

24. MAJ KL. 15.30

# HJERNERYSTELSE

VIDEN OG RÅD TIL DIG, DER ER PÅRØRENDE

MED HJERNERYSTELSESVejleder  
LEA PROVSTGAARD LARSEN

**ULYKKE****PATIENT**  
FORENINGEN

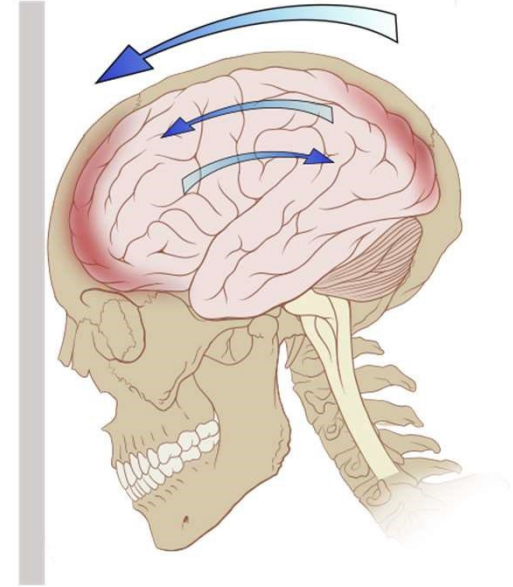


# Om Lea Provstgaard Larsen

- Audiologopæd og hjernerystelsesvejleder
- Arbejder med rehabilitering af følger efter hjernerystelse både kommunalt og i egen praksis, Hjerneliv
- Vejleder pårørende om, hvordan de kan hjælpe den ramte
- Underviser også på aftenskolehold for Hjernerystelsesforeningen
- Har været pårørende selv over flere omgange (mor, mand og søn)

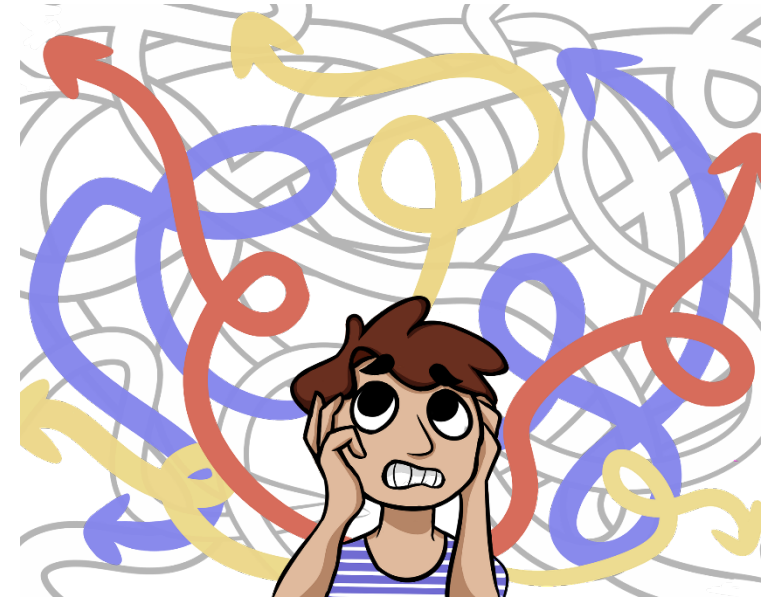
# Viden om hjernerystelse

- Hjernen kastes frem og tilbage i kraniekassen
- Hjernen slår sig dér, hvor den rammer indersiden
- Nervebanerne og de inderste strukturer i hjernen bliver strakt og vredet lidt
- Blodårer trækker sig sammen lige ved slaget -> "energikrise"
- Slaget medfører en vibration i kraniekassen som sender en chokbølge igennem hjernevævet



# Symptomer

- Hovedpine
- Nakkeproblemer
- Nedsat sansefiltrering (fx for lyd og lys)
- Synsforstyrrelser
- Balanceproblemer
- Svimmelhed
- Kognitive problemer
- Søvnproblemer
- Hjernetræthed
- Anstrengelses-intolerance
- Emotionelt mere svingende
- Nedsat stress-tærskel



