

Lær om hjernen – for patienter og pårørende

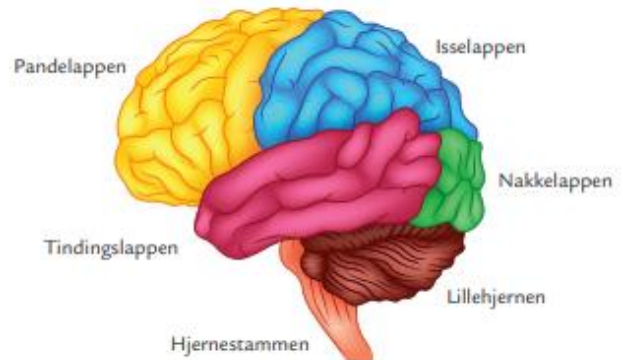
I dette materiale kan du få mere viden om:

- hvordan hjernen fungerer
- hvad hjernen betyder for, hvordan du tænker og handler
- hvad der sker, hvis hjernen bliver udsat for en skade.

HJERNENS BETYDNING

- Hjernen er aktiv i alt, hvad du gør.
- Hjernen er meget flittig og arbejder døgnet rundt.
- Hjernen har mange automatiske handlinger på lager, som du ubevidst bruger af.
- Hjernen er unik for hver enkelt af os.
- Hjernen rummer vores personlige erfaringer, handlemåder og tankegange, som er opbygget gennem et langt liv.

SÅDAN ER HJERNEN OPBYGGET



De 6 områder i hjernen, der er vist på billedet her, tager sig af forskellige opgaver, men arbejder tæt sammen.

Hver gang du udfører en helt almindelig, dagligdags handling, vil der være mange dele af hjernen i funktion. Der er 6 forskellige områder af hjernen. Hvert område tager sig af forskellige opgaver, men de arbejder også tæt sammen.

Her er en liste over, hvad de 6 områder beskæftiger sig med.

Pandelappen

- bevidst tankegang
- planlægning og organisering
- hukommelse og opmærksomhed
- betydning for vores følelsesliv
- dømmekraft
- bevægelse og motorik, fx løfte armen eller benet, cykle eller skrælle kartofler.

Isselappen

- opfattelsen af sanseindtryk, fx smerte, berøring, tryk og temperatur
- bedømmelse af omgivelserne i forhold til egen person, fx afstandsbedømmelse eller størrelsesforhold.

Tindingelappen

- sanser, fx lugt, smag og hørelse
- sprog
- behandling og lagringen af hukommelse

Nakkelappen

- opfanger og fortolker synsindtryk.

Lillehjernen

- balance, muskelsamarbejde og koordinering af bevægelser
- finmotorik – at gøre bevægelser mere nøjagtige/præcise
- lager for indlærte handlinger, fx trappegang og skrivning.

Hjernestammen

- information mellem krop og hjerne
- vågenhed
- regulering af kropsfunktioner, fx vejrtrækning, temperatur og hjerteslag
- synkeprocessen.

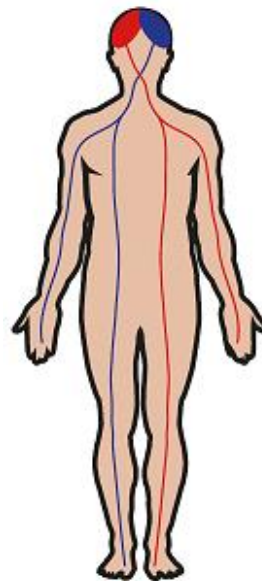
Sådan samarbejder hjernens dele om opgaven

Hvis du skal dække bord og spise morgenmad, så er det vigtigt at kunne se. For at stille tingene på den rette plads, skal du have styr på balancen og have fornemmelse for rum og retning. Du skal også kunne mærke, om kaffen er for kold eller varm.

Hele denne handling bliver lynhurtigt planlagt af hjernen. Opgaverne bliver fordelt til forskellige dele af hjernen, så bevægelserne bliver præcise og hensigtsmæssigt, og du kan sætte dig og nyde kaffen.

