

Hausinn skiptir máli, að hafa hann í lagi, vera jákvæður og gefast ekki upp

Texti: Ragna Gestsdóttir – Myndir: Í einkaeigu

Sigurður Kristinsson var í tíunda bekk í grunnskóla og mjög virkur í íþróttum þegar hann greindist með MS fyrir 14 árum síðan. Hann segir greininguna hafa verið áfall og eftir að hafa einangrað sig í hálf tveggja ár ákvað hann að byggja sjálfan sig upp aftur. Hann er sáttur við sjúkdóminn í dag og horfir jákvæðum augum á lífið, nýorðinn faðir. Versta áfallið dundi yfir þegar dóttirin var hætt komin aðeins tveggja vikna gömul.



Sigurður.

„Ég ráðlegg fólki að hugsa jákvætt og ekki gefast upp sama hvað. Ég náði að koma mér aftur út í lífið og sannaði það fyrir sjálfum mér með því að vinna tvö hlaup,

keppa í CrossFit og halda áfram í fótbolta, ég bara ætlaði ekki að gefast upp. Mataræðið skiptir líka miklu máli, að borða eins hreinan mat og hægt er,“ segir Sigurður Kristinsson 29 ára.

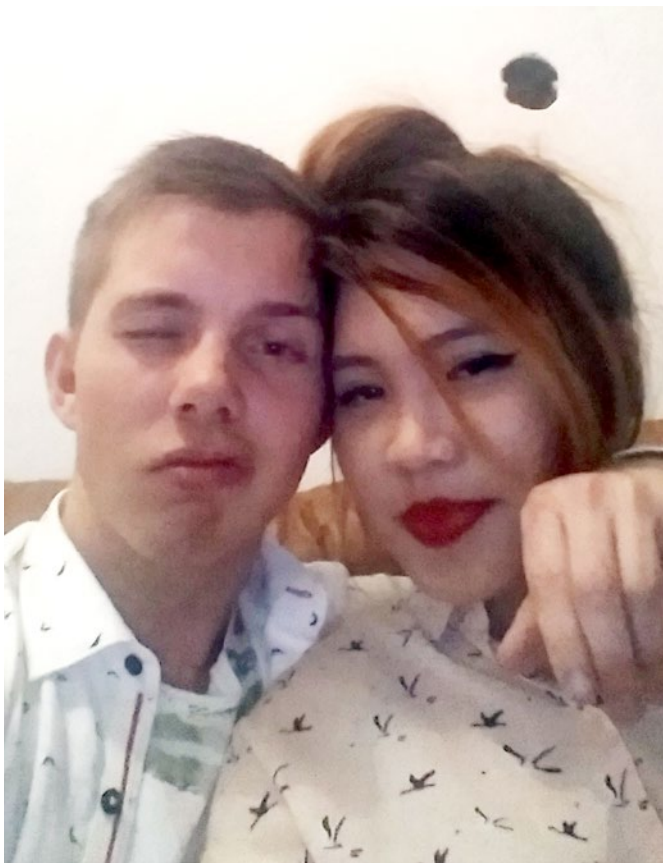
Sigurður sem er fæddur árið 1994 hefur unnið á veitingastaðnum Langbest síðustu átta ár, en þegar viðtalið er tekið eru hann og kærasta hans í fæðingarorlofi. „Ég er búinn að vinna eins mikið og hægt er en er búinn að minnka við mig núna þar sem ég á fjölskyldu og fimm mánaða dóttur. Lífið mitt núna snýst um að vinna og hugsa um fjölskylduna, ég hugsa líka um heilsuna, passa mataræðið og drekk vatn, hreinn matur skiptir máli fyrir flestalla og mjög miklu máli fyrir taugasjúklinga. Ég er íþróttafræðingur og ég passa bara upp á heilsuna númer 1, 2 og 3, af því ég kann það.“

Skrifaði verki á líkamlega áreynslu

Sigurður var í 10. bekk þegar hann fór að finna fyrir undarlegum verkjum sem hann skrifaði fyrst á mikið líkamlegt álag þar sem hann var á fullu í íþróttum.

