

Information om förvärvad hjärnskada



Hjärnskadeteamet i Västervik



Den här broschyren vänder sig till dig som drabbats av en förvärvad hjärnskada och till dina närstående. Här beskrivs olika svårigheter och symtom som är vanliga efter en förvärvad hjärnskada för att försöka öka kunskaperna och förståelsen både för den drabbade och de närstående.

Vad menas med förvärvad hjärnskada?

Med förvärvad hjärnskada menas en skada eller en störning i hjärnans funktion, orsakad av sjukdom eller yttre våld mot huvudet.

Alla som har fått en förvärvad hjärnskada får inte alla symtom som beskrivs i den här broschyren och några får kanske symtom som inte nämns här.

Vissa symtom märks av redan från början och andra uppmärksammas kanske först när den drabbade kommer hem från sjukhuset och eventuellt ska börja arbeta igen eller återuppta tidigare fritidsintressen.

En del symtom kan dessvärre bli bestående medan en del avklingar med tiden.





Hjärntrötthet

Den som drabbats av en hjärnskada kan uppleva stor trötthet, under en kortare eller längre tidsperiod, vilket ofta benämns som hjärntrötthet, mental trötthet eller fatigue.

Hjärntrötthet är en extrem energilöshet som uppkommer efter mental eller fysisk aktivitet. En omfattande trötthet kan slå an mycket snabbt och det är då inte möjligt att fortsätta aktiviteten. Typiskt är också en påfallande lång återhämtning för att återfå energin.

Typiska symtom

- Onormalt snabb förlust av mental energi vid tankearbete
- Onormalt lång återhämtning av mental energi efter uttröttning
- Sämre koncentrationsförmåga över tid
- Hjärntröttheten varierar – ofta bättre på förmiddagen och sämre senare på dagen, men varierar ofta mellan dagar

Vad kan man göra?

- Ta regelbundna pauser
- Vila innan man blir alltför trött
- Försöka arbeta i lugn takt med en sak åt gången, prioritera
- Planera din dag eller vecka – gör inte alltför mycket



Kroppsliga symtom

Vissa kan drabbas av yrsel, balanssvårigheter samt nedsatt motorik och rörlighet i t.ex. arm eller ben.

Man kan även få nedsatt munmotorik, vilket kan leda till svårigheter att prata eller svälja

Förändringarna kan innebära att aktiviteter som förr var självklara nu kan vara svåra eller omöjliga att utföra.

Huvudvärk

Huvudvärk är ett vanligt symtom efter hjärnskada och kan bero på många olika saker.

Man måste kanske anstränga sig för att göra enkla saker som att läsa, se på tv, använda dator, använda mobiltelefon, följa med i ett samtal osv. En sådan ansträngning kan orsaka huvudvärk. Även trötthet och stress kan orsaka huvudvärk.

Sömnsvårigheter

För många som drabbats av en hjärnskada blir sömnen störd, man får svårt att somna, vaknar tidigt eller kan inte somna om.

Behovet av sömn och vila kan ha blivit mycket större än tidigare.



Kognitiva symtom

Minnesproblem

Svårigheter att komma ihåg saker som man kunnat tidigare och att lära sig nya saker är mycket vanligt efter en hjärnskada.

Oftast har man lättare att komma ihåg saker så som faktakunskaper, men t.ex. svårare att komma ihåg vem som kom på besök dagen innan.

T.ex. kan det vara svårt att komma ihåg namn, telefonnummer och vad man gjorde dagen innan, var man parkerat bilen, vad man ska göra härnäst, osv.

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 en tidning.

Många blir lätt distraherade och har svårt att bibehålla koncentrationen mer än några minuter.

Simultanförmåga

Förmågan att "hålla många bollar i luften" samtidigt kan ha försämrats efter skadan.

Det kan t.ex. vara svårt att prata med någon samtidigt som man kokar kaffe. Koncentrationen kan då brista i båda uppgifterna och inget blir rätt eller bra.





Perception

Vissa kan drabbas av att synen påverkas. Man kan ha svårigheter med att ta in och bearbeta intryck. Det kan uppstå en känslighet för ljud och ljus, men även känsel, smak och lukt kan påverkas.

Orienteringsförmåga

Man kan ha svårigheter att bedöma avstånd och svårigheter att hitta i både nya och välkända miljöer.

Planeringsförmåga

Förmågan att planera sina aktiviteter och att organisera de uppgifter man ska utföra kan vara nedsatt.

Tidsuppfattningen kan också ha påverkats så att man inte längre vet hur lång tid olika saker kan ta, även sådant som man gjort tidigare.





