

KÓRÓNUVEIRAN

Ég er langt því frá að ná mér

Sigurður Arnarson fékk Covid í mars í fyrra. Líf hans hefur ekki orðið samt síðan, en Sigurður glímir nú við eftirköstin og hefur verið greindur með ME-sjúkdóminn.

Ásdís Ásgeirsdóttir asdis@mbl.is

Á Heilsustofnuninni í Hveragerði nær blaðamaður tali af manni á miðjum aldri sem þar nú dvelur með þá von í brjósti að ná heilsu. Sigurður Arnarson fékk Covid þann 11. mars síðastliðinn og þrátt fyrir þrjár bólusetningar lagðist hann í slæma flensu. Sigurður, sem er kennaramenntaður garðyrkju- maður á Akureyri, beið rólegur eftir að ná bata og komast aftur til vinnu.

„Ég man ég hugsaði þegar ég var að stíga upp úr flensunni að það væri nú gott að þetta hefði ekki verið verra,“ segir Sigurður, sem þá óraði ekki fyrir því sem fram undan var.

Þreyttur og orkulítill

„Þegar ég var hitalaus dreif ég mig í vinnuna, þó ég væri enn slappur, en sá fljótt að ég gat það ekki. Ég mætti alltaf og reyndi eins og ég gat en ég var þreyttur og orkulítill. Ég gat ekki labbað upp smá brekku eða örfáar tröppur án þess að verða alveg búinn á því,“ segir Sigurður og segist þá hafa haft samband við Covid-deild en lítið hafi komið út úr því.

„Ég hitti svo hjúkrunarfræðing sem ég kannaðist við á kaffihúsi og henni leist ekki á mig. Hún hringdi í mig daginn eftir og sagði mér að drífa mig upp á bráðadeild því það væri lítið að gera. Þá fór fyrst eitthvað að gerast,“ segir Sigurður, en hann var settur á stera og í alls kyns rannsóknir.

„Dagarnir síðan hafa verið misjafnir. Ef ég reyni eitthvað á mig verð ég verri. Ég vissi ekki þá en veit núna að ég er með langvarandi Covid,“ segir Sigurður og segist nú vera hjá mjög góðum heimilislækni sem hefur reynst honum afar vel.

Jafnvel verri um haustið

Sumarið leið og ekki batnaði Sigurði, nema síður væri. Um haustið fékk hann pláss á Reykjalundi og dvaldi þar í endurhæfingu í níu vikur.

„Ég var jafnvel verri um haustið. Ég hafði sofíð endalaust þessa sex mánuði. Ég er með sykursýki og ef sykurrinn fer að falla fara hendurnar að skjálfa og þá þarf ég að fá mér að borða. En eftir að ég veiktist skulfu hendurnar stöðugt, þannig að ég var alltaf að fá mér að borða. Og ekki gat ég hreyft mig á þessum tíma. Á sex mánuðum þyngdist ég um tólf kíló, sem bætir ekki stöðuna,“ segir hann og segir endurhæfinguna hafa gert eitthvað gagn, þó hann viti ekki hvað sé sterum að þakka og hvað endurhæfingunni.

„Ég var einmitt settur á stera-skammt á sama tíma og ég fór þangað og fann fyrir framförum fyrstu vikunnar en þegar ég hætti á sterunum fór mér aftur strax en svo mjög hægt fram á við,“ segir hann.

„Ég er langt því frá að ná mér og er núna á Heilsustofnuninni í Hveragerði. Ég verð hér í fjórar vikur,“ segir Sigurður sem hyggst



Sigurður Arnarson glímir við eftirköst Covid og sér ekki fyrir endann á því. Hér má sjá hann með barnabarni og litlum nafna, Sigurði.

halda upp á 57 ára afmælið sitt þar nú í febrúar.

Tekjuhrun hefur mikil áhrif

Sigurður hefur ekkert getað unnið í vetur en finnur sig vel við skrifir.

Hann er í stjórn Skógræktarfélag Eyfirðinga og nýtur þess að skrifa greinar og pistla um plöntur og tré. Sigurður hefur fengið bætur, en segir fjárhaginn hafa hríðversnað eftir veikindin og segist þurfa að selja húsið sitt fljótlega.

„Ég var tekjulaus í janúar. Þetta tekjuhrun hefur haft gríðarleg áhrif á fjárhag fjölskyldunnar. Ég á stóran verölaunagarð sem ég hef ekkert getað sinnt, en ég stofnaði viðburð í haust og það kom hópur fólks og tók garðinn í gegn. En nú ætlum við að setja húsið á sölu til að losa pening og vegna þess að ég get ekki sinnt garðinum.“

Þurfti að leggja mig

Hvernig er orkan þín í dag miðað við síðasta sumar eða haust? Er hún betri?

„Já og nei. Ég man að síðasta haust gisti ég eina nótt í Hafnarfirði hjá bróður mínum og þurfti að ganga þar upp tröppur. Þegar ég var kominn upp, þurfti ég að leggja mig. Núna, áður en ég fór í Hveragerði, gekk ég upp sömu tröppur, varð þreyttur og þurfti að þústa, en ég þurfti alla vega ekki að leggja mig. Það eru framfarir,“ segir hann.

„Hér í Hveragerði er allt á jarðhæð en alveg svakalega langir gangar. Ég er algjörlega búinn stundum,“ segir hann og segir orkuna enn alveg í lágmarki.

„Það hjálpar mikið að geta skrifað greinar, svo maður sé að gera eitthvað,“ segir hann og segist næst ætla í endurhæfingu í VIRK.

Vandrataður millivegur

Sigurður veit að batinn verður langur og strangur.

Ég man að síðasta haust gisti ég eina nótt í Hafnarfirði hjá bróður mínum og þurfti að ganga þar upp tröppur. Þegar ég var kominn upp, þurfti ég að leggja mig.

„Ég veit ekki hvað tekur við. Læknar segja að ég sé klárlega með þennan sjúkdóm sem er kallaður ME. Ég sé það sjálfur að ég haka þar í nánast öll box. Auðvitað vonast ég til að komast aftur til vinnu og ég vil ekki vera byrði á þeim sem eru næstir mér. Bara við það að fara í sturtu, fer þúlsinn yfir hundrad,“ segir Sigurður, en hann á fyrir höndum stórt verkefni að reyna að endurheimta heilsuna.

Sigurður tekur sér hlé eitt augnablik því hann segist þreytast við að tala, en mæðin hrjáir hann mikið. Hann segir lífið þessa dagana vera þrekaun en vonar hið besta. Hann tekur fram að hann sé mjög ánægður með starfið, bæði á Reykjalundi og í Hveragerði.

„Við erum heppin að hafa jafn hæft starfsfólk og vinnur á þessum stöðum og hjálpar fólki sem á við erfiðleika að etja,“ segir hann.

„Verkefni mitt núna er að reyna að ná upp auknu þreki án þess að ganga of langt. Ef ég geri of mikið þá hefnist fyrir það. Ef ég geri of lítið þá fer mér ekki fram. Þarna er mjög vandrataður meðalvegur þegar orkan er lítil. Í þessu sambandi er rétt að nefna hvað hvíldin er mikilvæg,“ segir Sigurður að lokum.

Borðstofuborð

Gegnheilt Eikarborð
118x118, hægt að lengja upp
í 168 cm og stærst upp í 218
cm (118/168/218x118 cm)
Verð 399.900 kr.

FAKÓ

VERZLUN HÚSGÖGN

Holtagörðum | Sími 568 0708 | www.fako.is