„Ég elskaði íþróttir meira en allt saman. Ég var ábyggilega í besta formi á Suðurnesjum, og var að keppa bæði í fótbolta og sundi, og stundaði líka líkamsrækt. Ég fann fyrir mjög skringilegum verkjum, lappirnar á mér voru orðnar eins og máttlausar, ég skildi ekki hvað var í gangi. Ég passaði mig að fara í kalt bað með klökum og teygja til að reyna að sigrast á þessu, en það var ekkert að virka hjá mér. Ég man eftir að hafa horft á fréttirnar með pabba, minnir mig Kastljós, og þar var viðtal við fimleikakonu sem greindist með MS. Ég sagði við pabba að það væri hræðilegt að greinast með þennan sjúkdóm. Nokkrum vikum eftir það sagði ég pabba frá því að það væri eitthvað mjög skrítið að heilsunni hjá mér, ég var síðan sendur í blóðprufu og skoðun á Barnaspítalanum í Reykjavík. Viku seinna þá kallaði barnalæknirinn mig í viðtal og sagði að ég væri með MS. Og ég hugsaði bara hvað er það, er þetta Mjólkursamsalan?“ segir Sigurður og hlær.

„Ég fann fyrir því að fætarnir á mér versnuðu stöðugt, en ég vildi ekki gefast upp. Ég hélt bara að þetta væru mjög skrítnar harðsperrur og verkir. Ég byrjaði á fyrsta lyfinu þar sem ég sprautaði mig einu sinni í viku í lærvöðva, ég var skíthæddur við nálar og er enn í dag, búinn með tíu þúsund nálastungur eða eitthvað,“ segir Sigurður og hlær. „Ég get aldrei horft á nálina, ég horfi alltaf upp í loftið. Lyfið heitir Avonex og það var bara að gera mig verri og verri og verri.“



Hætti í íþróttunum og sagði engum frá af hverju

Sigurður segist hafa upplifað öll MS-köst sem hægt er að fá. „Ég missti eitt sinn sjónina í enskukennslu í Fjölbraut, það kom bara blökk og ég sá móðu. Bara líkt og vera með sundgleraugu með móðu. Ég var í sjokki en sagði ekkert. Síðan um hálf tíma seinna þá kom sjónin aftur. Þetta var svo furðulegt. Ég lamaðist hægra megin í andliti, sem var mjög skrítið, það stóð yfir í sirka viku og ég passaði mig að vera jákvæður, borða rétt og hugsaði að þetta myndi lagast sem það gerðist. Ég lamaðist líka á hægri hendi, ég er réttthentur og gat lítið gert með vinstri. Ég eyddi tveimur dögum í að æfa mig að skrifa með vinstri og ég náði því. Og komst meðal annars í gegnum hraðstafsetningarpróf í skólanum, skrifandi með vinstri hendi.“

Sigurður hætti að stunda íþróttir eftir greininguna og sagði félögum sínum í fótboltanum og sundinu ekki

af hverju, því hann skammaðist sín fyrir að hafa greinst með MS. Sigurður segir liðsfélaga hans seinna hafa verið miður sín út af því að hann hætti. Með þrjóskaðri að vopni mætti hann þó áfram í skólann.

„Ég þrjóskaðist við að labba í skólann daglega, um þrjá kílómetra, ég var máttlaus í löppunum en vildi ekki gefast upp. Læknarnir mæltu með að ég fengi mér hækjur eða hjólastól, en ég sagði bara „gleymdu því, ég skríð frekar í skólann,“ segir Sigurður sem æfði sig heima fyrir.

