

# **Skjulte handicap efter hjerneskode**

## **Patientinformation**

Glostrup Hospital  
Neurologisk Afdeling  
Nordre Ringvej 57  
2600 Glostrup

Tlf. 38 63 34 00  
[www.glostruphospital.dk](http://www.glostruphospital.dk)

## Følger efter en hjerneskode

Hvert år rammes ca. 10.000 danskere af en blodprop eller en blødning i hjernen (*apopleksi*). Dertil kommer voksne, der i forbindelse med en ulykke pådrager sig en hjerneskode, eller som får konstateret en sygdom i hjernen som f.eks. hjernetumor, demens eller virussygdom.

Nogle rammes i så let grad, at de efter en tid fungerer næsten som før. Andre må leve med vedvarende følger efter hjerneskode.

## Skjulte handicap

De mest synlige følger er lammelse af dele af kroppen. Mindre synlige følger er de mentale handicap, såkaldt kognitive forstyrrelser, der kan opstå som følge af skaden. Sådanne forstyrrelser ses i hverdagen som en ændret måde at klare sig på. Ændringen kan f.eks. skyldes problemer med hukommelse, koncentration, manglende overblik eller initiativ, træthed eller sproglige forstyrrelser. Disse problemer kaldes *skjulte handicap*, fordi de ikke kan observeres udefra.

Det er ofte sådan, at de skjulte handicap giver de største problemer. De kan være svære for omgivelserne at forstå, og ofte vil personen, der har dem, ikke være i stand til at forklare dem.

## Gode råd til at tackle problemer i hverdagen

Med denne folder ønsker vi at beskrive de mest almindelige skjulte handicap efter hjerneskode og give gode råd til, hvordan man kan tackle problemerne i hverdagen. Det forventes ikke, at hverken den hjerneskodede selv eller de pårørende kan tackle alle problemerne uden hjælp og støtte fra det nære miljø eller fra professionelle, der har erfaring med genoptræning. Du kan på den hospitalsafdeling, du er tilknyttet, hos din egen læge eller din kommune få information om, hvor du kan henvende dig for at få yderligere råd og vejledning.

Problemer	Hvordan kan det vise sig	Generelle gode råd
<b>1. Hukommelse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Glemmer aftaler, beskeder og gøremål.</li><li>- Har svært ved at lære og huske nye ting, mens gamle begivenheder huskes bedre.</li><li>- Har hukommelsestab for en begrænset periode.</li><li>- I specielle tilfælde hukommelsestab for det, der skete for et øjeblik siden (kaldes amnestisk syndrom).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Brug kalender.</li><li>- Skriv aftaler og beskeder ned.</li><li>- Hav papir og blyant parat ved telefonen.</li><li>- Giv vigtige ting som nøgler og pung faste pladser.</li><li>- Sørg for at få aftaler på skrift.</li><li>- Sørg for gentagelser og påmindelser.</li><li>- Brug systemer og rutiner.</li><li>- Hav en notesblok i lommen.</li></ul>
<b>2. Koncentration</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Taber tråden.</li><li>- Er rastløs.</li><li>- Kan ikke samle sig om det, man er i gang med.</li><li>- Kan kun have én ting i hovedet ad gangen.</li><li>- Bliver forvirret, hvor der er mange mennesker, f.eks. i butikker og sociale sammenhænge.</li><li>- Husker ikke læste ting.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lav én ting ad gangen.</li><li>- Vær opmærksom på det, du er i gang med.</li><li>- Hold mange små pauser.</li><li>- Sørg for ro omkring dig.</li><li>- Undgå at tale med mere end én person ad gangen.</li><li>- Undgå myldretid i butikkerne.</li></ul>

