohol vi dricker, vår sömn och andra levnadsvanor betyder mer än vi kanske tänker på. Dagens samhälle kräver att vi hänger med i ett snabbt tempo, det ställs allt större krav. Det är inte så konstigt att det kan spåra ur, menar hon.

– Egentligen är det framför allt samhället som borde förändras, men ett första steg är att vi som individer försöker ta reda på vad som får våra hjärnor att fungera bra och inte. Vi har fått lära oss vilken sorts mat som är nyttig för våra kroppar men vet inte lika mycket om hur våra hjärnor påverkas av vad vi stoppar i oss, säger Marie Eckerström.

Svårt komma igen

Och samhällets kostnader för utmattningssyndrom är höga, så kanske vore det en lönsam affär. Försäkringskassans siffror visar att de psykiatriska diagnoserna i dag är den vanligaste orsaken till sjukskrivning.

Inom dessa utgör svåra stressreaktioner ungefär hälften, för kvinnor till och med något mer än så, och

det är också här som den största ökningen har skett. Den som drabbas har dessutom svårt att komma tillbaka i arbete, särskilt om arbetsgivaren inte ger tillräckligt med stöd och hjälp.

I en tid då vi bland annat är ständigt uppkopplade

Dagens samhälle kräver att vi hänger med i ett snabbt tempo

sande tankar, oro, ständiga avbrott och ljud, då spelar det ingen roll hur stort huset är, vi

kan inte utnyttja det. För att vi ska fungera måste vi lära oss att koppla av och koppla ner, säga nej och sätta gränser, både för andra och oss själva. Men det är alltså inte så lätt och något vi kan behöva professionell hjälp med. ■



Marie Eckerström jobbar på Minnesmottagningen.

menar Marie Eckerström att vi måste börja förstå att vi inte klarar att ta in och processa hur mycket information som helst.

– Jag brukar likna vår förmåga att minnas och lösa problem vid ett höghus med en hiss. Hissen är den enda vägen in till höghuset – hissen är hjärnans arbetsminne och när den är fylld och upptagen med annat, som stres-

NÄSTA VECKA: NYA METODER MOT SMÄRTA