

Få viden om:

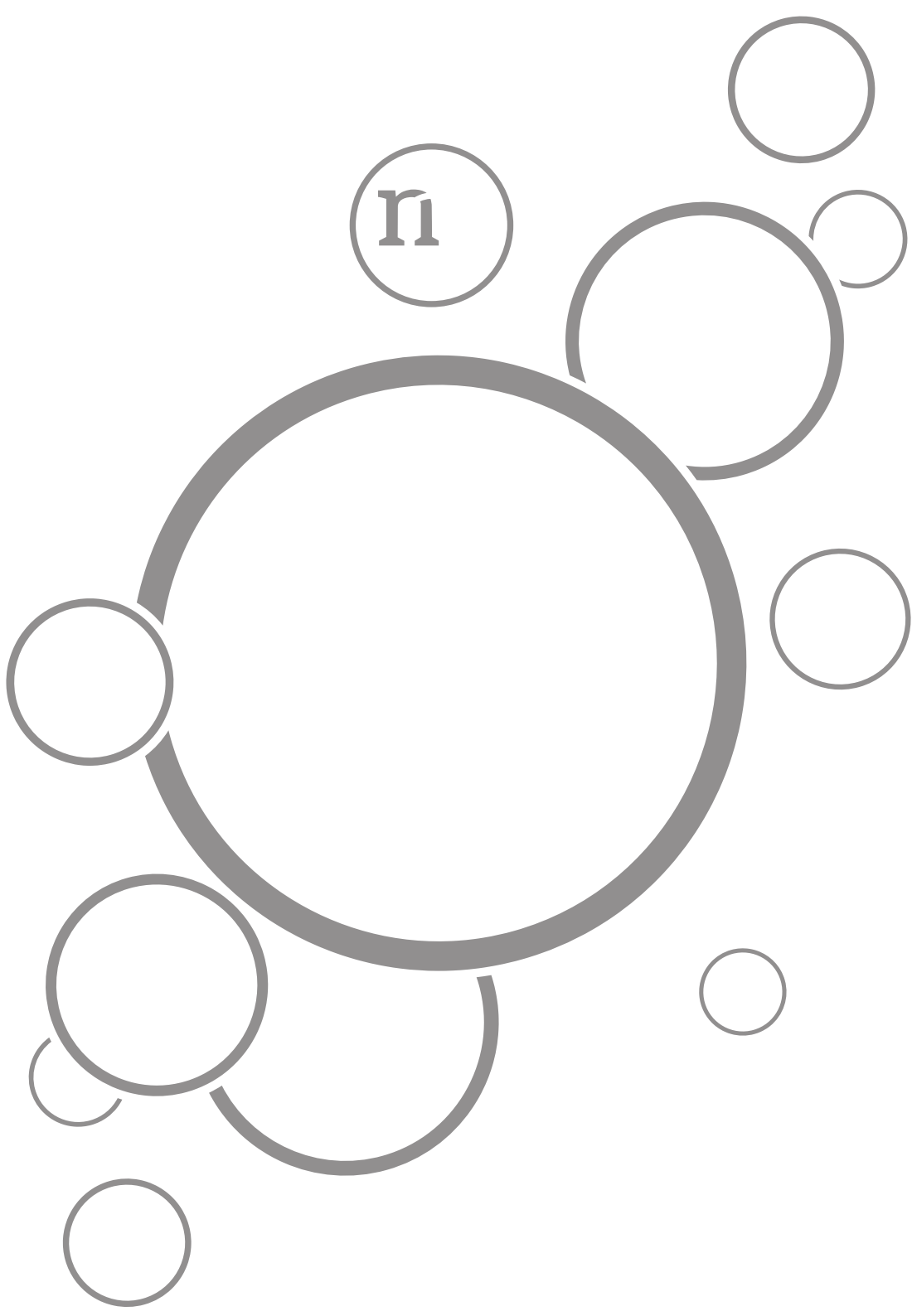
- Hvad er skjulte følger efter en hjerneskade?
- Hvordan kommer de til udtryk i dagligdagen?
- Hvordan skal man forstå disse?

Skjulte følger efter hjerneskade

NEUROENHED NORD



REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder



De skjulte følger efter en hjerneskade

Man kan få både synlige og mindre usynlige/skjulte følger efter en hjerneskade. De synlige følger er lammelser, som kan betyde, at man fx har behov for kørestol eller slynge til armen. De skjulte følger kan både være fysiske udfald fx syns- og hørsels-udfald eller kognitive/mentale forstyrrelser.

De kognitive/mentale forstyrrelser kan påvirke mange forskellige områder som:

- Sprog
- Opmærksomhed og koncentration
- Hukommelse
- Overblik, planlægning og initiativ
- Rum- og retningsans og neglekt
- Sygdomsindsigt

De skjulte følger kan have stor betydning for ens evne til at fungere i dagligdagen. Det kan være svært for både en selv og pårørende at forstå forandringerne. Det kan også være svært for den ramte og pårørende at forklare andre om sådanne vanskeligheder.

Denne folder beskriver skjulte følger og giver nogle praktiske råd til, hvordan man kan håndtere vanskelighederne.

Opmærksomhed og koncentration

Hvordan kan det vise sig?

- Man kan tabe tråden i en samtale.
- Man kan have svært ved at samle sig, om det man er i gang med.
- Man kan let blive forstyrret af nogen, der taler på gangen, mens man selv ser TV på stuen.
- Man kan have svært ved at fastholde det, man læser.
- Det kan være forvirrende, når mange taler samtidig under møder eller ved besøg.
- Man kan ikke have flere bolde i luften på én gang.

