



**HELENAS ORD**  
Människor  
inspirerar!

**LIVET ÄR EN SCHLAGER**  
Jonas Helgesson gör  
succé på Cirkus

**NJUT AV NÖTTER**  
Fyllda med vitaminer  
och nyttiga fetter

# ICA KURIREN



Nr 11 10 mars 2015 27 kr

Hela Sveriges veckomagasin

- Kuddar
- Överkast
- Påslakan



Vårfräscht till  
soffa och säng



Tomatexperten  
ger dig bästa  
odlingstipsen



**10**  
alternativ  
från växt-  
riket

Guide: I stället  
för komjölk



Shahrzad har  
amputerat  
båda benen

*Nu tränar  
hon inför  
triathlon*

ICA KURIREN.SE – DIN KOKBOK PÅ NÄTET!



7 388070 602700

# ”Jag vill visa att det går att komma igen”

**MÅLMEDVETEN** Hon överlevde mirakulöst sin svåra sjukdom, men tvingades att amputera båda benen. Nu satsar Shahrzad Kiavash på triathlon, för att inspirera andra svårt sjuka.

AV FREDRIK KULLBERG FOTO ANNA-LENA LUNDQVIST

Det var på våren för tre år sedan, på gymmet, precis efter ett gruppträningspass – power step, närmare bestämt. **Shahrzad Kiavash**, 31, minns precis hur det började.

–Ett jättebra pass! Men det kändes konstigt när jag gick in i duschen. Som om jag hade en orm i magen, en väldigt ovanlig smärta, berättar Shahrzad.

Tilltagande huvudvärk och hjärtklappning i bussen på väg hem. Stress? Hade hon ätit något olämpligt? Något med mensen?

Efter några timmar kollapsade Shahrzad på köksgolvet med 41 graders feber. Sjukvården, som bett henne avvakta, larmades igen av lillebror **Khashayar** som tillsammans med sin vän **Daniel** turligt nog befann sig i lägenheten. Ambulans var på plats inom fem minuter.

## Liten chans att överleva

–Du måste hålla ut, vi måste rädda ditt liv, sa ambulanssjukvårdaren på vägen till sjukhuset. Allt var väldigt suddigt. Det kom slangar, någon klippte upp mina kläder, man kopplade in en respirator. Sedan blev allt svart.

Det visade sig att Shahrzad drabbats av en ovanlig



Proteserna har hjälpt Shahrzad tillbaka till livet. Men det händer fortfarande att hon hatar dem.

meningokockinfektion som angrep hennes vitala organ. Njurar, lungor och hjärta höll på att slås ut. Läkarna gav henne bara fem-tio procents chans att överleva. Alla insåg att sängen där Shahrzad låg nedsövd sannolikt var hennes

dödsbädd. Familjen samlades för att ta farväl.

–Bra! Ner med rumpan! Upp med bröstkorgen! Upp!

Shahrzad kör tungt med skivstången på gymmet hemma i Borås. Marklyft. Hennes coach och tränare **Eva-Kajsa**

**Andersson** står på huk och peppar. Shahrzads långa blonda hår är uppsatt i en hästsvans och hon ser vältränad ut, stark. Stången far upp i knähöjd.

## Tio-femton timmars träning

Shahrzad satsar på att komma i toppform inför Sveriges största triatlontävling i Stockholm 23 augusti. En olympisk distans med 1500 meter simning, fyra mil cykling och en mil löpning i följd, något som bara de tuffaste, segaste och mest envisa fixar.

Med tio till femton timmars träning i veckan, och när cykelsäsongen inleds ända upp till 25, borde Shahrzads förutsättningar inför loppet vara goda. Ett krux är att hon saknar fötter och underben.

–När jag väcktes ur narkosen efter 13 dygn visste jag inte var jag var. Jag hallucinerade och hade ingen tidsuppfattning, mitt tillstånd var fortsatt instabilt även om den största faran passerat. Organen återhämtade sig långsamt, inom loppet av flera månader, binjurarna först i september-oktober 2012. Fast jag hade så ont i mina ben.

–Blodkärnen var alldeles

forts på sidan 48 ➔



## Shahrzad Kiavash

Ålder 31 år.

Bor Borås.

Familj Mamma, pappa, lillebror och hunden Sam.

Bakgrund Civilingenjör.

Bloggar på shahrzad.nu.

Smärtsamt. Väldigt få som inte är födda utan ben klarar av att löpa med proteser. Att hålla balansen är en utmaning och smärtan från hopklämd nervvävnad snudd på outhärdlig, berättar Shahrzad Kiavash.



Nu kan hon skratta igen. Men efter den livshotande sjukdomen och amputationerna ville Shahrzad Kiavash inte leva.



”Upp! Upp!” Tränaren Eva-Kajsa Andersson peppar Shahrzad på gymmet hemma i Borås. Styrketräningen är nödvändig för balansens skull.

→ spruckna, som vid kallbrand. Läkarna opererade var tredje dag, i sex-sju veckor i sträck, för att försöka rädda benen och jag var ganska orolig. Men kunde ändå inte riktigt ta in vad som pågick. Min kropp var så fylld av sederande medicin. Till sist förstod jag. Båda benen måste amputeras efter knäet, i underbensnivå. Då var de alldeles svarta. Bara skelett och senor kvar.