# Behandlingsmuligheder

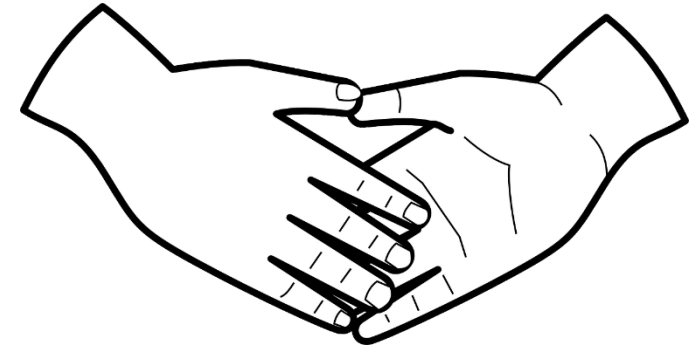
- **Energiforvaltning:** neuropsykolog, ergoterapeut, audiologopæd
- **Fysisk behandling af skader i fx nakke og ryg:** fysioterapeut, osteopat, kraniosakralterapeut, kiropraktor
  - Blid behandling virker ofte bedst i længden
  - Speciale i hjernerystelse og nakketraumer
- **Puls og kondition:** fysioterapeut
- **Synstræning:** neurooptometrist, synstræner, fysioterapeut med speciale i syn og balance – evt. Z-health
- **Stress og psyke:** psykolog fx med speciale i traumer, hypnoterapi, mindfulness eller SE, psykoterapeut, psykiater
- **Smerter:** akupunktur, smerteklinik
- **Svimmelhed pga. øresten:** ørelæge



# Andre muligheder for hjælp

Der er ikke ensretning af hjælp til hjernerystelsesramte i Danmark. Prøv derfor at søge om hjælp flere steder:

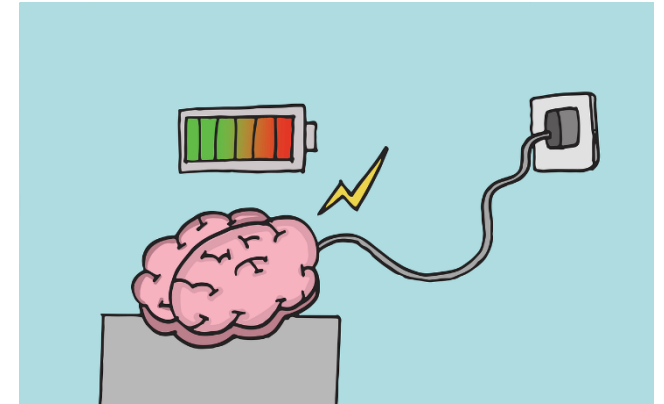
- **Kommunikationscenter/specialundervisningscenter**
- **Hjernerystelses- eller hjerneskadekoordinator**
  - Hvis der er én i din kommune
- **Kommunal genoptræning eller hospitalsafdeling**
  - Spørg evt. om behandling af specifikke symptomer
- **Jobcenter**
- **Studievejledning/SPS**
- **Pensions- eller forsikringselskab**
- **Hjernerystelsesforeningen**
- **UlykkesPatientForeningen**



# Råd om energiforvaltning

Energiforvaltning handler om ikke at bruge mere energi, end man har til rådighed. Samt at turde udfordre sig selv skridt for skridt, så man opbygger robusthed og nye baner i hjernen.

- **PUST**
  - Pauser, Udfordringer, Selvomsorg, Tilpasning
- **Hjernebatteriet**
  - Sæt sig selv i opladeren
- **"80 %"-reglen**
  - Ikke planlæg mere en 80 % af, hvad man forventer at kunne klare. 20 % tilbage til restitution m.m.





