



INFORMATION OM
Förvärvad hjärnskada

Hjärnskadeteamet i Kalmar



Hjärnskadeteamet
Länssjukhuset i Kalmar
december 2008

Grafisk form: Informationsenheten

Den här broschyren vänder sig till dig som har drabbats av en hjärnskada och till dina anhöriga och vänner. Här beskriver vi olika svårigheter och symtom som är vanliga efter en hjärnskada.

Vad menas med förvärvad hjärnskada?

En hjärnskada är en skada eller en störning i hjärnans funktion, orsakad av till exempel sjukdom eller yttre våld mot huvudet. Vanliga orsaker till hjärnskada är blödning eller propp i hjärnan, skallskada efter en trafikolycka eller annan olyckshändelse, syrebrist, infektions- och tumörsjukdomar, förgiftning eller långvarigt arbete med lösningsmedel.

Den som har fått en hjärnskada får inte alla symtom som beskrivs i den här broschyren. Några får kanske problem som inte tas upp här, men många av de symtom vi beskriver är vanliga. Vissa märks redan i början. Andra svårigheter uppmärksammas först när man kommer hem från sjukhuset eller ska börja arbeta. En del symtom blir bestående medan andra avklingar med tiden.

Patient- och anhörigföreningar

Både den som själv drabbats av en hjärnskada och anhöriga kan få information och stöd genom patient- och anhörigföreningar.

- Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
- Afasiföreningen
- Neurologiskt Handikappades Riksförbund
- Riksförbundet för trafik- och polioskadade
- Hjärnfonden
- Strokeförbundet

Hjärnskadeteamet i Kalmar

Hjärnskadeteamet arbetar efter remiss och utreder personer med kognitiva svårigheter efter en hjärnskada förvärvad mellan 16 och 64 års ålder genom olyckshändelse eller sjukdom. I hjärnskadeteamet samarbetar flera yrkeskategorier. Teamets uppgift är bland annat att ansvara för utredning och bedömning av hjärnskadade. Utredningen leder till olika former av åtgärdsförslag. Vi bedriver också rehabilitering, enskilt eller i grupp.

Adress:

Hjärnskadeteamet
Länssjukhuset
391 85 Kalmar
Telefon. 0480-842 00



Förvirring

Efter en hjärnskada är det vanligt att man känner sig förvirrad och osäker. Detta kan ha många olika orsaker. Saker som man tidigare kunnat blir plötsligt svåra att klara. Man kan ha svårt att hålla reda på vilken dag det är. Vissa får svårt att hitta på välkända platser.



Trötthet

Många som drabbats av en hjärnskada upplever en stor trötthet för en kortare eller längre tidsperiod. Även en liten ansträngning kan vara mycket tröttande. Den skadade känner sig kanske aldrig riktigt utvilad hur mycket han eller hon än sover.



Minnesproblem

Det är mycket vanligt med minnesproblem efter en hjärnskada. De kan visa sig på olika sätt. Man kan till exempel ha svårt att komma ihåg telefonnummer, överenskomna tider, vad man har planerat, var man har parkerat bilen, vad man nyligen pratat om eller vad det var man skulle handla. Vissa får svårt att lära in nytt.



Koncentrationssvårigheter

Svårigheter att koncentrera sig kan leda till att man inte kan hålla tråden i ett samtal, följa med i ett tv-program eller läsa tidningen. Många blir lätt distraherade av andra, ovidkommande saker och har svårt att bibehålla koncentrationen mer än bara några minuter.



Huvudvärk

Huvudvärk är ett vanligt symptom efter en hjärnskada. Huvudvärken kan uppstå i samband med trötthet, stress och anspänning.



Andra kroppsliga symptom

Hjärnskadan kan leda till yrsel, balanssvårigheter, förändrade smak- och luktupplevelser, känslighet för ljud och ljus, påverkan på syn, känselrubbingar, långsamhet i tanke och rörelse. Någon del av kroppen kan bli förlamad.



Sömnsvårigheter

Sömnen kan bli störd av en hjärnskada. En del får svårt att somna. Andra vaknar tidigt och har svårt att somna om. Behovet av sömn och vila blir för många mycket större än tidigare.



Humörsvängningar

Ibland får man svårt att behärska sina känslor. Svårigheter att kontrollera humöret kan leda till att man lätt blir ledsen, arg, irriterad och uppörd. Den utlösande orsaken kan tyckas vara en liten bagatell. Ibland uppstår en reaktion utan att någon förstår vad som orsakat den.

