

**NIKLAS BERGQUIST**

Bor: Stockholm  
 Ålder: 30 år  
 Arbete: Revisor



# Den långa vägen tillbaka

Det är lätt att ta kroppens funktioner för givna – att den ska fungera tills man blir gammal. Det gjorde Niklas Bergquist också. Tills han diagnostiserades med en kronisk tarmsjukdom och tvingades genomgå en levertransplantation. På den långa vägen tillbaka blev löpningen Niklas räddning – och gav honom också ett nytt mål. – Löpträningen är jätteviktig för att jag ska orka och må bra. Jag bara måste få springa.

TEXT INGMARIE NILSSON | FOTO LUCA MARA

Jag träffar Niklas Bergquist en av de gråaste dagarna i historien, men glädjande nog harmonierar värdet inte med stämningen. Niklas tar emot med så uppriktig och smittsam glädje att även den värsta soffpotatisen skulle dras med av hans entusiasm. Efter en stund lyfter han ogenerat upp tröjan och visar sin mage – jag förstår direkt att han varken är, eller har det som de flesta andra.

På magen syns två långa ärr. Det ena lite blekt och på snedden, det andra rött, svullet och lodrätt.

– Det tog lång tid innan jag fick en diagnos på mina magproblem som började när jag var i 19-årsåldern. Fram till dess var jag aktiv inom en rad olika idrotter som hockey, fotboll, styrketräning, löpning och tennis, berättar han.

Niklas var väldigt vältränad, men när magsmärtorna började blev träningen lidande. Så småningom blev det mest sporadisk löp- och styrketräning.

– De tre första åren var värst. Smärtan kom i skov och jag tvingades åka akut till sjukhuset flera gånger, men trots oräknliga undersökningar fann man inte orsaken till mina problem.

Sex år senare, när Niklas hunnit fylla 25 år, fick han äntligen en diagnos. En mag- och tarmspecialist i Uppsala meddelade att Niklas led av Chrons sjukdom – en kronisk tarmsjukdom som innebär att kroppens immunförsvar angriper slemhinnan i tarmarna.

– För att minska inflammationen och bromsa sjukdomsförloppet fick jag kortison och en del andra mediciner. I början blev det faktiskt bättre, men det varade tyvärr inte.

Efter ytterligare undersökningar upptäckte läkarna att Niklas hade cellförändringar i gallvägarna i levern. I mars 2011 var cellförändringarna så pass omfattande att läkarna ansåg att en levertransplantation var absolut nödvändig. Om man väntade med operationen så skulle cellförändringarna kunna utvecklas till cancer.

Men en ny lever är inget man trollar fram oavsett hur akut

behovet är, så Niklas fick snällt vänta.

– I det läget kunde jag bara hoppas på att det inte skulle dröja alltför länge – eller så länge att det till och med blev för sent...

Niklas tränade nu minimalt. Han hade helt enkelt inte motivationen. Vändpunkten kom samma vår när han träffade kärleken: en hängiven ultralöpare med energi för ett helt kompani. Niklas insåg att om han ville träffa henne igen så var han tvungen att hänga med henne på en löprunda.

– Ja, vad gör man inte för en snygg tjej? Jag hängde flåsande med henne på en åttakilometersrunda och efter den var jag ju tvungen att fortsätta träna.

Han skrattar glatt.

– Men det var kanske inte bara hennes förtjänst, medger han. Jag både ville och behövde vara vältränad för att komma upp ur sjuksängen så fort det var möjligt efter operationen – när den nu än skulle bli. Det var mitt främsta mål.

**RISKEN FÖR ATT** Niklas skulle drabbas av cancer ökade för varje dag och det var bråttom att hitta en donator. Med alla prover och undersökningar han genomgick kunde han bara arbeta 25 procent. Men träningen höll han fast vid – han skaffade sig en tränare och anmälde sig till Lidingöloppet 30 kilometer.

– För mig är det viktigt med mål. Att jag hela tiden har något att fokusera på och sträva mot, förklarar han.

Så kom då beskedet. Niklas stod på tur.

– Exakt en vecka innan min födelsedag i augusti stod jag och min flickvän i köket och lagade mat. Telefonen ringde och när jag plockade upp mobilen såg jag att displayen visade "dolt nummer". Jag avbröt mig mitt i en mening eftersom jag visste att dolt nummer innebar samtal från Huddinge sjukhus. I normala fall skulle jag inte ha reagerat – samtal från sjukhuset var ju standard. Det som fick mig att förstå att det nu var dags var tiden: klockan var fem, en lördagskväll. Två timmar senare gick jag in genom akutintaget på Huddinge sjukhus.

