



Information til pårørende om hjerneskade

Du er pårørende til en person med hjerneskade. Formålet med denne pjece er at give dig informationer om de vanskeligheder, som personen med hjerneskade kan komme ud for, og hvordan du som pårørende kan håndtere dem.

SKJULTE HANDICAP

Hvert år bliver cirka 10.000 danskere ramt af en hjerneblødning eller blodprop i hjernen, som også kaldes apopleksi.

Desuden får 2000 danskere hvert år hjerneskader som følge af trafikulykker, fald, vold med mere.

En stor gruppe får efterfølgende fysiske problemer i form af lammelser som følge af deres hjerneskade. Der er her tale om et handicap, som omgivelserne kan se og forstå.

Langt vanskeligere er det med de intellektuelle forstyrrelser, også kaldet skjulte handicap, som også kan ses efter en hjerneskade.

Ved skjulte handicap forstås:

- problemer med orientering
- hukommelses- og koncentrationsbesvær
- manglende overblik og initiativ
- nedsat eller manglende realitetssans
- problemer med sanserne
- forandringer i personligheden.

Det kan være svært for omgivelserne at få øje på de skjulte handicap og forstå, hvad de indebærer. I nogle tilfælde er den hjerneskadede heller ikke klar over vanskelighederne og kan derfor ikke sætte ord på problemerne.

Det kan give grund til mange misforståelser mellem den hjerneskadede og de pårørende. Det kan føre til angst og uro hos den hjerneskadede og frustration hos de pårørende.

Det er vigtigt at forstå den hjerneskadedes problemer, så man som pårørende kan yde den bedst mulige hjælp. Læs mere og få gode råd på de næste sider.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Som pårørende kan du få råd og vejledning samt mere viden om hjerneskader, blodpropper og hjerneblødninger på

- www.hjerneskadet.dk
- www.hjernesagen.dk
- www.hjsf.dk (Hjerneskadeforeningen)
- www.vfhj.dk (Videncenter for Hjerneskade)
- www.hjerneskadet.dk



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Hobro
Tlf. 97 65 23 09

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Thisted**
Tlf. 97 65 00 60

Problem:	Ses bl.a. ved, at personen:	Gode råd:
<p>Hukommelsesproblemer</p> <ul style="list-style-type: none"> Fx problemer med initiativ, motivation og koncentration, opmærksomhed, indlæring og erindring. 	<ul style="list-style-type: none"> glemmer aftaler har svært med at modtage og huske instruktion har problemer med at fastholde en besked og udføre en handling, når støttepersonen ikke er til stede har svært ved at tage initiativ til en handling glemmer at slukke for komfur, elkedel eller lignende. 	<ul style="list-style-type: none"> Indfør og fasthold faste rutiner både på daglig og ugentlig basis. Brug kalender, dagbog, kommunikationsark med mere. Sørg for at alle hjælpere og pårørende kender og bruger rutinerne. Prøv at fastholde den hjerneskades opmærksomhed. Kontrollér, at vedkommende har forstået beskeden.
<p>Planlægningsproblemer</p> <ul style="list-style-type: none"> Fx problemer med overblik, struktur og rækkefølge. 	<ul style="list-style-type: none"> har svært ved at overskue et forløb, fx en handling eller en dags aktiviteter har problemer med at strukturere handlinger har intentioner om at udføre en handling, men ikke har overblik over, hvordan den skal sættes i gang. 	<ul style="list-style-type: none"> Giv støtte til planlægning og prioritering. Brug kalenderen. Vær opmærksom på, om personen bliver træt, og om personen bruger meget tid på enkelte handlinger. Prøv at forenkle handlingerne. Gør én ting ad gangen.
<p>Problemer med at udføre handlinger i det daglige</p> <ul style="list-style-type: none"> Fx problemer med at håndtere redskaber og med at planlægge aktiviteter. 	<ul style="list-style-type: none"> har problemer med at udføre almindelige bevægelser og håndtere redskaber, fx i forbindelse med personlig hygiejne og madlavning bruger redskaber uhensigtsmæssigt eller forkert har problemer med at skifte fra den ene hånd til den anden. 	<ul style="list-style-type: none"> Lav faste rutiner. Del handlinger op trin for trin. Sørg for at forenkle omgivelserne, så der er mindst muligt at tage fejl af. Læg ting frem i rigtig rækkefølge, fx tøj. Tal i korte sætninger med ét budskab ad gangen og et klart ordvalg.
<p>Sanseproblemer</p> <ul style="list-style-type: none"> Fx problemer med føle- og lugtesansen, problemer med at genkende ting og problemer med at fortolke sanseindtryk. 	<ul style="list-style-type: none"> har problemer med at holde styr på kroppens orientering, når synet ikke bruges ikke kan mærke forskel på koldt og varmt ikke kan genkende lyde, fx af elkedel eller dørklokke har problemer med at genkende ting via synet har svært ved at genkende personer snubler over dørtrin eller i ujævnt terræn, hvis han/hun også skal snakke eller bære en genstand ikke mærker, at kogepladen er varm. 	<ul style="list-style-type: none"> Prøv at finde andre handle-mønstre eller hjælpemidler, fx termostatstyret blandingsbatteri. Prøv at gøre personen opmærksom på at bruge andre sanser end den, der er skadet, fx at mærke vandets temperatur med den anden hånd. Fortæl, hvem du er. Undgå situationer, der kan være farlige. Gør én ting ad gangen.