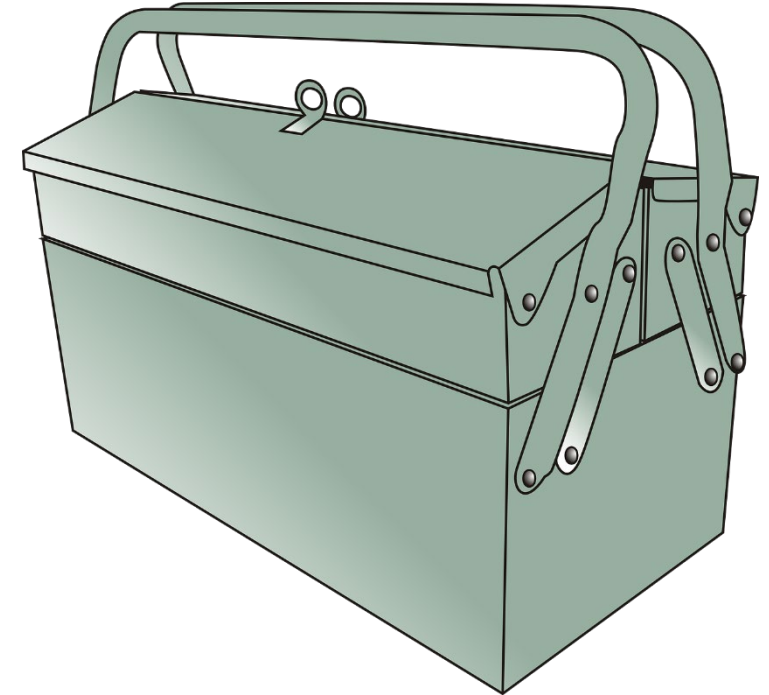
# Værktøjskasse

Det er en god idé at bruge værktøjer til at gøre det lettere at planlægge i hverdagen og tale om, hvordan den ramte (og evt. også du selv) har det på en struktureret og nem måde.

Det er nemlig svært at udtrykke sig nuanceret, når man har det dårligt og der er for mange udfordringer og for lidt ressourcer.

Værktøjerne kan downloades gratis på [hjerneliv.dk](http://hjerneliv.dk)

- **Skema over symptomer og strategier**
- **Ugeskema med Lyssignalet**
- **Tolerancevinduet**





## SYMPTOMER OG STRATEGIER

	Beskrivelse af symptomer	Valg af strategier	Hjælp
1			
2			
3			
4			
5			

## Skema over symptomer og strategier

- Beskriv symptomer på en ubehags-skala fra 1 til 5.  
(1 er bedst, 5 er værst.)
- Skriv noter om valg af strategier.
- Skriv noter om, hvilken hjælp den ramte gerne vil have.

