



OM FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

CHECKLISTA

för en tillgänglig och trygg
vardag vid förvärvad hjärnskada





OM FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

Hjärnan gör att vi kan tänka och minnas, den ger oss vår personlighet och våra känslor. Hjärnan kontrollerar också kroppens funktioner. En skada på hjärnan kan påverka fysiska, kognitiva, psykiska och sociala funktioner. En förvärvad hjärnskada innebär att skadan skett senare under livet. Den är inte medfödd eller har uppstått under de första levnadsåren. Varje år drabbas omkring 70 000 personer i Sverige av en förvärvad hjärnskada.

Orsaker

En skada på hjärnan kan ha olika orsaker, där den vanligaste är stroke. Andra exempel på orsaker kan vara kraftigt våld mot huvudet (traumatisk hjärnskada), hjärntumör, syrebrist eller infektion i hjärnan.

Konsekvenser efter en förvärvad hjärnskada

Varje hjärnskada är unik och hur livet påverkas beror på skadans orsak och omfattning, vilka delar av hjärnan som skadats och i vilket skede i livet som skadan uppstått. Svårighetsgraden varierar från att klara mycket själv till att vara beroende av stöd från andra.

Fysiska svårigheter

Det är vanligt med fysiska svårigheter exempelvis:

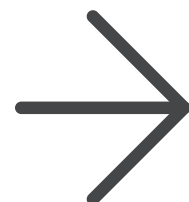
- ☐ halvsidig svaghet eller förlamning
- ☐ spasticitet
- ☐ balanssvårigheter
- ☐ förändrad känsel och syn.

Dolda funktionsnedsättningar

Vissa svårigheter kan vara svåra att lägga märke till. Det kan till exempel vara:

- ☐ mental trötthet (hjärntrötthet)
- ☐ ljud- och ljuskänslighet
- ☐ yrsel
- ☐ koncentrationssvårigheter
- ☐ nedstämdhet
- ☐ humörsvingningar
- ☐ svårigheter att tala, läsa, skriva och förstå.

Oavsett konsekvenserna så förändras tillvaron både för personen själv och för anhöriga.



Rehabilitering och träning

Konsekvenserna efter en hjärnskada varierar mycket mellan olika personer. Gemensamt är att träning ger resultat.

Första tiden

Rehabilitering efter en hjärnskada startar direkt då personen kommer till sjukhus. Efter det akuta skedet fortsätter rehabiliteringen antingen på en klinik eller i hemmet, där man får stöd och hjälp av ett vårdteam.

I det långa loppet

Personen med förvärvad hjärnskada behöver i det långa loppet ta ett större ansvar för sin träning. Frågorna är många och det är lätt att känna sig överväldigad i den nya livssituationen. Att stöta på hinder som gör det svårt att delta i träning är inte ovanligt. Allmänna rekommendationer kring fysisk aktivitet och aktiviteter som tidigare varit givande kan nu kännas som omöjliga att uppnå.

Att acceptera sin nya fysiska förmåga och veta vad man kan göra för att leva ett aktivt och hälsosamt liv är ofta en utmaning. Detta kan medföra att motivationen för fysisk aktivitet försvinner. Vi alla har olika förutsättningar förmågor och mål, det är därför bra att inte jämföra sig med andra eller med den man var innan skadan, även om det är svårt.



Hur stöttar man personer med en förvärvad hjärnskada?

För att kunna stötta på ett bra sätt är det viktigt att veta att konsekvenserna efter hjärnskadan kan göra det svårt att utföra träningen på samma sätt som tidigare. Till exempel kan det bli svårare att få energin att räcka till, ta sig till och från träningen, vistas i stimliga miljöer, planera och sätta mål, samt utföra träningen på ett bra sätt. Osäkerhet inför en ny aktivitet kan göra att det känns skrämmande och att motivationen tryter.

Hur kan jag stötta inför och under en aktivitet?

- Inför en aktivitet är det bra att fundera på några frågor tex. finns det personal som kan ta emot och hjälpa till med träningen och hur ser den fysiska miljön ut? Se vår checklista för mer information.
- Utgå från personens egna förutsättningar och behov.
- Att hitta en aktivitet som känns genomförbar och givande är viktigt.
- Planering och tydlig information gör att osäkerheten minskar och att det känns lättare att prova en ny aktivitet.
- Använd olika kommunikationsverktyg tex. penna och papper, mobil, kartor, bilder, kalender m.m. för att tillsammans planera aktiviteten.
- Att få informationen med sig hem kan underlätta.

Det kan vara svårt att veta om en aktivitet passar innan man provat den. Man kan behöva testa sig fram och hitta nya strategier och då krävs uppfinningsrikedom, nyfikenhet och samarbete mellan personen med hjärnskada och personalen.

Hjärna må bra ✨

För mer information om förvärvad hjärnskada:

Besök vår hemsida:
www.hjarnatillsammans.se

Gå våra gratis webbutbildningar:
www.hjarnatillsammans.se/larplattform

CHECKLISTA

för en tillgänglig och trygg vardag vid förvärvad hjärnskada

En förvärvad hjärnskada är en hjärnskada som uppstår efter födseln. Varje år drabbas cirka 70 000 personer i Sverige, ofta till följd av stroke, traumatisk hjärnskada eller hjärntumör. Hur skadan påverkar varierar från person till person, men vanliga konsekvenser är halvsidesförlamning, tal- och språksvårigheter samt hjärntrötthet – en långvarig och onaturlig mental trötthet. För att skapa en mer tillgänglig och inkluderande miljö kan små anpassningar göra stor skillnad.

Här är en några viktiga åtgärder att tänka på:



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 sitttytor, finns ledstänger och handtag, finns vardagshjälpmiddel som skohorn?

Skapa en lugn miljö

- ☐ Till exempel 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 till exempel 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.