Gode råd, når du er pårørende til en patient på Neuroenhed Nord

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 dette materiale kan du læse om nogle af de tanker og følelser, man kan have, når et familiemedlem eller en 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 svær. Mange pårørende beskriver det øjeblik, hvor de fik besked om ulykken eller sygdommen, 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 behandlingen.

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

Vi synes, at det er naturligt at inddrage dig som pårørende i genoptræningsforløbet, og vi håber, at du vil tage aktivt del i patientens ophold på Neuroenhed Nord. Du kan fx deltage i møder, 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 forhold at tage hensyn til.

FORVENT AT REAGERE PÅ SITUATIONEN

Det er normalt, at pårørende oplever en følelsesmæssig reaktion, når et familiemedlem eller en nær ven får en hjerneskade. Du kan være i chok, og situationen kan føles uvirkelig, uretfærdig og meningsløs. Generelt kan dit humør 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.

Du kan opleve vrede og irritabilitet over det, der er sket. Du kan blive rastløs og frustreret over, at fremskridtene ikke viser sig hurtigt nok. Du kan føle vrede overfor personalet over, at det menneske, du holder af, er blevet syg.

Du kan også være bange og have bekymringer omkring, at det kunne ske igen. Erindringer om det, der er sket, kan også blive ved at dukke op i bevidstheden, selvom du forsøger at koncentrere dig om noget andet.

Nogle kan også komme til at føle sig ensomme, både fordi du kan mangle samværet i dagligdagen, når ens pårørende er indlagt, og fordi du ikke kan dele tanker og følelser med den, som er syg.

Du trives måske ikke, som du plejer, når du står midt i denne svære situation. Du kan have søvnproblemer og problemer med opmærksomhed og koncentration. Det kan betyde, at du har svært ved at gennemføre dagligdagens gøremål.

Du kan også opleve problemer med overblik og prioritering. Du glemmer måske aftaler og husker ikke, hvad der er blevet sagt.

Det kan betyde, at du har svært ved at gennemføre dagligdags gøremål. Det kan være svært at træffe

beslutninger. Du kan føle dig handlingslammet eller handle forhastet. Måske taber du interessen for aktiviteter, der før var vigtige for dig.

HOLD FAST I LIVET OG HVERDAGEN

Vi vil råde dig til at have så normal en hverdag som muligt, selvom det kan være svært.

Undgå at blive isoleret fra det sociale liv, selvom der er så mange ting at holde styr på.

Prøv at holde fast i dine fritidsaktiviteter eller lignende. Der er ikke en forventning om, at du kommer dagligt i vores afdeling, selvom det er forståeligt, at du har behov for at være tæt på den syge.

Det kan være vigtigt at have et fristed for bekymringer. Tag dig derfor tid til ting, der plejer at gøre dig glad og give dig energi. På den måde kan du passe på dig selv i forløbet.

SØG HJÆLP OG STØTTE HOS ANDRE

Hjælp og støtte fra familie og venner
Sig gerne til familie og venner, at du har brug for hjælp. Familie og venner kan være usikre på, hvor meget de skal blande sig, og hvordan de kan hjælpe.

Det kan derfor være en hjælp for dem, at du siger åbent, hvad du har behov for. Hjælp og støtte kan være mange forskellige ting – lige fra at slå græsplænen og sørge for mad i køleskabet til at have en god snak.

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

Samtale med læge og psykolog
Under opholdet på Neuroenhed Nord kan du få en samtale med en læge, hvis du har behov for det, eventuelt suppleret med en samtale med vores neuropsykolog.

Du har også mulighed for at blive henvist til en psykolog via egen læge, hvis du har behov for det.

DELTAG I INFORMATIONSAFTENER

På Neuroenhed Nord afholder vi informationsaftener for pårørende 1 gang om måneden.

På informationsaftenerne giver fagpersoner overordnet viden og information om erhvervet hjerneskade, og fortæller om, hvordan dette kan påvirke dig som pårørende.

Opslag om informationsaftener hænger på informationstavlerne og vil også være i patientmappen på stuerne rundt om i huset. Du kan tilmelde dig hos personalet, hvis du gerne vil deltage.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

Neuroenhed Nord
Tlf. 97 64 01 14