**> Vad gör man inte för en snygg tjej? Jag hängde flåsande med henne på en åttakilometersrunda och efter den var jag ju tvungen att fortsätta träna."**



Två ärr vittnar om Niklas erfarenheter.



Dagen efter operationen på Huddinge sjukhus.

Efter en elva timmar lång operation vaknade Niklas med slangar och sladdar från halsen, armarna och magen.

– Jag var speedad som ett barn på socker och mamma har berättat att hon i den stunden mest oroade sig för att jag skulle slita ut slangarna, säger han och skrattar.

Operationen gick bra och Niklas återkommer flera gånger till hur nöjd och tacksam han är för den vård han fått.

– Jag önskar bara att fler ville ta ställning till om de vill donera eller inte, det skulle underlätta för både sjukvården och de anhöriga. Men jag anklagar ingen. Innan sjukdomen funderade jag också kring detta utan att fatta något beslut, eftersom det kändes som att skriva under sin egen dödsdom. Nu är det så klart en självklarhet.

Två veckor senare fick Niklas lämna sjukhuset. Han fokuserade helt på att kunna börja springa så fort som möjligt – det var det som höll honom uppe när det var kämpigt.

Och kämpigt var det.

– Den första tiden blev jag helt slut av att bara gå i tio minuter. Dessutom hade jag svårt att sträcka på ryggen eftersom det hela tiden kändes som om operationssåret höll på att gå upp. På sjukhuset fick jag professionell rehabilitering varje dag, men när jag kom hem blev det bara en gång i veckan. Resten av rehabiliteringen utförde jag själv. Det var mycket enkel vardags träning som gällde, till exempel att köra rodd och push-ups sittandes på en stol.

Så småningom fick Niklas försiktigt börja träna upp sina magmuskler.

– Att hitta magmuskeln igen var bland det svåraste. De var ju både sönderskurna och förtvinade.

Niklas inställning och envishet gav resultat. Redan i december, fyra månader efter operationen, sprang han två pass i veckan. Han klarade också sitt första milpass – på en timme och sju minuter.

Han ler vid minnet.

– Det var ju verkligen ingen bra tid för mig, men det var ett mätbart, första steg på vägen tillbaka.

Som den målinriktade person Niklas är satte han upp ytterligare ett mål. Ett stort sådant: World Transplant Games (WTG) i Durban, Sydafrika, som går av stapeln den 28:e juli 2013.

– När jag vid ett tillfälle besökte min läkare redan före operationen hittade jag en broschyr om loppet. Det verkade hur coolt som helst så jag bestämde mig där och då för att WTG skulle bli mitt stora mål.

Men målsättningen är inte bara att delta i loppet. Niklas vill vinna både 1500- och 5000-metersdistansen, och dessutom sätta världsrekord i sin åldersgrupp.

– Det roliga är att man inte vet vilken typ av bana det blir. Det kan bli en 400-metersbana likaväl som ett terrängspår någonstans. Det nuvarande världsrekordet på 5000 meter är 19.08 (19.19?) och på 1500 meter 4.39.56...

**TACK VARE ATT** Niklas var så vältränad före operationen flöt allt på utan några som helst komplikationer, vilket annars är

## > Jag bara måste få springa. Det är som en drog fast på ett positivt sätt, och varje gång jag springer tänker jag på Sydafrika, på hur jag slår världsrekord."

vanligt efter en transplantation. Många får till exempel problem med njurarna, eller med att kroppen inte vill behålla det nya organet. Medicinering med så kallade immunosuppressorer, mediciner som hämmar immunförsvaret så att kroppen inte ska stöta bort det främmande organet, är därför livslång efter en transplantation. Att hålla sig frisk är därför en ständig utmaning. Men Niklas lever inte isolerat och har inte heller några egentliga restriktioner.

– Nej, det gäller bara att ha sunt förnuft: att äta bra, vila, tvätta händerna och hålla sig borta från alltför sjuka människor.

Läkarna rekommenderar också ett aktivt liv och en bra kosthållning. Ungefär så som vi alla bör leva, med andra ord.

– Nuförtiden äter jag mycket mer frukt och grönsaker. Jag måste också dricka väldigt mycket vatten när jag tränar, annars börjar jag kräkas. Och jag avstår bland annat rött kött och alkohol, samt grapefrukt som påverkar medicinerna negativt. Tack vare träningen känner jag mig stark och "normal". Den ger ett bra fokus, glädje och ett inre lugn som smittar av sig på allt annat i livet, förklarar han.