Några enkla tips

- Rutiner underlättar, till exempel att handla på bestämda dagar och förvara nycklar på en bestämd plats.
- Använd lämpliga minneshjälpmedel som almanacka, dagbok, fickdator, mobiltelefon.
- Det är viktigt med en god planering av dagens/veckans olika aktiviteter, så det inte blir för mycket.
- Planera in vilopauser under dagen för att undvika att tröttheten blir övermäktig.
- Försök hitta en lämplig metod för att gå ner i varv. Du kan exempelvis lyssna på musik, avspänningsband eller ta en promenad.
- Försök lyssna på kroppens signaler för att undvika/förebygga humörsvängningar, "hjärnsläpp" eller att du blir övertrött.
- Att göra roliga saker och att umgås med personer som du tycker om är viktigt.
- Det är viktigt att ha en bra balans mellan aktivitet och vila.



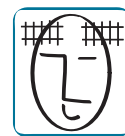
Återgång till arbete/studier

Om det är aktuellt med återgång till arbete/studier bör man göra upp en plan för detta. Oftast är det lämpligt att arbeta/studera högst ett par timmar om dagen i början. Senare kan tiden successivt utökas. Det är viktigt att arbetsledare/lärare och arbetskamrater/andra studiekamrater informeras om vad som hänt och vilka konsekvenser hjärnskadan har medfört. Vissa personer kan vara i behov av anpassningar/hjälpmedel på arbetsplatsen/i undervisningslokalen.



Nedstämdhet

Det är vanligt med en period av nedstämdhet. Man ser mörkt på tillvaron och kan ha svårt att ta till sig positiva saker. En del kan drabbas av en djup depression som kräver medicinsk behandling.



Planeringsförmåga

Förmågan att planera sina aktiviteter och att organisera de uppgifter man ska utföra kan vara nedsatt. Tidsuppfattningen kan ha påverkats så att man inte längre vet hur lång tid olika saker tar.



Simultankapacitet

Förmågan att hålla många bollar i luften försämras ofta. Det kan till exempel vara svårt att koka kaffe samtidigt som man pratar med någon. Koncentrationen kan då brista i båda uppgifterna och inget blir rätt. Detta kan medföra frustration.



Initiativlöshet

Förmågan att ta initiativ kan påverkas så att man har mer eller mindre stora svårigheter att påbörja och genomföra olika aktiviteter. Även sådant som man tycker är intressant och viktigt kan vara svårt att ta itu med.



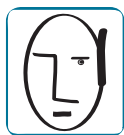
Insikt

Bristande insikt, det vill säga bristande kunskap och förståelse för de svårigheter man har, är mycket vanligt. Detta kan dels bero på själva skadan, dels ha en psykologisk förklaring. Vissa personer försöker bagatellisera sina svårigheter, andra anser att de problem som uppstår beror på omgivningen. Man kanske utsätter sig för situationer, exempelvis i trafiken, som man inte har förmåga att klara av. Den bristande insikten kan också leda till svårigheter att motivera den skadade till rehabilitering.



Kommunikation

En del skadade får svårt att tala eller att förstå vad andra säger. Svårigheter att läsa och skriva kan också förekomma. Även om ingen direkt språkstörning finns, kan den skadade ha svårigheter att använda språket i det sociala samspelet med andra människor.



Personlighet och känsloliv

Personlighet och känsloliv kan förändras. Man kanske lättare blir arg eller ledsen. Vissa får svårt att visa sina känslor. Man kan få svårt att förstå andras känslor och behov. Det kan vara påfrestande för de anhöriga om en person plötsligt blivit helt förändrad.



Dåligt självförtroende

De problem och svårigheter som den skadade har drabbats av kan göra att han eller hon får dåligt självförtroende. Att inte längre kunna göra enkla saker som man tog för givna innan skadan kan upplevas som svårt.



Relationer

Vissa personer blir mer beroende av anhöriga och vänner än tidigare. Den tidigare ömsesidiga relationen förändras. Rollförändringen innebär en omställning för alla berörda och kan vara svår att acceptera.



Socialt umgänge och fritid

Många kan få svårt att upprätthålla kontakten med vänner och arbetskamrater. Det sociala umgänget minskar. Svårigheter att följa med i samtal där flera deltar kan göra att den skadade drar sig undan. Det är vanligt att man inte kan utöva sina tidigare fritidsintressen på samma sätt som förut. Det är viktigt att försöka hitta andra alternativ och ha en så aktiv fritid som möjligt. Även de anhörigas sociala liv förändras ofta.



Ekonomi

Långvarig sjukskrivning, många sjukresor, eventuella kostnader för medicin och hjälpmedel kan medföra att ekonomin blir ansträngd. I vissa fall kan man behöva hjälp av ett juridiskt ombud.