„Ég setti línu á gólfið og æfði mig að labba beina línu, gerði hnébeygjur og armbeygjur, teygði vel og tók inn vítamín. Ég var samt fyrst í áfalli eftir greininguna og var hálf tónn að jafna mig af áfallinu. Ég var bara heima að gera ekkert, að vorkenna sjálfum mér, en samt við góða heilsu. Ég sagði engum frá í skólanum eða vinum fyrr en svona sjö mánuðum eftir greininguna. Fólk var ekki að trúá mér, ég í svona góðu formi. Heilsan alltaf 100% hjá mér, enginn greindur með MS í fjölskyldunni, þetta var bara furðulegt.“

Sigurður ákvað að svona gæti þetta ekki gengið lengur, enda kominn á annað lyf sem gekk betur en það fyrsta. Þar sem hann lá heima í toppformi ákvað hann taka stórt skref sjálfur að hlaupa frá Keflavík til Grindavíkur sem er 28 km. Sigurður ákvað að taka þátt í Lífs-tilsmarþoninu sem haldið er árlega í Keflavík, þrátt fyrir að hafa aldrei keppt í hlaupi áður.

„Ég ákvað að hlaupa 10 kílómetra og bjóst við að ég myndi skíttapa. Og gettu hvað, kallinn vann. Og ég hugsaði þá „bíddu ég er búinn að vera að vorkenna mér í hálf tónn og vinn svo.“ Ári seinna keppti ég í 7 kílómetra hlaupi og vann það líka. Og ég fór líka að æfa CrossFit. Hausinn skiptir máli, að hafa hann í lagi, vera jákvæður og gefast ekki upp.“

MS stoppaði atvinnudrauminn í fótbolta

Sigurður hafði ætlað í frekara nám og lét MS-sjúkdóminn ekki breyta þeirri fyrirætlun, og byrjaði hann í Fjölbrautaskóla Suðurnesja á íþróttabraut. „Ég tók alla áfanga sem ég gat þar. Það var alltaf markmið hjá mér að verða atvinnumaður í fótbolta og spila fyrir flott lið í Englandi eða á Spáni, þar sem ég var svo góður íþróttamaður en MS stoppaði mig í því. En ég fann mér bara annað að gera,“ segir Sigurður.

„Ég elska tónlist og í framhaldsskóla keypti ég mér dj-borð og var bara að æfa mig í því heima að verða betri í tónlist. Ég gaf út lög á netinu, mix. Ég var 17 ára gutti þegar fyrsti skemmtistaðurinn vildi fá mig til að spila, það var Center sem er ekki lengur í rekstri. Ég fékk skilaboð á Facebook, hvort ég gæti komið og spilað sama kvöld, mæting eftir fimm klukkutíma. Og ég hugsaði að ég



væri alveg til í þetta. Ég var 17 ára og svo lít ég líka mjög unglega út, ég mætti og fólkið var svona átta árum eldri en ég og þeim fannst bara einhver tíu ára gutti mættur til starfa. Ég var einn á sviðinu að spila fyrir framan alla gestina, svo bauð barþjóninn mér fría drykki og ég sló til enda frítt. Það var þarna sem ég byrjaði að drekka. En að dj-a var mjög gaman og spennandi,” segir Sigurður.

Eftir smá tíma vildu fleiri skemmtistaðir á Suðurnesjum fá Sigurð til að spila, og varð hann síðan húsplötusnúður á einum þeirra, þar sem hann spilaði allar helgar, bæði föstudaga og laugardaga. „Ég var plötusnúður í nokkur ár og spilaði nánast um allt land og oft með þekktum einstaklingum. Ég var alltaf í fríum drykkjum og ég fór að drekka sífellt meira. Og ég ákvað að ég ætlaði ekki að vera þessi manneskja og halda áfram að skemma mig, því ég var líka byrjaður að finna fyrir einkennum aftur máttleysi. Þannig að ég tók risaskref og hætti sem plötusnúður, ég hætti út af drykkjunni,” segir Sigurður.