# Ugeskema med Lyssignalet

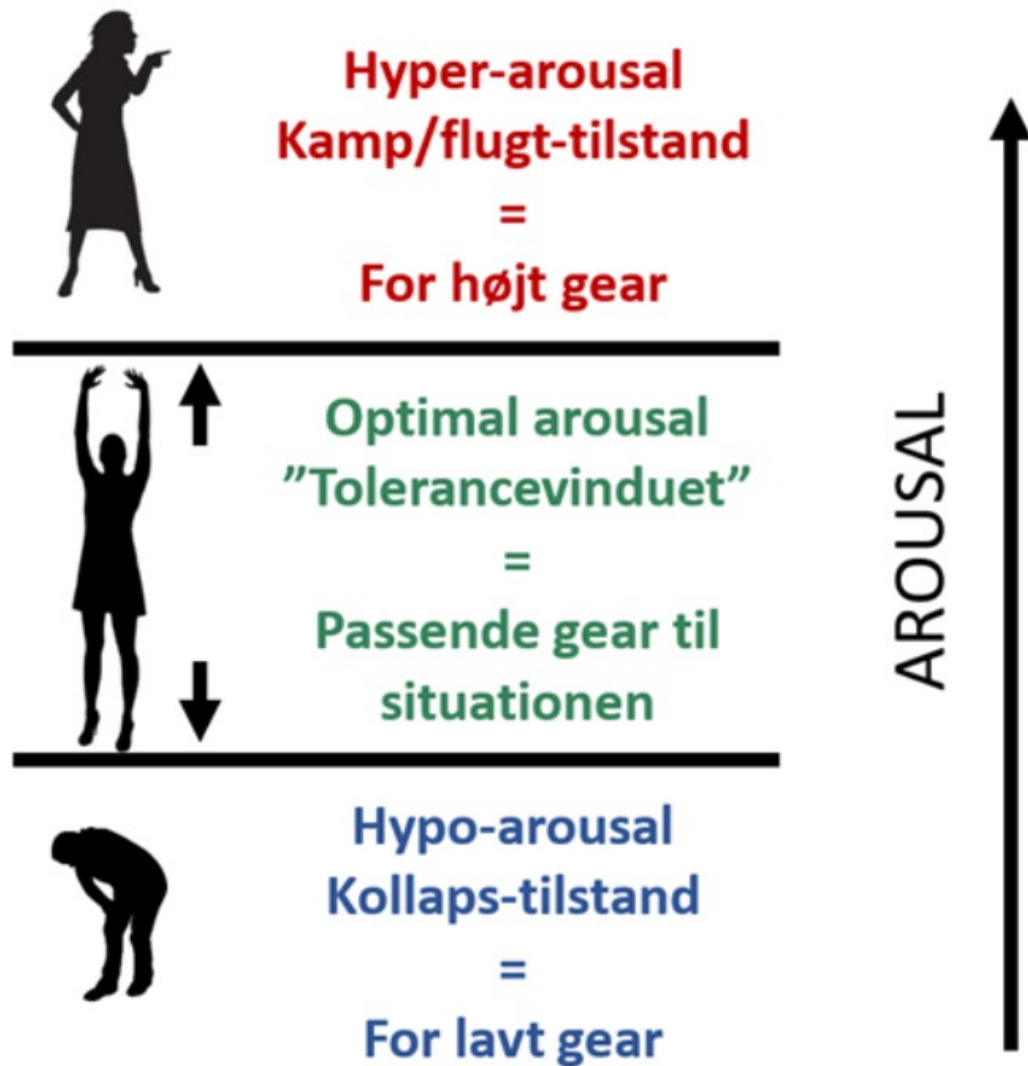
## UGESKEMA TIL ANALYSE MED LYSSIGNALET

Dette ugeskema kan bruges til at analysere dit energiforbrug, inklusiv hvordan dette påvirker dine symptomer samlet set (ubehag). Du kan hver dag i ugen notere, hvad du har lavet. Skriv hver aktivitet ind og giv den en farve alt efter, hvordan den påvirkede dig.

**Rød** = energikrævende. **Gul** = energineutral. **Grøn** = energigivende. Registrer også, hvordan din nattesøvn har været med et ord eller en smiley.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Ubehag:							
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Ubehag:							
Nattesøvn:							

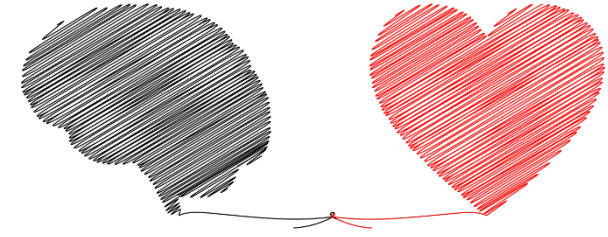
- Det, den ramte har lavet, skrives ind i skemaet.
- Hver aktivitet farves rød (meget energi-krævende), gul (mere energineutral) eller grøn (energi-givende).
- Notér tal for ubehag morgen og aften.
- Notér kvalitet af nattesøvn.
- Se efter sammenhænge – Hvad fungerer godt? Hvad skal ændres?



# Tolerancevinduet

- Vi fungerer bedst i tolerancevinduet, hvor vores indre "gearing" passer til situationen.
- Forsvarsmekanismer i nervesystemet kan sende os for højt op eller for langt ned i gear.
- Prøv at bring dig selv tilbage i en passende gearing med en pause, en gåtur eller et kram.

# Pas på dig selv undervejs



Når en person bliver ramt af en hjernerystelse, bliver man også ramt som pårørende. Husk at passe på dig selv og kun tilbyde hjælp med det, du kan overkomme. Du kan være en støtte, men du kan ikke ændre på virkeligheden og er ikke ansvarlig for, om den ramte bliver rask.

- Søg selv hjælp hos venner og familie.
- Sørg for at gøre ting, du holder af og "hold fri" fra tanker om hjernerystelse og løsningsmuligheder.
- Bær over med dig selv og den ramte, når I mister tålmodigheden eller besindelsen.
- Tal med gode venner eller en psykolog, hvis det er svært.