



Kognitive vanskeligheder



Lidt om en hjerneskade

En hjerneskade opstår som regel efter en blodprop i hjernen, en hjerneblødning eller et ulykkestilfælde. Skaden kan også forekomme på grund af neurologiske sygdomme såsom en svulst i hjernen.

Nogle personer rammes så let, at der næsten ikke ses eller opleves forandringer. Andre rammes hårdere og må leve med vedvarende følger efter skaden.

Nogle følger kan være synlige såsom en lammelse i dele af kroppen. Andre følger er mere usynlige og kaldes ofte "de skjulte handicap". Det kan dreje sig om vanskeligheder med træthed, koncentration, hukommelse, sprog (afasi), planlægning, orientering og tidsfornemmelse. Disse betegnes også som kognitive vanskeligheder.

Det er ofte svært for omgivelserne at forstå og acceptere de usynlige handicap, da vanskelighederne kan forveksles med ændringer i den ramtes personlighed. For eksempel kan en person opfattes som ligeglad, hvis vedkommende glemmer at komme til en aftale på grund af hukommelsesvanskeligheder.

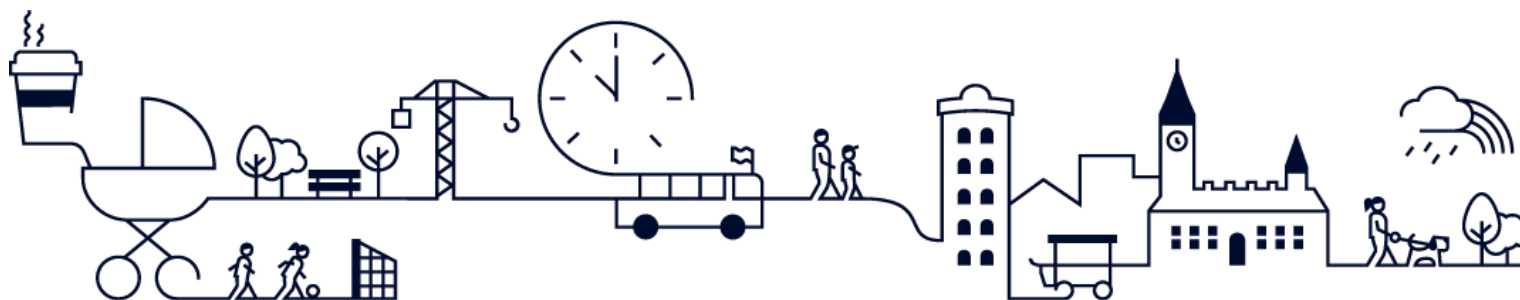


Hvad er kognition?

Kognition betyder tænkning. For at kunne tilegne sig ny viden bruger man en række kognitive funktioner: man skal være vågen, bearbejde input fra omverdenen i et rimeligt tempo, koncentrere sig, indlære ny viden og kunne genkalde sig den nye viden igen, når den skal anvendes. Derudover skal man kunne overskue løsningen af opgaver, tage initiativ på det rette tidspunkt og hæmme upassende impulser. Man skal også have indsigt i egne evner og vanskeligheder.

Kognition illustreres typisk som en pyramide, hvor hvert lag repræsenterer ovenstående processer. Pyramiden er hierarkisk opbygget, så de mest basale processer ligger nederst. Processerne bliver mere og mere avancerede jo højere i pyramiden, de ligger. En proces kan kun fungere optimalt, hvis de underliggende lag er intakte. Eksempelvis:

- Hvis man er træt, er det ikke let at koncentrere sig.
- Hvis man har svært ved at huske, er det ikke let at følge en instruktion.
- Hvis man har svært ved at koncentrere sig, er det ikke let at holde overblikket.