Problem:	Ses bl.a. ved, at personen:	Gode råd:
Orienteringsproblemer <ul style="list-style-type: none"> Fx problemer med at forstå rumlige begreber (fx op/ned, over/under, foran/bagved), nedsat opmærksomhed på den ene kropshalvdel eller den ene side af rummet (oftest venstre side). 	<ul style="list-style-type: none"> har problemer med at bedømme afstande og retninger for en bevægelse har problemer med at finde rundt virker forvirret har svært ved at orientere sig til den ene side af rummet eller kroppen (oftest venstre side), fx barberer sig mindre eller kun på højre side, kun spiser mad fra højre side af tallerkenen, støder ind i dørkarme. 	<ul style="list-style-type: none"> Støt personen i at gøre én ting ad gangen, del handlingerne op i mindre dele. Undgå ting eller mennesker i personens synsfelt, der kan virke forstyrrende. Prøv at opfordre personen til at kompensere for den nedsatte opmærksomhed på den ramte side ved at dreje hovedet. Giv klare instrukser. Sørg for at opbevare ting systematisk og placér tingene samme sted hver gang. Brug eventuelt mærker på skuffer. Skab fysisk kontakt til den ramte side. Gør den fx synlig ved at have begge den hjerneskades arme på bordet eller kontakt personen fra denne side.
Træthed	<ul style="list-style-type: none"> bliver hurtigt træt har lille udholdenhed. 	<ul style="list-style-type: none"> Støt personen i at tilpasse aktiviteter og forventninger til, hvad personen kan holde til på en dag og på en uge. Hold hyppige pauser i aktiviteterne i løbet af dagen.
Ændringer i personligheden <ul style="list-style-type: none"> følelsesmæssige ændringer ændret social adfærd manglende sygdomsindsigt manglende realitetssans 	<ul style="list-style-type: none"> har svært ved at vurdere egen formåen. Overvurderer fx egne muligheder og ressourcer virker euforisk virker ligeglad (apatisk) virker depressiv eller angst har ukontrollerede gråd- eller latteranfald siger eller gør ting, der kan virke stødende eller socialt uacceptable virker følelsesmæssigt overfladisk har manglende mimik. 	<ul style="list-style-type: none"> Prøv at fastholde realiteterne over for personen. Prøv at være følelsesmæssig neutral. Lyt til personen. Vær opmærksom på, at personlighedsændringerne skyldes hjerneskaden og ikke er udtryk for "ond vilje". Prøv som pårørende at få aflastning både fysisk og psykisk. Søg om nødvendig professionel hjælp.



Problemer:	Ses bl.a. ved, at personen:	Gode råd:
Seksuelle problemer	<ul style="list-style-type: none">• mangler lysten til sex• har øget seksuel drift og manglende hæmninger.	<ul style="list-style-type: none">• Hold det ikke skjult. Vær åben og søg hjælp.• Vær opmærksom på risikoadfærd ved manglende hæmning. Tænk på dit tøjvalg. Prøv en afledningsmanøvre.
Sproglige problemer	<ul style="list-style-type: none">• har problemer med at udtrykke sig på skrift og i tale• har problemer med at forstå• har problemer med at skrive• har problemer med at regne.	<ul style="list-style-type: none">• Brug korte sætninger.• Vis, at du har tid til at lytte.• Brug kropssprog og mimik, der fremmer forståelsen.• Brug alternative måder at kommunikere på, fx at tegne.
Andre problemer med kommunikationen	<ul style="list-style-type: none">• har svært ved at forstå abstrakt sprog, ironi, billedsprog og humor• har svært ved at forstå og tolke andres mimik og kropssprog• mangler mimik og kropssprog• har en monoton stemmeføring og har enten et langsomt eller hurtigt taletempo• taler længe, meget og gentager sig selv.	<ul style="list-style-type: none">• Vær konkret og undgå abstrakt sprog, billedsprog med mere.• Tal klart og tydeligt.• Udtryk følelser med ord og ikke kropssprog.• Aftalt eventuelt et signal, fx en håndbevægelse, der markerer, at personen taler for meget.