<b>Problemer</b>	<b>Hvordan kan det vise sig</b>	<b>Generelle gode råd</b>
<b>3. Overblik, planlægning og initiativ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan ikke overskue dagens forløb.</li> <li>- Har svært ved at holde rede på aftaler.</li> <li>- Har for mange bolde i luften på en gang.</li> <li>- Får ikke gjort opgaverne færdige.</li> <li>- Har svært ved at tage sig sammen til at komme i gang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brug en kalender med god plads til at skrive og hav altid kalenderen med dig.</li> <li>- Lav en liste over dagens opgaver og kryds af, når de er gjort.</li> <li>- Lav en tidsplan for dagen og ugen og skriv den ned.</li> <li>- Gør den ting, du er i gang med, færdig, før du starter på noget nyt.</li> <li>- Start ikke for store opgaver.</li> <li>- Bed evt. andre om hjælp til at planlægge større opgaver og begivenheder.</li> </ul>
<b>4. Træthed, udholdenhed og reaktionsevne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er lang tid om alle opgaver.</li> <li>- Orker ikke at gøre tingene færdig.</li> <li>- Har nedsat reaktionsevne.</li> <li>- Ting, man før kunne gøre uden at tænke over det, kræver nu al energi.</li> <li>- Svaghederne, f.eks. sproglige vanskeligheder, bliver tydeligere, når trætheden melder sig.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giv dig god tid.</li> <li>- Pauser og hvil skal holdes før du bliver helt udmattet/overtræt.</li> <li>- Husk at træthed er en hyppig følge efter sygdomme og skader i hjernen.</li> <li>- Opgiv ikke alle aktiviteter, men vær opmærksom på, at du måske skal deltage i kortere tid og beregne ekstra hvil bagefter.</li> <li>- Vær opmærksom på at nedsat reaktionsevne er farligt i trafikken, f.eks. ved cykling og bilkørsel.</li> </ul>

<b>Problemer</b>	<b>Hvordan kan det vise sig</b>	<b>Generelle gode råd</b>
<b>5. Opfattelse af sansindtryk</b>  <i>Problemer med at opfatte og reagere på det, der ses, høres, føles og mærkes</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opfatter kun den ene halvdel af omverdenen. "Glemmer" måske sin venstre side og det, der er til venstre for én.</li> <li>- Har svært ved at læse, fordi man ikke ser hele teksten.</li> <li>- Kan ikke mærke temperaturforskelle, f.eks. på det varme og kolde vand.</li> <li>- Har ekstra følsom hud, så selv let berøring kan føles ubehagelig eller smertefuld.</li> <li>- Oplever, at ting /genstande ser anderledes ud, og at det derfor kan være svært at bruge dem, som man plejer.</li> <li>- Har svært ved at genkende ansigter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lær at dreje hovedet for at kigge særligt efter i den svage side.</li> <li>- Brug dine andre sanser. Brug f.eks. øjnene, hvis følesansen er usikker.</li> <li>- Vær særligt opmærksom på den svage side, når du læser. Briller hjælper ikke på dette problem.</li> <li>- Mærk vandtemperaturen med den raske hånd eller brug termostatstyret blandingsbatteri.</li> <li>- Undgå let berøring fra andre, hvis det er ubehageligt. Lad dem berøre ved et fast tryk.</li> </ul>

<b>Problemer</b>	<b>Hvordan kan det vise sig</b>	<b>Generelle gode råd</b>
<b>6. Orientering</b>  <i>At orientere sig i tid, rum og sted</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Har svært at bedømme afstande og retninger.</li> <li>- Har svært ved at aflæse ur med visere.</li> <li>- Har svært ved at finde rundt, sommetider også i velkendte omgivelser.</li> <li>- Tager fejl af, hvordan genstande placeres i forhold til hinanden.</li> <li>- Kan fare vild på nye steder, og et kort hjælper ikke.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sørg for faste pladser til alle ting og genstande.</li> <li>- Brug digitalur i stedet for ur med visere.</li> <li>- Øv dig i faste ruter, f.eks. til købmanden, og læg mærke til særlige kendetegn.</li> <li>- Undgå farlige situationer, f.eks. bilkørsel.</li> </ul>
<b>7. Apraksi</b>  <i>Manglende færdigheder i at udføre indlærte handlinger</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Har svært ved at bruge redskaber som spisebestik, toilet - sager og værktøj.</li> <li>- Har svært ved at få tøjet rigtigt af og på.</li> <li>- Gør ting i den forkerte rækkefølge.</li> <li>- Har svært ved at følge en opskrift.</li> <li>- Har svært ved at samle støvsugeren.</li> <li>- Har svært ved at dække bord.</li> <li>- Føler, man har for mange tommelfingre. Småting går i kludder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indøv faste rutiner og kontrollér, at du har udført opgaven. F.eks. om borddækningen er rigtig.</li> <li>- Brug tegninger og fotografier til hjælp.</li> <li>- Sørg for at omgivelserne forenkles, så der er færre ting at tage fejl af.</li> <li>- Læg ting frem i rigtig rækkefølge, f.eks. tøjet.</li> <li>- Sørg for at dele opgaverne op trin for trin, f.eks. hvordan du klarer dit morgentoilette.</li> </ul>