Den kognitive pyramide

Styringsfunktioner, overblik og
problemløsning

Indlæring og hukommelse
Sprogforståelse og produktion

Koncentration og opmærksomhed

Sansning og perception
(se, høre, føle, smage, lugte)

Vågenhed, parathed og motivation



Sådan bruger du denne pjece

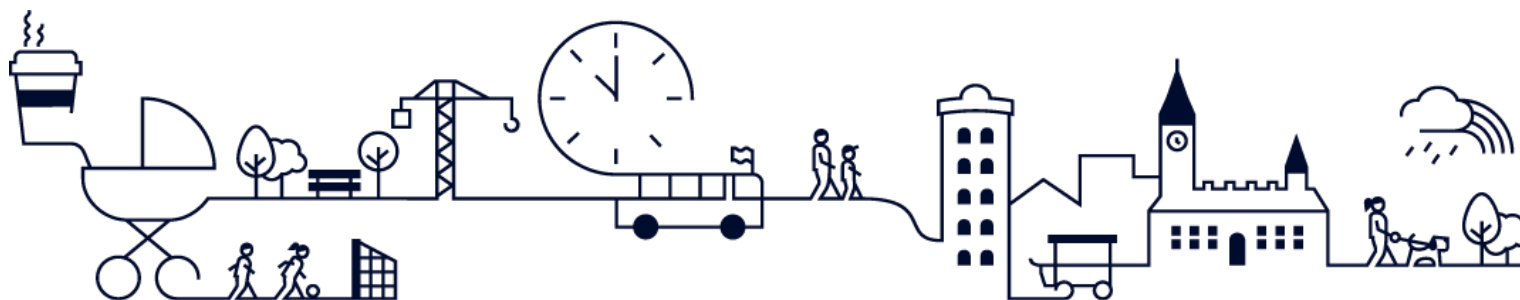
Alle kan opleve kognitive vanskeligheder; men mennesker med hjerneskade oplever det oftere og i større grad.

På de følgende sider gives eksempler på, hvordan de forskellige kognitive vanskeligheder kan komme til udtryk i din hverdag samt råd til, hvordan du kan håndtere dem.

Kognitive vanskeligheder varierer meget fra person til person. Derfor vil du måske kun kunne genkende nogle af vanskelighederne og kun kunne bruge nogle af rådene i din hverdag.

Du kan med fordel sætte et flueben ved de vanskeligheder og råd, som er relevante for dig. Du kan eventuelt få hjælp til dette af en underviser eller en pårørende.

Du har også mulighed for at tilføje andre vanskeligheder og råd til at håndtere disse bagerst i pjecen.



Vågenhed, parathed og motivation

Du kan opleve:

- ☐ At reagere langsommere end før.
- ☐ At hverdagsopgaver kan tage længere tid og kræve mere energi.
- ☐ At du ikke orker at gøre tingene færdige.
- ☐ At andre kognitive vanskeligheder forværres, når du bliver træt.

Hvad kan du gøre?

- ☐ Hold mange pauser og hvil dig ofte.
- ☐ Undgå at overbooke kalenderen med energikrævende aktiviteter.
- ☐ Husk at træthed er en konsekvens af hjerneskaden. Du er ikke blevet mere doven.
- ☐ Vær opmærksom på, at reaktionsevnen kan være nedsat. Særligt når du færdes i trafikken.



Sansning og perception

Du kan opleve:

- ☐ At have svært ved at læse, fordi dit syn er blevet begrænset.
(Fx hvis du kun kan se den ene halvdel af teksten)
- ☐ At "glemme" venstre/højre side af kroppen og de ting eller personer, der er til venstre/højre for dig.
- ☐ At have svært ved at genkende ansigter.
- ☐ At være særligt følsom overfor hverdagslyde eller lys.
- ☐ At være særligt følsom overfor let berøring, som nu føles smertefuld.

Hvad kan du gøre?

- ☐ Brug en lineal eller en pegefinger, når du læser. Sørg for at komme helt ud til kanten af siden.
- ☐ Husk at dreje hovedet for at rette fokus på det, du har svært ved at se.
- ☐ Gør ekstra brug af dine intakte sanser for at kompensere for dem, der er påvirkede.
- ☐ Gør andre opmærksomme på at let berøring kan føles ubehageligt.



Koncentration og opmærksomhed

Du kan opleve:

- ☐ At have svært ved at koncentrere dig om mere end én ting ad gangen.
- ☐ At have svært ved at fastholde fokus på en opgave.
- ☐ At tabe tråden i en samtale.
- ☐ At være meget rastløs.
- ☐ At blive forvirret i større selskaber, i butikker og hvor der er mange mennesker.
- ☐ At have svært ved at fastholde indholdet af det, du læser.

Hvad kan du gøre?

