

Sørlandet sykehus HF

KLINIKK FOR SOMATIKK,
KRISTIANSAND

Avdeling for fysikalsk medisin
og rehabilitering

Skjulte handicap etter hjerneskode

Informasjon og råd

Enhet for Spesialisert rehabilitering

trygghet når du trenger det mest



Generelle råd

- Få nok søvn og hvile
- Få frisk luft
- Vær daglig i fysisk aktivitet
- Unngå alkohol, rus og røyk
- Ha et sunt regelmessig kosthold
- Sørg for tilstrekkelig væske
- Finn gleder og bruk humor
- Sett av tid til det som skal gjøres
- Unngå tidspress
- Tilpass tempo til dagsformen
- Ha korte arbeidsøkter
- Prøv å skape forutsigbare og gode rutiner i hverdagen
- Reduser støy, slå av radio, TV og lignende
- Fokuser på tre små utfordringer hver dag
 - fysisk, sosialt og intellektuelt
- Nøl ikke med å oppsøke hjelp ved behov

Forord

Han ser på meg.

Han sitter oppe.

Han går rundt – men hvorfor er han ikke som før?

Fortvilelse, frustrasjon og tusenvis av spørsmål melder seg hos den rammede, pårørende og øvrig nettverk.

Det er nødvendig med omsorg, informasjon og råd – igjen og igjen.

Vår klinikk har lang erfaring og mye kunnskap om å diagnostisere og å rehabilitere personer rammet av en hjerneskade. Vi vet at oftest er pårørende pasientens viktigste ressurs. Vi ønsker derfor å legge til rette for å gjøre pårørende så sterke og godt rustet som mulig.

Dette heftet er et godt supplement som informasjon og råd til pårørende.

Gunn Siren Rike

Overlege

Sørlandet sykehus HF, Kristiansand

Innhold

Skjulte handicap	
etter hjerneskade	4
Hukommelsen	5
Konsentrasjon	6
Oversikt, planlegging	
og initiativ	7
Tretthet, utholdenhet,	
reaksjonsevne	8
Orientering	9
Opplevelse av tid	10
Oppfattelse av	
sanseinntrykk	11
Apraksi	12
Afasi	13
Sykdomsforståelse	14
Følelsesmessig	15

Skjulte handicap etter hjerneskade

Hvert år rammes 15 000 nordmenn av blodpropp eller hjerneblødning, det vil si hjerneslag. I tillegg kommer alle som i forbindelse med ulykker pådrar seg hjerneskade. Noen rammes i en så lett grad at de etter en tid fungerer nesten som før. Andre må leve med vedvarende følger etter hjerneskade.

Med dette heftet ønsker vi å informere den rammede og pårørende om usynlige, eller skjulte følger som kan forekomme etter hjerneskade. De mest synlige følgene er lammelser av deler av kroppen.

De mindre synlige følgene er det vi kaller skjulte handicap eller kognitive forstyrrelser. Slike forstyrrelser kommer i det daglige til syne som endringer i måten å mestre hverdagen på.

Endringene kan skyldes forstyrrelser i mange kognitive ferdigheter, f.eks. hukommelse og konsentrasjon, manglende oversikt og initiativ, tretthet og språklige problemer.

Skjulte handicap kan gi store utfordringer i hverdagen. Dette kan være vanskelig å forstå for omgivelsene, og ofte vil den som har problemene ikke være i stand til å forklare dem.

De samme problemer og symptomer kan sees ved hjerneskade etter f.eks. hjernesvulst, demens, virussykdommer i hjernen, påvirkning av løsemidler eller etter andre nevrologiske lidelser.

I heftet beskrives de mest alminnelige skjulte handicap, og det gis gode råd om hvordan man kan håndtere problemene i hverdagen.

Men én ting er gode råd, noe annet er virkeligheten. Man kan ikke forvente at pårørende takler alle problemene uten hjelp og støtte fra nettverk eller fra profesjonelle som har erfaring med rehabilitering etter hjerneskade.