„Ég byrjaði þá að vinna í íþróttahúsinu og ári eftir það byrjaði ég að vinna á veitingastaðnum Langbest, þar er ég búinn að vinna núna í átta ár. Ég elska mat og að vinna á veitingastað, ég geng í öll störf á Langbest og líkar mjög vel þar. Ég var í fullu starfi, en minnkaði við mig þegar dóttirin fæddist í apríl og ég er núna mikið heima að hugsa um dóttur mína. Ég passa líka upp á að gera heimaæfingar, fara í göngu og skokka.“

Aðspurður um hvort hann langi að mennta sig meira segist Sigurður hafa hugsað mikið um að hann langi að aðstoða þá sem eru í sömu stöðu og hann, MS-sjúklinga, þegar kemur að mataræði og hreyfingu. „Síðustu tvö ár hef ég hugsað að mig langi að vera taugahjúkunarfræðingur. Ég er búinn að hugsa mjög mikið að mig langar jafnvel að verða læknir eða persónulegur þjálfari og þjálfar fólk sem er með sjúkdóma, MS og aðra sjúkdóma. Ég er mjög spenntur fyrir slíkri vinnu.“

Alveg tilbúinn að verða faðir

Sigurður kynntist kærustunni á skemmtistað þar sem hann var plötusnúður en þau hafa verið saman í bráðum sex ár. „Ég sá hana ofan af sviðinu og hugsaði að þessi stelpa væri mjög falleg og ég væri til í að kynnast henni, svona virkaði þetta bara.“



Varstu stressaður fyrir foreldrahlutverkinu? „Nei alls ekki. En ég veit ekki hvort það eru einhverjar prósentulíkur á að dóttirin fái MS en mér er alveg sama. Ég var virkilega tilbúinn í að verða faðir en fæðingin var eitt það erfiðasta sem ég hef upplifað. Ég vorkenndi konunni

minni svo mikið út af sársaukanum, sjálfur var ég ósofinn í einhverja þrjá sólarhringa til að passa upp á hana. Svo fæddist dóttir okkar, við orðin nýbakaðir foreldrar og ég kunni ekkert á börn.“

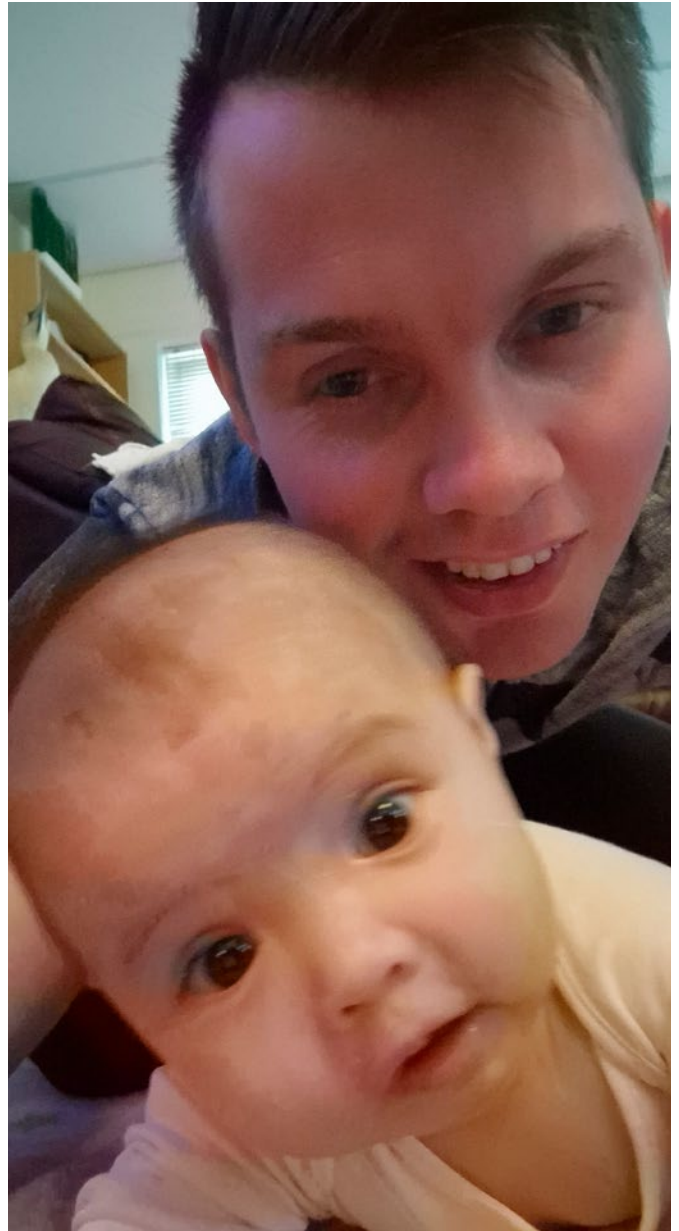
Mesta áfallið þegar dóttirin var hætt komin

