



... FYSISKE BEGRÆNSNINGER ...

Migræne: Startede ca. i år 2000 til ?

Medicin: Sumatriptan 50 mg. Ipren. Pinex (ved anfald)

Antal af anfald er varierende pr. måned. Anfald opstår bl.a. ved psykisk belastning. Dårlig søvn. Kost.

Afventer indkaldelse til hovedpinecenter.

Tinnitus / Lyd-følsom: Startede ?.

Behandling: Kan ikke behandles. Ørepropper i særlige tilfælde.

Ørelæge

29.08.2006

16.09.2019

Konstant tinnitus, som forværres og ændres både i styrke og lyd, ved psykisk belastning og støj.

Betændelse i slimsækken: Startede 2008

Behandling: Aflastning. Øvelser. Smertestillende

Nyborg Hospital: Scanning 04.03.2008

Carpaltunel syndrom:

Odense Hospital operation: Hænder + v. albue ca. 2007, 2008, og 2009
(Man fandt det ikke relevant at operere h. albue. Årsag ukendt.)

Begyndende Artrose:

Behandling: Aflastning

Ortopæd 30.10.2018

"Løst" bækken": Startede 2000

Behandling: Aflastning. Smertestillende. Øvelser.

Nedsunkne forfødder:

Tid: Ca. 2006 **Behandling:** Aflastning. Indlæg.

... ANDET ...

Nyrestensanfald: Oktober, år 2002.

Fejldiagnose: Lægeafløser og skadestue (Amager Hospital) havde diagnosticeret, og behandlet mig som havende blærebetændelse, på trods af adskillige henvendelser pga. voldsomme smerter. Blev indlagt på hospitalet.

Mononukleose: 1991 eller 1992

Fejldiagnose: Vagtlæge og lægeafløser behandlede mig som værende influenzaramt.

Psykiater udtalelser indhentet af Fredensborg kommune:

2012: ???

2014: ???

2019:

Psykolog udtalelser indhentet af Fredensborg kommune:

2013: ???

2019: ???

Praktiserende læge udtalelser indhentet af Fredensborg kommune:

2014: ???

2019: ???

Psykiske diagnoser:

- Generaliseret angst
- Panikangst
- Socialfobi
- Agorafobi
- Selvskade

Psyktest

Læge: ???

06.10.2006

07.12.2006

Fejldiagnose: Depression

Medicin: Citalopram.

Tid: Oktober 06.10.2006. Dosis blev øget pga. "udeblivende effekt".

Havde ikke en depression, men derimod svært forhøjet stofskifte (blodprøve.12.01.2007 og 26.01.2007), og kom i behandling på Odense hospital (03.2007).

Overgik derefter til læge: ???

Afsluttede citalopram i 03.05.2007

Medicin: Alopam (ved anfald) **År:** ca. 2007

Overgik til: Oxapax (ved anfald) **År:** ca. 2011 / 2012

- Står op ca. 05:30, og går i seng ca. 21:30 - 22:30
- På hverdage kl. 09:00. Taler jeg med min mor i telefon, om hvordan hun og min far har det.
- Ordner de faste dagelige pligter. Opvaske. Tøj vask. Støvsugning. Handle. Madlavning osv. hvis jeg har en dag, hvor jeg er "ovenpå".
- Sover eller hviler 1-3 gange ind i mellem de daglige opgaver. Hvis jeg har migræne, så er dagen "ødelagt", og jeg får ikke rigtigt ordnet noget.
- Skriver liste, til den følgende dag, hvis der er noget jeg absolut ikke må glemme.
- Bruger den mellemliggende tid på research omkring de livs-dilemmaer jeg sidder med (Kommunen. Mit helbred. Min datter. Min kæreste. *Min mor osv.).
- Fitness LOOP 3 gange ugentligt. Hvis jeg formår at komme afsted.
- Hvis jeg har en aftale, så bruger jeg (senest) dagen før på at forberede mig mentalt og praktisk. Aftalen vil hyppigst blive det eneste gøremål, den dag.
Ikke presserende aftaler: (veninder) ender jeg ofte med at udskyde, eller aflyse.
Presserende aftaler: Kommunen. Hospital (mor). Læge osv.
- Jeg bryder mig ikke meget om weekender, da disse er uforudsigelige, og hvor der foregår flest sammenkomster eller afvigelser fra hverdagen.

**Min mor (76 år) fik konstateret uhelbredelig Lungehindekræft i maj, 2018.*

Jeg er den som er med hende under forløbet/ene: Kemobehandlinger. Læge samtaler. Scanninger osv.

Pga. Familie"uenigheder" har jeg, fra lidt - til ingen kontakt med mine søskende.

Min far er 80 år gammel. Har en del fysiske begrænsninger, og i benægtelse vedr. min mors sygdom.