- ☐ Lav én ting ad gangen og undgå afbrydelser.
- ☐ Hold dig til et samtaleemne ad gangen (med hjælp fra din samtalepartner).
- ☐ Sørg for ro omkring dig (sluk for TV/radio, bed andre om at dæmpe sig eller brug ørepropper).
- ☐ Undgå myldretid og store menneskemængder.
- ☐ Hold hyppige pauser.



Hukommelse og indlæring

Du kan opleve:

- ☐ At glemme aftaler.
- ☐ At glemme navne.
- ☐ At have svært ved at huske og lære nye ting, mens gammel viden og begivenheder fra fortiden huskes bedre.
- ☐ Hukommelsestab for en afgrænset periode i dit liv.
- ☐ At have svært ved at huske, hvad der skete for et øjeblik siden.

Hvad kan du gøre?

- ☐ Brug en kalender, et ugeskema eller et dagsskema til at skrive aftaler ned.
- ☐ Brug en notesblok eller en smartphone til at skrive mundtlige beskeder eller instruktioner ned.
- ☐ Lav påmindelser/sæt alarmer på din smartphone.
- ☐ Giv vigtige ting som nøgler og pung faste pladser.
- ☐ Gentag navne og vigtige informationer for dig selv.
- ☐ Gør brug af faste systemer og rutiner.



Kommunikation

Du kan opleve:

- ☐ Problemer med at huske, hvad du vil sige, og samtidig lytte.
- ☐ Problemer med at finde det rigtige ord og formulere dig præcist nok.
- ☐ At andre har sagt, at du nogle gange taler for meget eller for lidt.
- ☐ At andre misforstår dig eller du misforstår andre.
- ☐ At folk ikke griner af dine vittigheder, og at det er blevet svært at forstå ironi og humor.

Hvad kan du og dine pårørende gøre?

- ☐ Giv jer god tid til samtalen og sørg for rolige omgivelser.
- ☐ Prøv at finde et erstatningsord for det ord, du ikke kan sige, i stedet for at formulere dig i lange sætninger.
- ☐ Pårørende bør opmuntre og vise interesse for det, den ramte siger, så vedkommende kan føle sig som en del af samtalen.
- ☐ Pårørende skal holde sig til et emne af gangen. Pårørende må gerne gøre opmærksom på, hvis den ramte siger noget upassende.



Styringsfunktioner og overblik

Du kan opleve:

- ☐ At have svært ved at komme i gang og tage initiativ.
- ☐ At komme til at sætte for mange ting i gang samtidig og miste overblikket.
- ☐ At stå med flere uafsluttede opgaver og løse ender.
- ☐ At have svært ved at strukturere din tid og følge den plan, der er lagt for dagen.

Hvad kan du gøre?

- ☐ Start ikke for store opgaver. Du kan dele store opgaver op i mindre dele, der er mere overskuelige.
- ☐ Afslut det, du er i gang med, før du starter på noget nyt.
- ☐ Lav en liste over dagens opgaver og kryds af, når de er løst.
- ☐ Få overblik over dagen/ugen ved at lave en tidsplan på papir.
- ☐ Indfør faste daglige rutiner. Gør dig fx klar i samme rækkefølge hver morgen.



Orientering i tid og sted

Du kan opleve:

- ☐ At have vanskeligt ved at aflæse et ur med viser.
- ☐ At have svært ved at holde rede på dato og klokkeslæt.
- ☐ At du mister tidsfornemmelsen (det indre ur går forkert).
- ☐ At tiden kan føles som ekstra lang eller kort.
- ☐ At have problemer med at finde vej eller fare vild - også selvom du har et kort.
- ☐ At have mistet din afstandsbedømmelse og retningssans.

Hvad kan du gøre?

- ☐ Brug et digitalur i stedet for et ur med visere.
- ☐ Husk at kigge i din kalender og på dit ur jævnligt.
- ☐ Sørg for, at ure og kalendere er synlige og let tilgængelige.
- ☐ Få nogen til at ringe til dig, når du har en vigtig aftale, eller sæt en alarm.
- ☐ Øv dig i faste ruter fx til supermarkedet eller frisøren og læg mærke til særlige kendetegn ved ruten.