#### Amputerat vårdpaket

Ja, hon har gråtit. En ung kvinna, reducerad till amputerat vårdpaket innan livet ens hunnit börja. Med de nya benproteserna skulle hon nog kunna ta sig till mataffären för egen maskin så småningom, hoppades läkarna. I bästa fall även hem igen. Vilka framtidsutsikter... Shahrzad tappade håret. Tröståt. Gick upp 20 kilo i vikt. Kroppen var full av ärr.

I någon form av desperation började Shahrzad träna intensivt, aggressivt på ett gym – hon fick krypa mellan stationerna på gruppträningspassen – men mätte fortfarande inte bättre.

Vändpunkten kom under ett allvarligt snack med sin pappa. Vad ska du göra då, Shahrzad? Vad är tanken? Vilken är din högsta önskan? Så frågade han.

–Jag sa att jag ville åka till New York. Som jag alltid drömt om. Gör det då, sa pappa. Sätt upp ett mål. Gör en plan. Så jag bokade en resa med min bror, hans flickvän och min bästa vän **Atti**. Exakt ett år efter mina amputationer åkte vi.



Det krävs jättemycket styrketräning för att få upp balansen. Och det gör ont.

–Det var helt underbart! Först då kände jag mig levande, och att jag dog. Jag gjorde allt jag planerat och sett fram emot. Shoppade, tittade på folk, var i Central Park och på en match med Yankees... ja, vi var till och med ute och roade oss en kväll. Jag gick inte lika

mycket som planerat, utan satt rätt mycket i rullstolen, men det gjorde ingenting. Jag var en helt annan människa när jag kom hem.

#### Vill vara en förebild

Genom sin triathlon-satsning vill Shahrzad vara en in-

spirerande förebild för andra, särskilt unga, som drabbats av sjukdom och andra allvarliga svårigheter. Det går att komma igen. Man behöver inte acceptera sitt öde. Om Shahrzad anpassat sig till "mallen" skulle hon förmodligen levat betydligt mer i skymundan, starkt beroende av någon assistent.

Vi tar oss ut i skogen, pudrad av nattens snöfall, för ett löppass.

Shahrzad har bytt ut gåproteserna mot specialgjorda löparproteser av svart, fjäderande kolfiber. Simma utan

ben är svårt, cykling också, men löpning svårast.

Hon berättar hur läkarlaget, vuxna karlar i 50-årsåldern, nästan grät av rörelse när hon tog sina första löpsteg under rehabiliteringen på ortopedkliniken i Borås. Ytterst få som fått benen amputerade i vuxen ålder klarar av att löpa med proteser.

–Det är instabilt och man riskerar att trilla hela tiden. Det krävs jättemycket styrketräning för att få upp balansen. Och det gör ont, av belastningen och nervvävnad som kommer i kläm. Läkarna

#### Meningokock-infektion

Meningokocken, Neisseria meningitidis, är en bakterie som påvisas ganska ofta i svalget även i helt friska personer men endast ett mycket litet antal av de smittade blir sjuka, varför vet man inte.

Klinisk meningokockinfektion orsakar ofta blodförgiftning och svår hjärnhinneinflammation, som snabbt måste behandlas för att patienten skall bli helt återställd. Tragiska dödsfall, där patienter dör innan behandling hunnit sättas in, skapar en förklarlig fruktan för sjukdomen.

Källa: Folkhälsomyndigheten



Den målmedvetna satsningen på att tävla i triathlon innebär upp till 25 timmars träning i veckan för dubbelamputerade Shahrzad. 23 augusti är det dags.

rekommenderar en re-amputering för att få nerverna i styr, men det skulle kräva en konvalescens på tre månader, så det får vänta.

#### Hur hanterar du smärtan?

–Man biter ihop, säger hon med ett leende, fast bara halvt på skämt.

Vägen har varit lång. Det händer fortfarande att Shahrzad hatar sina proteser. Gömmer dem under sängen för att slippa se dem. Hon har givit sig själv tillåtelse att ha dåliga dagar. Det slutar alltid med att hon fortsätter kämpa. □

*Alinghiale Sfiggente*  
**GOVERNO**  
ROSSO TOSCANO



**Ny årgång!**  
**VINTERNS VIN TILL DET VILDA KÖKET – GJORT PÅ TORKADE DRUVOR**

**FINNS I DIN BUTIK**



Governo är en gammal toscansk metod att göra vin på, som varit utdöd och bortglömd i många år. Man låter en del av vindruvorna sitta kvar på rankan och torka, och tillsätter dessa i vinet senare, varpå en andra jäsnings tar fart.

De torkade druvorna ger vinet extra kraftig smak med inslag av choklad, kryddor och mörka bär samt en lång, balanserad, mjuk avslutning.

Ett perfekt rött vin till smakrika kötträtter och vilt.

Fråga efter Governo Rosso Toscano i din butik!

**”Mycket bra!”**  
MER ÄN PRISVÄRT  
DVPE NR 2014-10

**99 kr**

2013 GOVERNO ROSSO TOSCANO  
Varumr 72526. 14% vol.



WWW.DOMAINEWINES.SE

**Barn som får alkohol hemma dricker sig berusade oftare än andra barn.**