Hvad kan man gøre?

- Lave én ting ad gangen.
- Holde pauser undervejs i en aktivitet.
- Man kan skabe ro omkring sig, fx ved at lukke døren til stuen, når man skal koncentrere sig.
- Planlægge besøg, så der kommer 1-2 ad gangen.
- Have længere tid til opgaver og undgå tidspres.

Mine erfaringer:

Hukommelse

Hvordan kan det vise sig?	Hvad kan man gøre?
<ul style="list-style-type: none">• Man kan have svært ved at huske navne.• Man kan have svært ved at huske, hvem man har haft besøg af.• Man kan have svært ved at huske aftaler.• Andre kan opleve, at man spørger om det samme flere gange.• Det kan være svært at lære nye ting.	<ul style="list-style-type: none">• Bruge kalender, hvor man skriver aftaler ind, og hvem man har haft besøg af.• Have papir og blyant i stuen, så beskeder kan skrives ned.• Have faste pladser til ting, såsom briller, tandbørste eller lignende.• Prøv at sætte kendetegn sammen med det man skal huske (Lise er hende med de flotte krøller).• Bruge indkøbssedler.• Give enkel og tydelig information.• Gentage information.

Mine erfaringer:

Overblik, planlægning og initiativ

Hvordan kan det vise sig?

- Man kan have svært ved at holde styr på dagens program og aftaler.
- Man har svært ved at få organiseret rækkefølgen i en aktivitet, fx i køkkenet.
- Man får ikke gjort en ting færdig, før man går i gang med det næste.
- Man kan tænke, at man gerne vil gøre ting, men kommer ikke i gang.

Hvad kan man gøre?

- Bruge kalender til at holde styr på aftaler og dagens program.
- Skemaer kan være gavnlige til at skabe overblik over dagen eller ugen. Man kan også gøre brug af noget lignende derhjemme.
- Lave en detaljeret liste over opgaven og krydse af undervejs.
- Lave påmindelse på telefon over kommende opgaver.

Mine erfaringer:

Rum- og retningsans og neglekt

Hvordan kan det vise sig?	Hvad kan man gøre?
<ul style="list-style-type: none">• Man kan have svært ved at bedømme afstande.• Man kan have svært ved at placere sig hensigtsmæssigt i forhold til omgivelserne.• Man kan have svært ved at tage tøj på og vende det rigtigt.• Man kan have svært ved at aflæse et ur med visere.• Man kan have svært ved at finde rundt, fx i velkendte omgivelser.• Man kan overse ting til den ene side, fx støde ind i dørkarm eller kan overse mad på den ene side af tallerkenen.• Man kan have svært ved at læse.• Man kan have svært ved at genkende ansigter.	<ul style="list-style-type: none">• Øve faste rutiner.• Finde holdepunkter og pejlemærker. Det kan fx være stuenumre.• Man kan tale sig igennem opgaven, fx "Først venstre arm, så højre arm og til sidst hovedet igennem trøjen".• Man kan anvende digitalur til at aflæse tiden.• Man kan dreje hovedet for at undgå at overse ting.• Tydeliggøre omgivelserne ved at anvende farve som markering, fx rød markering ved siden af en tekst.• Forenkler omgivelserne ved at fjerne unødige ting.

Mine erfaringer:

Sprog

Hvordan kan det vise sig?

- Man kan have svært ved at bruge ja/nej rigtigt.
- Man kan have svært ved at finde det rigtige ord.
- Man kan kun sige få ord eller korte sætninger.
- Det kan være de samme ting, man siger, såsom "det er det da ja".
- Man kan tale sort.
- Det kan være svært at forstå, hvad andre siger.
- Man kan have svært ved lange sætninger og megen information på én gang.

Hvad kan man gøre?

- Der kan anvendes støtte til en samtale.
- Tale én ad gangen.
- Undgå hurtige emneskift.
- Give én besked ad gangen.
- Man kan skrive stikord ned.
- Man kan bruge tegn og fagter.
- Man kan bruge billeder og udpegning.
- Man kan spørge ind, om man har forstået det rigtigt.
- Give tid.

Mine erfaringer:

Sygdomsindsigt

Hvordan kan det vise sig?

- Man kan have en ændret adfærd, men man handler ud fra den oplevelse, man har, selvom den ikke er hensigtsmæssig.
- Man kan have svært ved at vurdere, hvad man kan og ikke kan.
- Man kan undervurdere betydningen af sine vanskeligheder, og der kan opstå risikofyldte situationer.
- Man føler sig ikke syg og kan have svært ved at forstå, hvorfor man er indlagt.
- Man kan føle, at andre kun er ude på at finde fejl.
- Man kan blive frustreret, når andre fortæller om det, man ikke kan.
- Man kan bortforklare sine vanskeligheder, fx "det er også fordi, at det ikke er mit eget køkken".

Hvad kan man gøre?

- Det kan være vigtigt at forstå, at man har forskellige oplevelser af situationen.
- Man kan have behov for hjælp til at erfare de ændringer, som er sket.
- Tage imod hjælp, selvom det er svært at forstå, at det er nødvendigt.
- Finde strategier til at bremse uhensigtsmæssig adfærd.
- Man kan tale om det, der kan være frustrerende.
- Man kan give plads til frustrationerne.

Mine erfaringer:

Regionshospitalet Nordjylland
Neuroenhed Nord

Marts 2019