Indsigt i egne vanskeligheder

Du kan opleve:

- ☐ At du ikke kan genkende de problemer, andre siger, du har.
- ☐ At du overvurderer, hvad du kan. Du tror fx, at du kan køre bil som før på trods af lammelse og svigtende syn.
- ☐ At du ikke er opmærksom på den måde du reagerer på. Fx at du kan *fremstå* ubekymret, grænseoverskridende, impulsiv, selvoptaget, hidsig, irriteret, opgivende eller deprimeret – *uden du nødvendigvis har det sådan*.
- ☐ At du ikke oplever den fremgang, som andre kan se.

Hvad kan du og dine pårørende gøre?

- ☐ Pårørende kan gøre opmærksom på, når den ramte glemmer, at der er noget, den ramte ikke kan som før.
- ☐ Pårørende må gerne bremse uheldig opførsel, men bør så vidt muligt undgå at overreagere. Husk, at der er tale om sygdomsfølger.
- ☐ Pårørende bør rose og bemærke den ramtes fremskridt.
- ☐ Tag imod hjælp til at tackle ændringer fx hos læge, psykolog, andre pårørende eller brugerorganisationer.



Håndtering af følelser

Uanset skadens omfang vil der være en følelsesmæssig reaktion på skaden, som kan påvirke alle i den hjerneskadedes familie.

Hver person håndterer sorgen forskelligt. Ved sådan en livsomvæltning kan det være vigtigt at give hinanden tid til at acceptere den nye situation og tid til at hele.

En hjerneskade kan have stor indflydelse på identiteten. Mange føler sig forandret, og det kan være en tidskrævende og svær proces at lære sit nye *jeg* at kende. I denne forbindelse kan man let miste sin selvtillid. Personer med hjerneskade kan bruge meget energi på at fokusere på sig selv, og det kan til tider fremstå som om, de overser omgivelsernes følelser.

Selv de mindste ting i hverdagen kan kræve meget energi, når man har en hjerneskade, og man bliver let udtrættet. Det kan være en fordel at have en daglig rutine, da mange indtryk kan føles belastende eller frustrerende.



Den pårørende forventes at kunne støtte og bakke op om den ramte uden at få vedkommende til at føle sig dum eller utilstrækkelig. Dette er en balancegang. Man må bevare tålmodigheden, give god tid og holde pauser i hverdagen.

Som pårørende må man huske, at der også skal være plads til en selv. Det kan være vigtigt at holde sit eget liv ved lige for at bevare overskuddet. Det kan være svært, da den ramtes behov ofte bliver prioriteret.

I denne sammenhæng hersker ofte følelsen af skyld eller egoisme hos den pårørende. Man må dog prøve at være tilfreds med den indsats man gør for at imødekomme den ramtes behov. Det kan være en nødvendighed at søge hjælp hos sit netværk eller professionelle.

Det kan være vigtigt at dele følelser med den hjerneskadede. Både de gode (glæde, kærlighed og omsorg) og de svære (vrede, frustration, tristhed eller ensomhed).

Til sidst er det værd at huske, at man ikke er alene. Kommunen og patientforeninger hjælper og støtter både personen med hjerneskade og deres pårørende.



Hvad kan CSV gøre?

På CSV kan personer med kognitive vanskeligheder modtage undervisning og rådgivning om disse. Nogle færdigheder kan måske bedres, andre gange vil der være tale om at lære alternative måder at begå sig på.

CSV tilbyder både ene- og holdundervisning.

Pårørende og plejepersonale er velkomne til at deltage med den hjerneskaderamtes samtykke.

Vi hjælper blandt andet med:

- At få indsigt i egne kognitive vanskeligheder
- At forbedre de kognitive vanskeligheder
- Strategier til at kompensere for kognitive vanskeligheder
- Brug af IT (telefoner, tablets og computere)
- Rådgivning af pårørende og plejepersonale



Kontakt CSV

Vi har til huse to steder i byen:

Frankrigsgade 4, 2300, København S

Bystævneparken 20, 2700, Brønshøj

Telefontid: Mandag-Fredag 09:00-13:00

Telefon: 82 56 11 00

E-mail: mail@csv.kk.dk

Web: www.csv.kk.dk

Nyttige hjemmesider

Hjernesagen: www.hjernesagen.dk

Hjerneskadeforeningen: www.hjerneskadet.dk

Omslag

APHASIA 2 af Tim Hussey.

Tim blev inspireret af sin mor, som også havde vanskeligheder med talen.