Hukommelse

Symptomene

- Vansker med å lære nye ting
- Vansker med å huske nye hendelser
- Hendelser langt tilbake i tid huskes bedre enn nye
- Vansker med å huske det som skjedde for bare et øyeblikk siden
- Glemmer hvor gjenstander er lagt

Gode råd

- *Gjentakelser og påminnelser er nødvendige*
- *Skriv ned avtaler og beskjeder. Forbered avtaler ved å lage skriftlige notater*
- *Bruk kalender*
- *Ha en notisblokk liggende i lommen
Ha papir og blyant liggende klart ved telefonen*
- *Bruk mobiltelefon eller 7.sans som hjelpemiddel*
- *Viktige ting som nøkler og lommebok må ha faste plasser*

Konsentrasjon og oppmerksomhet

Symptomene

- Mister tråden
- Rastløshet
- Vansker med å ha fokus på det man holder på med
- Styrken og oppfattelsen av sannseinntrykk endres
- Vansker med å konsentrere seg om flere ting samtidig
- Blir forvirret i større selskaper, i butikker, og der det er mange mennesker
- Det man har lest, fester seg ikke.

Gode råd

- *Gjør én ting om gangen*
- *Vær ekstra oppmerksom på det du holder på med*
- *Ta mange små pauser*
- *Sørg for å ha ro rundt deg. Begrense forstyrrende elementer*
- *Samtaler er best på tomannshånd*
- *Unngå "rushtiden" i butikkene*
- *Fysisk aktivitet*

Oversikt, planlegging og initiativ

Symptomene

- Vansker med å få overblikk over dagens gjøremål
- Vansker med å holde orden på avtaler og viktige papirer
- Vansker med å sette i gang en aktivitet
- Setter i gang for mange ting om gangen
- Oppgavene blir ikke gjort ferdige

Gode råd

- *Bruk kalender eller 7. sans*
- *Sett av tid til å lage en plan over dagens oppgaver og kryss av når de er gjort. Bruk gjerne sjekkliste*
Lag gode systemer for sortering og oppbevaring av viktige papirer. Få hjelp om nødvendig
- *Gjør ferdig det du er i gang med før du starter på noe nytt*
- *Unngå å starte med oppgaver som er for store*

Tretthet, utholdenhet, reaksjonsevne

Symptomene

- Mer trett enn før.
Mindre mental kapasitet
- Oppgaver tar lenger tid enn før
- Orker ikke å gjøre ting ferdig
- Ting man før gjorde uten å tenke over det, krever nå all energi
- Følgene etter skaden blir tydeligere når trettheten melder seg
- Reaksjonsevnen er nedsatt

Gode råd

- *Husk mange pauser og mye hvile*
- *Bruk god tid*
- *Husk at tretthet er en følge av skaden og ikke uttrykk for latskap!*
- *Delta i aktiviteter, men vær oppmerksom på at du må ta tid til ekstra hvile*
- *Vær oppmerksom på at nedsatt reaksjonsevne er farlig i trafikken, f. eks. ved sykling og bilkjøring*

Orientering

Å orientere seg i tid, rom og sted

Symptomene

- Har vansker med å bedømme avstand og retning
- Har vansker med å avlese klokke med visere
- Har vansker med å finne veien, noen ganger også i velkjente omgivelser
- Kan gå seg vill på nye steder og det hjelper ikke med kart
- Tar feil av hvordan ting plasseres i forhold til hverandre

Gode råd

- *Unngå farlige situasjoner, f.eks. bilkjøring*
- *Bruk digital klokke i stedet for klokke med visere*
- *Øv deg på faste ruter, f.eks. til butikken, og legg merke til spesielle kjennetegn*
- *Sørg for faste plasser til alle ting og gjenstander*

Opplevelse av tid

Symptomene

- Vansker med å holde orden på dato og klokkeslett
- ”Den indre klokken” går feil. Tiden kan føles ekstra lang eller kort
- Urolig for å ikke være ferdig til tiden. (Eks: sitter klar med yttertøyet på, lenge før det er nødvendig)
- Blir døgnvill (kan tro det er morgen etter middagsluren)

Gode råd

- *Sørg for at klokker og kalendere er synlige og lett tilgjengelige*
- *Bruk faste tider. Skriv dem ned. Overhold dem.*
- *Avtal at du blir oppringt hvis du skal huske en viktig avtale*
- *Bruk hjelpemidler til å huske viktige ting. Sett for eksempel en alarm til å ringe*
- *Bruk mobiltelefon som Hjelpemiddel*
- *Bruk dagsplan*