HJERNENS SAMARBEJDE MED KROPPEN

Hjernen modtager informationer fra vores nervebaner. Når informationerne er behandlet i hjernen, går der besked ud til kroppen om, hvad den nu skal gøre.



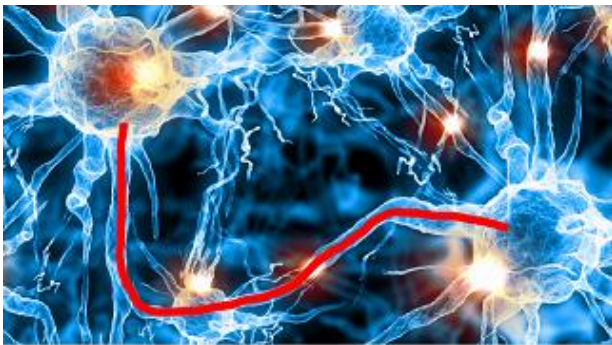
Venstre side af hjernen styrer højre side af kroppen – og omvendt.

SÅDAN FUNGERER HJERNEN

Hjernen består af ufatteligt mange hjerneceller – cirka 100 milliarder. De danner utallige forbindelser med hinanden. Alle handlinger og tanker er afhængige af, at disse forbindelser fungerer.

Når beskeder skal gå fra en hjernecelle til en anden, er det vigtigt, at forbindelsen mellem dem er hurtig og let. Til det bruger hjernen elektricitet og signalstoffer, som både sender og modtager.

Beskeden – en elektrisk impuls – skal have en vis størrelse for at nå frem til en anden hjernecelle. Tidsingen er afgørende i forhold til, at beskeden bliver sendt og modtaget (via signalstofferne).



Beskeder fra en hjernecelle til en anden kræver elektricitet og signalstoffer af en vis størrelse.

Du kan eventuelt forestille dig det som et tog, der skal fra ét sted til et andet. Dette kræver: strøm, signaler, igangsætning og stop det rigtige sted.

Hjernen har brug for megen ilt

Alle celler i din krop har brug for ilt. Hvis de ikke får den ilt, de skal bruge, går de til grunde. Det gælder også for vores hjerneceller – og de er meget følsomme over for iltmangel.

Hjernen bruger en stor del af den ilt, der bliver sendt rundt i kroppen. Sommetider er det helt op til 20%.

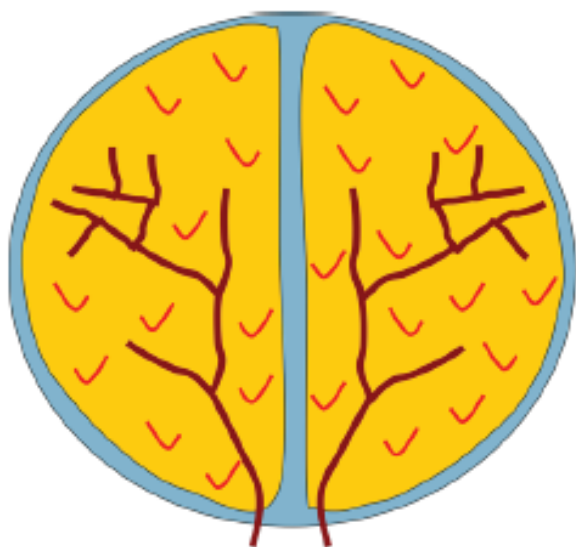
NÅR HJERNEN TAGER SKADE

Din hjerne er et lager af erfaringer og kendte rutiner, som er opbygget gennem hele dit liv.

Du får hele tiden informationer fra krop og omgivelser, som bearbejdes i hjernen.

De opbyggede erfaringer og kendte rutiner er dem, du bruger, når du skal handle sikkert, fornuftigt og planlægge, hvad der skal ske.

Det er dem, der er tegnet på billederne her som røde kroge.

