



Få viden om:

- Hvad det betyder for omgivelserne, når ens pårørende får en skade på hjernen.
- Hvilke reaktioner man kan have som pårørende.

# Gode råd, når du er pårørende

NEUROENHED NORD, BRØNDERSLEV



REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND  
- i gode hænder

The page features a central large grey circle containing text. Surrounding this central circle are several smaller circles of varying sizes, some solid and some hollow, scattered across the white background. The overall design is clean and modern.

n

Når et menneske bliver ramt af en hjerneskade, bliver hele familien og omgivelserne ramt. Det påvirker også ens situation som pårørende.

Det kan være meget forskelligt, hvordan man reagerer i en familie.

I denne folder kan du læse om nogle af de tanker og følelser, man kan have, når et familiemedlem eller ven er ramt af en hjerneskade. Rådene bygger på andre pårørendes erfaringer - mennesker, som har været i en tilsvarende situation.

## **Den første tid efter hjerneskaden**

Den første tid kan være meget svær for mange. Mange pårørende beskriver det øjeblik, hvor de fik besked om sygdommen eller ulykken, som præget af angst, vrede, og en følelse af uvirkelighed – ”det kan bare ikke være rigtigt”.

Den nye situation kan være hård for dig som pårørende, og det kan være svært at tale med hinanden om situationen. Nogle har forskellige opfattelser af, hvilke følger hjerneskaden har haft, og forskellige holdninger til behandlinger.

## **Man er velkommen til at deltage i rehabiliteringsforløbet**

Mange pårørende har store forhåbninger til genoptræningsforløbet. Det er meget forskelligt, hvor langt patienterne kan komme i genoptræningen. Det afhænger af hjerneskadens omfang, placering og hjernens evne til at komme sig.

Vi synes, at det er naturligt at inddrage dig som pårørende i forløbet, og vi håber at du vil tage aktivt del i din pårørendes ophold på Neuroenhed Nord. Man kan fx deltage i statusmøder, hvor mål og videre plan bliver drøftet også ud fra dine tanker, som pårørende. Der bliver også afholdt informationsaften for pårørende en gang om måneden.

Du er altid velkommen til at spørge os om råd og vejledning i genoptræningsforløbet. Vi vil ligeledes løbende rådgive og give anbefalinger i den enkelte problemstilling, da der kan være særlige forholdsregler at tage hensyn til.

## **Man kan reagere meget forskelligt på den nye situation**

Som pårørende er det normalt, at du oplever en følelsesmæssig reaktion. Chokket over det skete kan føles uvirkeligt, uretfærdigt og meningsløst. Generelt kan humøret være svingende fra opgivende til glæde over fremskridt. Som personale er vi klar over, at det er hårdt at være i det følelsesmæssige kaos, der kan være.

Man kan opleve vrede og irritabilitet over det, der er sket. Man kan være rastløst og blive frustreret over, at fremskridtene ikke viser sig hurtigt nok. Man kan føle vrede overfor personalet over, at det menneske, du holder af, er blevet syg. Man kan også blive frustreret og bitter på den, som er blevet syg.

Man kan også være bange og have bekymringer omkring, at det kunne ske igen. Erindringer om det, som er sket, kan også blive ved med at dukke op i bevidstheden, selvom man forsøger at koncentrere sig om noget andet.

Nogle kan føle sig ensomme, både fordi man mangler samværet i dagligdagen, da ens pårørende er indlagt, og man kan måske ikke dele ens tanker og følelser med den, som er syg.

Man trives måske ikke, som man plejer, når man står midt i den svære situation. Man kan have søvnproblemer og problemer med at koncentrere sig. Man kan også opleve problemer med overblik og prioritering. Man glemmer måske aftaler og husker ikke, hvad der er blevet sagt.

Det kan betyde, at man har svært ved at gennemføre dagligdags gøremål. Det kan være svært at træffe beslutninger. Man kan føle sig handlingslammet eller handle forhastet. Man kan også tabe interessen for aktiviteter, der før var vigtige for en.

## **Forsøg at holde fast i livet og hverdagen**

Vi vil råde dig til, at have så normal en hverdag, som muligt, selvom det kan være svært. Mange kan blive isoleret fra det sociale liv, da der er så mange ting at holde styr på.

### **Informationsaftener**

Ved Neuroenhed Nord afholdes informationsaftener for pårørende 1 gang om måneden

På informationsaftenerne vil fagpersoner give overordnet viden og information om enhver Opslag vedrørende informationsaftenerne hænger på informationstavler og vil være i patient

Man kan tilmelde sig hos personalet, hvis man gerne vil deltage.

Prøv at holde fast i dine fritidsaktiviteter eller lignende. Der er ikke en forventning om, at du kommer dagligt i afdelingen, men det er forståeligt, at man har behov for at være tæt på den syge. Det kan være vigtigt at have et fristed for bekymringer. Man kan også tage sig tid til ting, som plejer at gøre en glad eller giver energi. På denne måde kan du passe på dig selv i dette forløb.

## Hjælp og støtte hos andre

### Hjælp og støtte fra familie og venner

Man må gerne sige til venner og familie, at man har brug for hjælp, da de kan være usikre på, hvor meget de skal blande sig, og hvordan de bedst kan hjælpe. Det kan derfor være en hjælp, at man siger, hvad man har behov for. Hjælp og støtte kan være mange forskellige ting lige fra at slå græsplænen til, at der er mad i køleskabet eller til en god snak.

### Hjælp fra andre i lignende situation

Mange pårørende oplever, at det er værdifuldt at tale med andre pårørende. Der er en række patient- og pårørendeforeninger, som kan give støtte og vejledning samt formidle kontakt til andre pårørende. Det kan godt være, man ikke er klar på nuværende tidspunkt til dette, men behovet kan komme på sigt.

### Samtale med læge og psykolog

Under opholdet på Neuroenhed Nord kan man få en samtale med en læge, hvis der er behov og eventuelt en samtale med vores neuropsykolog. Man har mulighed for at blive henvist til psykolog via egen læge, såfremt der er behov for dette.

heden.

erhvervet hjerneskade og om, hvordan dette kan påvirke en som pårørende.  
i patientmappen på stuerne rundt i huset.



## Kontakt og yderligere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

n



Regionshospitalet Nordjylland  
Neuroenhed Nord

Januar 2019

