



Sådan håndterer du skjulte følger efter en hjerneskade

Efter en hjerneskade kan du både have synlige og mindre synlige/skjulte følger.

- **De synlige følger** er lammelser, som kan betyde, at du fx har behov for en kørestol eller slynge til armen.
- **De skjulte følger** kan både være fysiske udfald, fx synsfelt-udfald eller kognitive/mentale forstyrrelser.

Kognitive/mentale forstyrrelser

De kognitive/mentale forstyrrelser kan påvirke mange forskellige områder:

- opmærksomhed og koncentration
- hukommelse
- overblik, planlægning og initiativ
- rum- og retningssans samt neglekt (Neglekt betyder, at man ikke reagerer på stimuli fra den ene side af rummet eller kroppen.)
- sprog
- sygdomsindsigt.

De skjulte følger kan have stor betydning for ens evne til at fungere i dagligdagen.

Praktiske råd og linjer til jeres egne noter

Det kan være svært for både en selv og ens pårørende at forstå forandringerne. Det kan også være svært for den ramte og de pårørende at forklare andre om disse vanskeligheder.

Dette materiale beskriver skjulte følger og giver praktiske råd til, hvor du kan håndtere dem.

Du må meget gerne tage noter på linjerne undervejs, så du samler de erfaringer, som du og dine pårørende gør jer.



OPMÆRKSOMHED OG KONCENTRATION

Hvordan kan det vise sig?

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

Hvad kan du gøre?

- Lav én ting ad gangen.
- Hold pauser undervejs i en aktivitet.
- Skab ro omkring dig, fx ved at lukke døren til stuen, når du skal koncentrere dig.
- Planlæg besøg, så der kommer 1-2 ad gangen.
- Hav længere tid til opgaver, og undgå tidspres.

MINE ERFARINGER



HUKOMMELSE

Hvordan kan det vise sig?

- Du kan have svært ved at huske navne.
- Du kan have svært ved at huske, hvem du har haft besøg af.
- Du kan have svært at huske aftaler.
- Andre kan opleve, at du spørger om det samme flere gange.
- Det kan være svært at lære nye ting.

Hvad kan du gøre?

- Brug en kalender, hvor du skriver aftaler ind, og hvem du har besøg af.
- Hav papir og blyant i stuen, så du kan skrive beske-der ned.
- Hav faste pladser til ting, såsom briller, tandbørste og lignende.
- Prøv at sætte kendetegn sammen med det, du skal huske – fx 'Lise er hende med de flotte krøller'.
- Brug indkøbssedler.
- Giv enkel og tydelig information.
- Gentag information.

MINE ERFARINGER



OVERBLIK, PLANLÆGNING OG INITIATIV

Hvordan kan det vise sig?

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

Hvad kan du gøre?

- Brug en kalender til at holde styr på aftaler og dagens program.
- Brug skemaer til at skabe overblik over dagen eller ugen. Det kan du også sagtens gøre derhjemme.
- Lav en detaljeret liste over opgaven og kryds af undervejs.
- Lav en påmindelse på telefonen over kommende opgaver.

MINE ERFARINGER



RUM- OG RETNINGSSANS SAMT NEGLEKT

Hvordan kan det vise sig?

- Du kan have svært ved at bedømme afstande.
- Du kan have svært ved at placere dig hensigtsmæssigt i forhold til omgivelserne.
- Du kan have svært ved at tage tøj på og vende det rigtigt.
- Du kan have svært ved at aflæse et ur med visere.
- Du kan have svært ved at finde rundt, fx i velkendte omgivelser.
- Du kan overse ting til den ene side, fx støde ind i en dørkarm eller overse mad på den ene side af tallerkenen.
- Du kan have svært ved at læse.
- Du kan have svært ved at genkende ansigter.

Hvad kan du gøre?

- Træn faste rutiner.
- Find holdepunkter og pejlemærker. Det kan fx være stuenumre.
- Tal dig igennem opgaven, fx 'først venstre arm, så højre arm, og til sidst hovedet gennem trøjen'.
- Anvend digitalur til at aflæse tiden.
- Du kan dreje hovedet for at undgå at overse ting.
- Tydeliggør omgivelserne ved at anvende farve som markering, fx rød markering ved siden af en tekst.
- Forenkl omgivelserne ved at fjerne unødige ting.

MINE ERFARINGER



SPROG

Hvordan kan det vise sig?

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

Hvad kan du gøre?

- Få støtte til samtaler.
- Tal én ad gangen.
- Undgå hurtige emneskift.
- Giv én besked ad gangen.
- Skriv stikord ned.
- Brug tegn og fagter.
- Brug billeder og udpegning.
- Spørg ind til, om du har forstået det rigtigt.
- Giv tid.

MINE ERFARINGER



SYGDOMSINDSIGT

Hvordan kan det vise sig?

- Du kan have ændret adfærd. Det betyder, at andre bliver overraskede over, hvordan du handler. Måske oplever de, at de nye måder du handler på, ikke er hensigtsmæssige.
- Du kan have svært ved at vurdere, hvad du kan og ikke kan.
- Du kan undervurdere betydningen af dine vanskeligheder, og der kan derved opstå risikofyldte situationer.
- Du føler dig måske ikke syg og har svært ved at forstå, hvorfor du er indlagt.
- Du kan føle, at andre kun er ude på at finde fejl.
- Du kan blive frustreret, når andre fortæller om det, du ikke kan.
- Du kan bortforklare dine vanskeligheder, fx 'det er også fordi, at det ikke er mit eget køkken'.

Hvad kan du gøre?

- Det kan være vigtigt at forstå, at I har forskellige oplevelser af situationen.
- Du kan have behov for hjælp til at erfare de ændringer, der er sket.
- Tag imod hjælp – selvom det er svært at forstå, at det er nødvendigt.
- Find strategier til at bremse uhensigtsmæssig adfærd.
- Tal om det, der kan være frustrerende.
- Giv plads til frustrationer.

MINE ERFARINGER