Övriga symtom

Dåligt självförtroende

De problem och svårigheter som man drabbats av kan innebära att man får ett dåligt självförtroende. Att inte längre kunna göra de enkla saker som man tog för givet före hjärnskadan, kan givetvis upplevas som svårt. Detta kan leda till en känsla av utanförskap.

Insikt

Bristande insikt innebär att man har en nedsatt förmåga att förstå sina svårigheter. Man kanske försöker bagatellisera eller förneka sina svårigheter, eller kanske man anser att svårigheterna som uppstår beror på omgivningen.

Bristande insikt kan även leda till att man hamnar i situationer som man inte längre klarar av. Det kan även leda till att man har svårt att motivera sig inför olika slags rehabiliteringar.

Initiativlöshet

Förmågan att ta initiativ kan påverkas. Det kan vara svårt att ta initiativ till aktiviteter trots att de är intressanta och/eller viktiga, även enkla vardagliga sysslor kan vara svåra att komma igång med.

Nedstämdhet

Nedstämdhet är vanligt förekommande i längre eller kortare perioder hos personer som har en hjärnskada. Lusten att göra det som tidigare var lustfyllt kan minskas eller försvinna helt. Det kan vara svårt att ta till sig positiva saker som kanske ändå finns. Många upplever känslor av hopplöshet och uppgivenhet.

För en del kan nedstämdheten leda till en depression som oftast kräver behandling.



Humörsvängningar

Ibland kan man ha svårt att kontrollera sitt humör. Svårighet att kontrollera humöret kan leda till att man lätt blir arg, irriterad och ledsen.

Ibland uppstår en reaktion utan att man själv eller andra förstår vad som kan ha orsakat den.

Personlighet och känsloliv

Hjärnskada kan ge upphov till förändringar i personlighet och känsloliv. Det kan vara påfrestande för närstående att någon de känner så väl upplevs förändrad.



Kommunikation

En del kan ha svårigheter att kommunicera, att tala eller förstå vad andra säger. Man kan även ha svårigheter med att läsa och skriva.

Svårigheterna kan leda till problem i sociala samspelet med andra människor.

Relationer

Det är vanligt att relationerna till andra förändras efter en hjärnskada. Man kan bli mer eller mindre beroende av närstående och rollerna i relationerna kan förändras.

Svårigheter med att följa med i ett samtal där fler är involverade kan göra att man helst vill undvika att delta i större sammanhang, t.ex. sociala sammankomster.

För vissa kan hjärnskadan innebära att relationen till partnern och det sexuella samlivet påverkas.



Återgång till arbete eller studier

Tidpunkten för när det är lämpligt att återgå till arbete eller skola varierar beroende på i vilken grad man har återhämtat sig.

Det är viktigt att omgivningen informeras om vad som har hänt och vilka konsekvenser hjärnskadan har medfört.

Inför återgång till arbete eller studier bör en plan upprättas tillsammans med arbetsförmedlingen och arbetsgivaren. Det är dock viktigt att man inte påbörjar arbetet eller studierna för tidigt efter hjärnskadan.

Det är rekommenderat att man börjar arbeta eller studera högst ett par timmar om dagen för att eventuellt senare utöka arbetstiden.



Ekonomi

Långvarig sjukskrivning, många sjukresor, eventuella kostnader för medicin, hjälpmedel och rehabilitering kan medföra att ekonomin blir ansträngd.

Ovisshet och oro inför framtiden, funderingar om hur pass återställd man kan bli, om det finns möjlighet att återgå till arbete eller studier och ekonomiska frågor upplevs av många som påfrestande.



Avslutningsvis

Vi har i denna broschyr beskrivit de konsekvenser som en förvärvad hjärnskada kan ge inom olika livsområden. Livet blir plötsligt förändrat och blir aldrig riktigt som det var innan hjärnskadan.

Man behöver ofta börja från ett helt annat läge än där man var innan och detta kan kännas som en omstart i livet för vissa. Man kan behöva förstå sin nya kapacitet och försöka anpassa sig till den och i mindre grad utgå från hur det var innan.

Denna omstart kan för vissa innebära en möjlighet att få stanna upp och börja tänka i andra banor än tidigare. Det kan också ge ett annat perspektiv på tillvaron så att saker i livet kan omvärderas.



Patient – och anhörigföreningar

Både den som själv drabbats och anhöriga kan få information och stöd genom olika patient – och anhörigföreningar. Exempel på sådana föreningar är:

- Hjärnkraft – www.hjarnkraft.nu
 - www.kalmar.hjarnkraft.se
- Stroke (Riksförbundet) – www.strokeforbundet.se
- Neuroförbundet – www.neuro.se
- Afasiförbundet – www.afasi.se