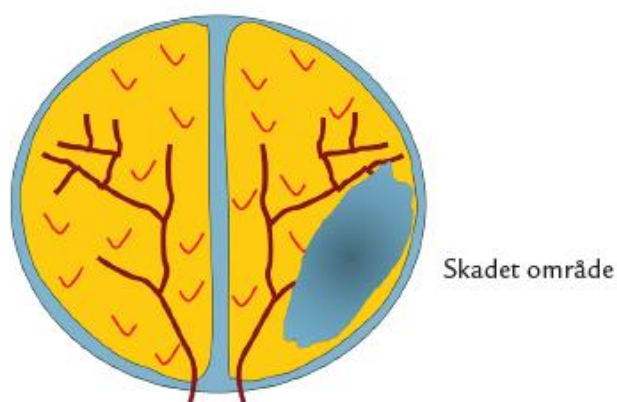


De røde kroge på billedet skal illustrere alle de erfaringer og rutiner, du har opbygget i hjernen. Du bruger dem til at handle og planlægge.

Hjerneskade er, når nogle hjerneceller har taget skade og ikke kommer til at fungere, som de gjorde.

Det betyder:

- at du mister nogle kroge
- at der stadig er mange kroge, der fungerer
- at der vil være nogle af de erfaringer og rutiner, du ellers har benyttet, som du ikke kan benytte mere.



Nogle af de røde kroge og vejene mellem dem har fået en skade og kan ikke bruges mere. Men der er masser af kroge og veje, der godt kan bruges.

Der kan komme forskellige følger efter en hjerneskada. Følgerne eller skaderne kan være inden for disse 4 felter:

- Fysiske
- Kognitive
- Følelsesmæssige
- Psykiske/sociale.

På næste side får du en række eksempler fra hver af de 4 områder.



EKSEMPLER PÅ SKADER INDEN FOR DE 4 FELTER

Fysiske skader

- Lammelser
- Føleforstyrrelser
- Balanceproblemer
- Synkeproblemer.

Kognitive skader

- Neglekt – at overse krop og rum til den ene side
- Koncentrations- eller hukommelsesbesvær
- Træthed og nedsat udholdenhed
- Apraksi – nedsat evne til at udføre dagligdags opgaver hensigtsmæssigt
- Ændret personlighed
- Nedsat dømmekraft
- Nedsat indsigt.

Følelsesmæssige skader

- Fået lettere til tårer eller latter
- Intensiteten i følelserne kan være større eller mindre end tidligere
- Krisereaktion
- Depression
- Angst.

Psykiske og sociale skader

- Sværere ved at overholde de uskrevne regler i fx socialt samvær
- Mindre hæmmet – at komme til at sige det man tænker
- Mindre fokus på detaljer
- Mere sjusket eller uopmærksom

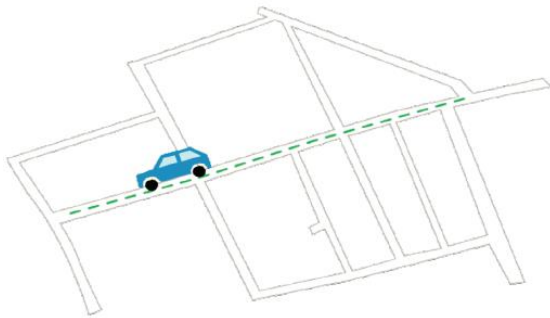
- Ændring i økonomi
- Tab af arbejde/beskæftigelse
- Ændret rolle i familien
- Større afhængighed, fx af familie eller offentlige instanser
- Mindre socialt samvær.

REHABILITERING EFTER HJERNESKADE

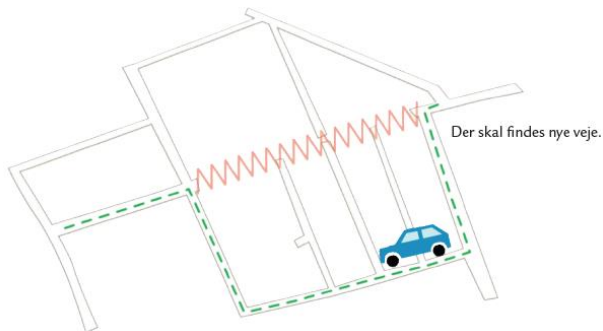
Rehabilitering er at arbejde med både fysiske, kognitive, psykiske og sociale følger:

- ved at forsøge at **genvinde** så mange tabte færdigheder som muligt.
- ved at **kompensere** så godt som muligt for varige tab.

