

Checklista för förvärvad hjärnskada

En förvärvad hjärnskada är en skada på hjärnan som inte är medfödd. Varje år drabbas ca 70 000 personer i Sverige. Orsaken kan vara till exempel stroke, kraftigt våld mot huvudet (traumatisk hjärnskada) eller hjärntumör. Varje individ drabbas olika och svårighetsgraden varierar. Det är dock vanligt med halvsidesförlamning, svårigheter med tal och språk, samt hjärntrötthet (långvarig och onaturlig mental trötthet).

- Anpassa framkomligheten**
Se till att det finns fungerande ramper, hissar och dörröppnare. Går det att komma fram? – ta bort saker som står i vägen. Finns det toalett för mig med rörelsenedsättning?
- Små anpassningar gör stor skillnad**
Hur ser omklädningsrum ut, när jag till skåp och krokar, finns bra sittytter, finns ledstänger och handtag, finns vardagshjälpmiddel såsom skohorn?
- Skapa en lugn miljö**
Tex genom att erbjuda tider och aktiviteter då det är mindre folk, lägre musik och dämpad belysning.
- Tydlig information**
Se till att det finns skyltar som är tydliga, lätta att förstå och syns både för den som går och den som sitter i rullstol. Viktigt att det finns personal tillgänglig. Ha kortfattad och lättläst information att ta med hem. Ha tydlig information i lokalen.
- Anpassa kommunikationen**
Prata lugnt och ge tid att svara och förstå, använd alla former av kommunikation -bilder, symboler, gester, kroppsspråk, penna och papper, mobilen, kalender, kartor etc.
- Organisering och planering**
För att stötta minnet använd schema, tydliga rutiner, planera aktiviteten tillsammans, sätt upp tydliga mål – skriv ner och spara. Planera, genomför och följ upp.
- Hushålla med energin**
Hjärntrötthet är vanligt hos målgruppen. För att underlätta vid hjärntrötthet anpassa nivån och intensiteten på aktiviteten och ta många pauser. Ett vilorum kan vara en bra plats för återhämtning.
- Digitalisering**
Digitala lösningar kan underlätta för vissa ur målgruppen, men för andra kan detta vara en utmaning. Att hantera appar, hemsidor och digital inloggning kan vara svårt - erbjud gärna analoga alternativ tex. information på papper och möjlighet att ringa i stället för att maila. Ett bra stöd är att ha personal på plats som man kan få hjälp av.