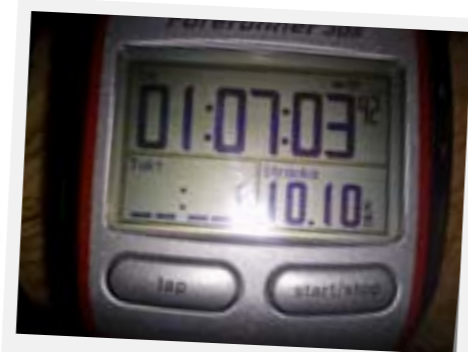
**MEN SÅ VAR** det då det andra ärret...

Den 26 september 2012, exakt 13 månader efter transplantationen fick Niklas tarmvred. Sammanväxningar efter den första operationen hade medfört att tarmarna vridit ihop sig så att de i princip slagit knut på sig själva. Det är ett livshotande tillstånd som kräver snabb åtgärd.

– Det blev en akut operation – och en ny rehabiliteringsperiod. Det kändes onekligen onödigt, men mest bittert var nog att jag ännu en gång tvingades ställa in Lidingöloppet. Särskilt med tanke på att jag hade tränat så mycket och kommit igång så bra.

Han ler lite snett.

– Men det blev i alla fall lite enklare efter den andra operationen, dels för att den var mindre och dels för att jag hade större erfarenhet och kunskap efter den första operationen. Att bara kunna svänga med armarna redan efter några dagar var en stor lycka för mig, förklarar han.



Första milen!

### ORGANDONATION

→ De organ som man kan transplantera är hjärta, lungor, njurar, lever, bukspottkörtel, hornhinna och tarmar. Beroende på typ av organ och annat kan donatorn vara levande eller avliden. För att donera organ ska man vara mellan 0 och 90 år, och varje människa har rätt att bestämma själv om han eller hon vill donera organ. Om en avlidens vilja är okänd är det någon närstående som får fatta beslutet. Om du själv är tydlig med din inställning till organdonation så behöver dina anhöriga aldrig hamna i en situation där de måste fatta beslutet i ditt ställe.

Läs mer: [merorgandonation.se](http://merorgandonation.se) | [livsviktigt.se](http://livsviktigt.se) | [organdonation.se](http://organdonation.se) | [socialstyrelsen.se/donationsregistret](http://socialstyrelsen.se/donationsregistret)

**FÖR NIKLAS** är det pilatesboll, hantlar, lätt löpning och övningar för att "fånga upp" magmuskeln som gäller just nu.

– Det är inte jordens roligaste träning, men jag har ju mina mål att kämpa för – att kuta milen under 40 minuter och vinna WTG. Och så kör jag en ny, rolig träning och det är mountainbike. Fantastisk träning och ett perfekt sätt att träna balansen på.

Men Niklas största utmaning är varken kosten, träningen, WTG eller ens jobbet. Han gillar allt han gör och säger att han haft en otrolig tur i hela sitt liv. Det tuffaste för honom är istället den enorma trötthet som operationerna, särskilt den sista, har burit med sig.

– Jag blir oerhört lätt trött och då måste jag bara sova. Tack och lov har jag en fantastisk arbetsgivare så jag kan planera mina dagar ganska fritt.

Här är löpningen också en del av lösningen.

– Löpträningen är verkligen jätteviktig för att jag ska orka och må bra. Den gör mig starkare, gladare och piggare. Och den visar också tydligt att min fysiska form utvecklas hela tiden. Jag bara måste få springa. Det är som en drog fast på ett positivt sätt, och varje gång jag springer tänker jag på Sydafrika, på hur jag vinner och slår världsrekord. Man måste såklart inte ha ett mål med allt man gör, men för mig är det viktigt, inte minst när det gäller löpträningen.

**NIKLAS** är ENTUSIASTISK, målinriktad och stark. Men hur är det, förändras man som person efter en så omvälvande erfarenhet som en organtransplantation?

Niklas funderar en kort stund.

– Jag kan ju bara svara för mig själv, men visst tänker jag lite annorlunda nu. Jag gör mycket mer av det jag tycker är roligt och jag låter träningen få ta den tid som behövs. Ibland funderar jag så klart på vems lever jag har fått och jag skulle väldigt gärna vilja tacka dennes anhöriga på något vis. Jag försöker också tacka alla människor för all hjälp jag får; min flickvän, familjen, vännerna och mina tränare har alla varit ett viktigt stöd på olika plan. Utan dem vet jag inte hur jag skulle ha klarat allt.

Han tystnar en stund, funderar och skrattar till.

– Jag är också både tacksam och fascinerad över alla människor som orkat lyssna på min historia – och för alla mina kompisar, som fortfarande är kvar. 🐾