Rehabilitering handler blandt andet om at finde nye veje.



Sådan fungerer hjernen, når vi "kører på rutinen".



Sådan fungerer hjernen, når du skal finde nye veje.

Når hjernen skal finde nye veje, skal du vide, at:

- det er hårdt
- det tager tid
- du bliver træt.

Mens du finder nye veje, skal du huske, at:

- du er ikke blevet dummere – men langsommere
- du er ikke blevet doven – men du bliver lettere træt.

Under rehabilitering er tilværelsen og den kendte hverdag sat på stand by. I forhold til kørekort og arbejde er det ikke alle, der genvinder de nødvendige forudsætninger.



Trætheden føles anderledes

Langt de fleste personer, der har fået en hjerneskode, oplever en anderledes træthed. Anderledes fordi:

- du kan opleve træthed ved langt mindre anstrengelse, end du er vant til.
- trætheden er meget massiv og fylder meget.
- trætheden er ofte uforudsigelig.
- trætheden varer ofte længere end en normal træthed.
- Trætheden forsvinder ikke altid efter hvile eller søvn over natten.

Det er vigtigt at du erkender og forstår trætheden, så du bruger den energi, du har til rådighed, bedst muligt.

Seksualitet efter hjerneskode

For mange sker der ændringer i forhold til seksualitet. Det er vigtigt for alle, at man stadig har en nærhed. Bare at være der og holde i hånd øger livskvaliteten og livsglæden.

Det er vigtigt, at du og din partner taler frit om problemerne og prøver at løse dem sammen, så det er tilfredsstillende for begge parter.

Personale på afdelingerne vil gerne tale med dig og dine partner om emnet.

Pårørende efter hjerneskode

De pårørende skal forholde sig til både den syge og til deres egen angst og usikkerhed – samtidig med, at der måske er et arbejde at passe og en familie, der skal fungere.

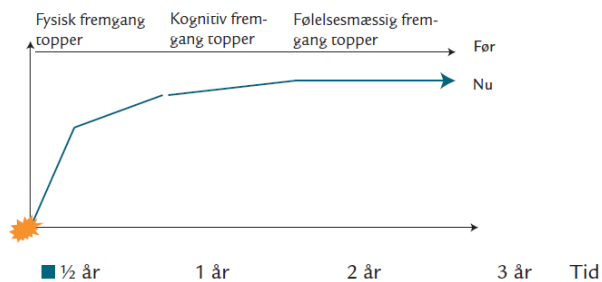
Det er vigtigt at søge mest muligt hjælp og rådgivning hos fagpersonale. Personalet på afdelingerne vil gerne tale med jer om det.

Fremtid efter hjerneskade

Rehabilitering efter hjerneskade er et arbejde, der kan tage meget lang tid. Bedring er mulig længe, men der kommer et tidspunkt, hvor man må forholde sig til varige følger.

Det der som regel tager længst tid er at acceptere de varige følger, der kan blive, og finde nye værdier og mening.

Der er mulighed for psykologhjælp via sygesikringen for både den ramte og for nærmeste pårørende efter henvisning fra egen læge.



Fremgang ved rehabilitering tager tid og kan inddeles i forskellige perioder. På et tidspunkt flader kurven for fremgang ud, og du/l må acceptere, at der kan være varige følger.

Yderligere oplysninger

Internettet rummer mange muligheder for mere uddybende og specifik viden. Ord, som kan være gode at søge på, er fx:

- Erhvervet hjerneskade
- Apopleksi
- Skjulte handicaps
- Kørekort efter erhvervet hjerneskade
- Pårørende til person med hjerneskade
- Træthed efter hjerneskade.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Neuroenhed Nord
Tlf. 97 64 01 14