Sigurður lenti að eigin sögn í mesta áfalli lífs síns þegar dóttir hans var tveggja vikna. Fjölskyldan var heima að kvöldi til, sitjandi í sófanum, móðirin að gefa dótturinni brjóst og Sigurður sat við hliðina á þeim í símanum.

„Klukkan var orðin ellefu um kvöldið og eins og ég sagði áðan, þá kunnum við ekki að vera foreldrar, dóttir okkar var búin að drekka endalaust. Við vorum að gefa henni of mikið að drekka, en við vissum það ekki. Ég sagði við konuna mína að svæfa dótturina, og hún heldur á henni og er að svæfa hana. Þá segir konan mín að dóttir okkar sé orðin alveg máttlaus. Ég tók dótturina í fangið og var aðeins að klappa henni, lyfta höndum og fótum, en hún var alveg máttlaus og sýndi engin viðbrögð,“ segir Sigurður sem hringdi í lögregluna og segir hana sem betur fer hafa svarað um leið. „Ég sagði að ég héldi að dóttir okkar væri dáið og þeir yrðu að koma undir eins. Ég lagði hana á bakið á stofugólfnið og blés yfir nef og munn, og notaði tvo putta til að þrýsta fimm sinnum á bringuna á henni. Þá vaknaði hún grátandi í nokkrar sekúndur en datt svo aftur út. Þá var lögreglan og lækningar sem betur fer komin á staðinn, því lík viðbrögð. Lögreglan sagði mér að fara afsíðis og róa mig, enda var ég í algjöru áfalli. Á meðan voru lækningar að huga að dóttur minni inn í stofu,“ segir Sigurður sem bjargaði lífi dóttur sinnar þetta kvöld. Sigurður segir lækna og lögreglu hafa hrósað sér fyrir að bjarga lífi hennar og sagt hann vera algjöra hetju. Ekki er vitað hvað amaði að dótturinni, en hún hefur ekki kennt sér meins síðan og braggast vel.

Alltaf á leiðinni í MS-félagið

Sigurður hefur ekki sótt stuðning til MS-félagsins og er í raun bara þessi sem greiðir félagsgjöldin sín. Hann seg-



ist ekki þekkja neinn annan sem er með MS, en segist þó alltaf vera á leiðinni í MS-félagið. „Ég hef farið mjög sjaldan þangað, líka bara út af tímanum hjá mér, ég er oft mjög upptekinn. Ég hef ekki mætt á neina viðburði þar heldur. En ég er félagi í félaginu og borga félagsgjöldin. Ég er alltaf að reyna að finna tíma til að fara þangað, kynnast fólkinu. Ég er alltaf tilbúinn að styðja við aðra, eins og þá sem eru nýgreindir, tala við þá einstaklinga og segja frá minni reynslu.“



Eirberg



STUÐLABERG
Heilbrigðistækni

Stuðlaberg heilbrigðistækni ehf. • Stórhöfða 25 • Reykjavík • stb@stb.is • 569 3180 • stb.is