Oppfattelse av sanseinntrykk

Problemer med å oppfatte og reagere på ting som sees, høres, føles og merkes

Symptomene

- Vansker med å registrere stimuli fra omverdenen eller egen kropp (i hovedsak mot venstre, kalles også ”neglekt”)
- Har vansker med å lese
- Ting ser annerledes ut, og det kan derfor være vanskelig å bruke dem slik man pleier
- Har vanskelig for å gjenkjenne Ansikter
- Kan ikke merke temperaturfor skjeller, f. ks. på varmt og kaldt vann
- Endret lukt og smakssans
- Ekstra følsom hud; lett berøring kan føles ubehagelig eller smertefull

Gode råd

- *Øv på å flytte blikket mot venstre for å få bedre oversikt*
- *Bruke ”ankere”, f.eks. rød markering på venstre side*
- *Briller hjelper ikke på disse Problemene*
- *Disse sanseforstyrrelser forventes å bli bedre på sikt*
- *Kjenn på vanntemperaturen med den friske hånden eller bruk termostatstyrt blandebatteri*
- *Bruk dine andre sanser; bruk f.eks. øynene hvis følesansen er svekket*
- *Stimulere gjennom berøring/ massasje.*

Apraksi

Problemer med å utføre kjente daglige aktiviteter

Symptomene

- Vansker med å bruke redskaper som f.eks. bestikk, toalettsaker og verktøy
- Gjør ting i feil rekkefølge
- Vansker med å følge en oppskrift
- Vansker med å dekke bord
- Vansker med å få klærne riktig på og av
- Vansker med å bruke kjent utstyr, f. eks. sette på kaffetrakteren
- Føler at man har for mange ”tommel-totter”, småting skaper vansker.

Gode råd

- *Sørg for at omgivelsene forenkles, slik at det er færre ting å ta feil av*
- *Øv inn faste rutiner*
- *Del oppgavene i trinn med fast Rekkefølge*
- *Tegninger og fotografier kan hjelpe*
- *Ting legges frem i riktig rekkefølge, f. eks. klær. Bruk gjerne sjekklister*
- *Bruk god tid. Ha tålmodighet!*

Afasi

Endring av språk

Symptomene

- Vansker med å finne de rette ordene
- Sier noe annet enn det man mener.
- Blander ja og nei
- Vanskeligheter med å forstå hva som sies
- Ordflom uten mening
- Vansker med lesing og skriving
- Vansker med å forstå ordspill, ironi og abstrakte begreper

Gode råd

- *Unngå å snakke med mer enn én person om gangen*
- *Gi én beskjed om gangen*
- *Pårørende må snakke med enkelt språk, men unngå barnespråk*
- *Ikke nødvendig å snakke høyt eller heve stemmen (det er ikke nødvendigvis hørselen som er svekket)*
- *Gi deg god tid til å lytte og til å snakke*
- *Unngå raske og hyppige emneskifter*
- *Afasi kan arte seg på mange måter. Det er gitt ut flere hefter med gode råd. Fås blant annet hos logopeden*

Sykdomsforståelse

Nedsatt innsikt og realitetssans

Symptomene

- Overvurderer hva man kan
- Er unormalt likeglad
- Kan være selvpoptatt og glemme å ta hensyn til andre
- Overskrider normer for alminnelig, gjengs oppførsel
- Er meget impulsiv og kan ikke vente.
Eks: Tror man kan kjøre bil, til tross for lammelse og sviktende syn.
Tror man kan reise seg fra rullestolen og gå, til tross for alvorlig lammelse

Gode råd

- *Pårørende kan gjerne bremse uheldig oppførsel og minne den rammede om realitetene, men unngå i størst mulig grad å overreagere. Husk at det dreier seg om følger av skaden*
- *Pårørende kan i en periode være nødt til å ta ansvar for å unngå farlige situasjoner, for eksempel bilkjøring*
- *Mange pårørende kan ha nytte av å søke hjelp til å takle endringer i personlighet og oppførsel. Det kan man f.eks. gjøre hos lege, psykolog eller andre fagpersoner. Andre pårørende eller brukerorganisasjoner kan også være til hjelp*
- *Ta imot tilbud om hjelp, også om det ikke føles nødvendig*

Følelsmessig

Symptomene

- Lett for å begynne å gråte ufrivillig
- Tendens til latter i upassende situasjoner
- Endring i temperament, man blir lett hissig eller irritabel
- Kan bli trist, motløs, deprimert eller likeglad med seg selv og sin situasjon.
Kan ha vansker med å sette seg inn i andres situasjon
- Mangler selvtillit, har lav selvfølelse
- Opplever ikke den fremgangen som faktisk skjer.