<b>Problemer</b>	<b>Hvordan kan det vise sig</b>	<b>Generelle gode råd</b>
<b>8. Sygdomsforståelse og adfærdsændringer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Overvurderer, hvad man kan.</li> <li>- Er ubekymret.</li> <li>- Føler sig ikke syg.</li> <li>- Oplever ikke den fremgang, der er.</li> <li>- Er meget selvoptaget og glemmer at tage hensyn til andre.</li> <li>- Overtræder normer for almindelig gængs opførsel.</li> <li>- Er meget impulsiv og kan ikke vente.</li> <li>- Tror man kan føre bil trods lammelse eller svigtende syn.</li> <li>- Tror man kan rejse sig fra kørestolen og gå trods svær lammelse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pårørende må gerne bremse uheldig opførsel og minde den ramte om virkeligheden, men undgå så vidt muligt at overreagere. Husk at der er tale om sygdomsfølger. Det kan i mange tilfælde være en god idé at aflede eller skifte emne. Samtaler om sygdomsfølger fungerer bedst, når der er ro og koncentration.</li> <li>- Pårørende kan i en periode være nødt til at tage ansvar for at undgå farlige situationer, f.eks. bilkørsel.</li> <li>- Mange pårørende kan have gavn af at søge hjælp til at tackle ændringer i personlighed og opførsel. Det kan eksempelvis være hos læge, psykolog, andre pårørende og brugerorganisationer.</li> <li>- Tag imod tilbudt hjælp, også selvom det ikke føles nødvendigt.</li> </ul>

Problemer	Hvordan kan det vise sig	Generelle gode råd
<b>9. Følelsesmæssigt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Har let til ufrivillig gråd.</li> <li>- Har tendens til latter i upassende situationer.</li> <li>- Får ændringer i temperament, bliver f.eks. let hidsig eller irriteret.</li> <li>- Bliver ligeglad med sig selv og sin situation.</li> <li>- Bliver trist, opgivende og deprimeret.</li> <li>- Har svært ved at sætte sig ind i andres situation.</li> <li>- Mangler selvtillid, har lav følelse af selvværd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tal med andre om din tristhed.</li> <li>- Tal med en læge om at få medicin, der hjælper mod den ufrivillige gråd/latter.</li> <li>- Nogle gange kan man stoppe pludselig gråd eller latter ved at tvinge sig selv til at tænke på noget andet.</li> <li>- Tristhed og gråd over sygdom og sygdomsfølger er naturligt og forståeligt. Disse reaktioner skal man give plads.</li> <li>- Det er vigtigt for pårørende at forstå, at den pludselige gråd ikke altid er et udtryk for, at man er ked af det.</li> <li>- Hidsighed kan ofte dæmpes vha. afledning, f.eks. ved at tælle til ti. Det gælder også for pårørende.</li> <li>- Det er vigtigt, at pårørende bemærker og roser fremskridt.</li> </ul>

Problemer	Hvordan kan det vise sig	Generelle gode råd
<b>10. Afasi</b> <i>Tab af sprog</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Har svært ved at finde de rigtige ord.</li> <li>- Får sagt noget andet end det, man mener.</li> <li>- Kan kun sige de samme få ord, f.eks. bandeord.</li> <li>- Taler sort.</li> <li>- Kan ikke udtrykke sig skriftligt.</li> <li>- Har svært ved at forstå, hvad der bliver sagt.</li> <li>- Har vanskeligt ved at forstå tal og regne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Undgå at tale med mere end én person ad gangen.</li> <li>- Giv én besked ad gangen.</li> <li>- Giv dig god tid til at lytte og til at tale.</li> <li>- Undgå hurtige og hyppige emneskift.</li> <li>- Pårørende skal tale i et enkelt sprog, men undgå børnesprog.</li> <li>- Pårørende skal ikke tale højt eller hæve stemmen.</li> <li>- Afasi kan ytre sig på mange måder. Der er udgivet flere pjecer med gode råd. De kan fås bl.a. hos talepædagogen.</li> </ul>