Gode råd

- *Det er viktig for pårørende å forstå at den plutselige gråten ikke alltid er et uttrykk for at den skadde er lei seg*
- *Den triste, sørgende gråt skal man gi utløp for*
- *Noen ganger kan man stoppe plutselig gråt eller latter ved å tvinge seg til å tenke på noe annet*
- *Hissighet kan dempes ved å telle til ti. Det gjelder også for de pårørende*
- *Snakk med andre om tristheten din*
- *Viktig at pårørende roser og kommenterer fremskritt*

Vi ønsker deg velkommen til Enhet for spesialisert rehabilitering ved Sørlandet sykehus HF

Besøksadresse:

**Sørlandet sykehus HF,
Enhet for Spesialisert rehabilitering**

Bispegra 40

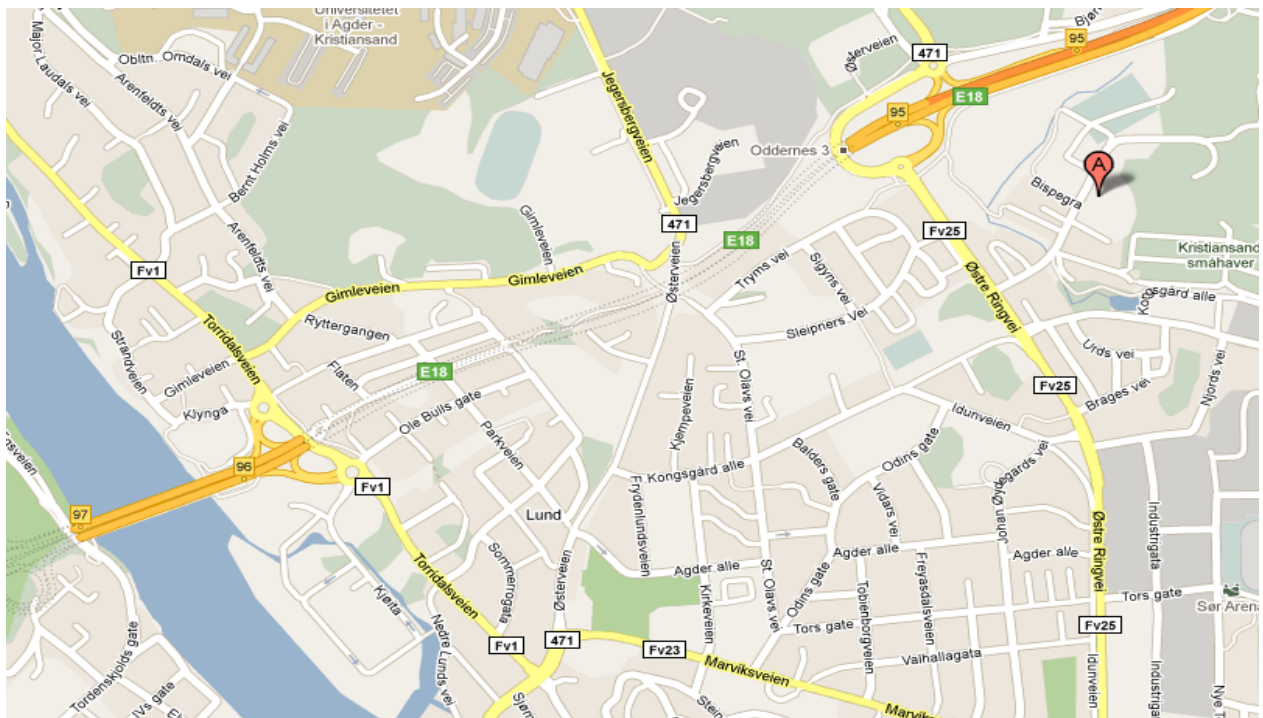
4632 Kristiansand S

Tlf.: 38 14 93 00

Veibeskrivelse:

Kjør av E18 ved Bjørndalssletta. Følg skilting mot Lund Ø.

Ta til venstre etter 300 meter. Følg veien til sykehusets parkeringsplass.



Sørlandet sykehus HF
Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering
Postboks 416
4604 Kristiansand
Telefon:+47 38 14 93 00 Faks:+47 38 14 93 26