Undervisning i håndtering af

PCS

2.

Hvad er PCS?

Postcommotionelt Syndrom (PCS) er langvarige følger efter hjernerystelse.
Vanskelighederne skal have varet mere end tre måneder efter skaden for at kunne kaldes langvarige.

Hjernerystelse og PCS er fysiske tilstande, der kan føre til både fysiske og psykiske vanskeligheder.

Lignende vanskeligheder kan opstå efter piskesmæld/Whiplash Associated Disorder (WAD).

Nogle oplever omfattende vanskeligheder og har svært ved overhovedet at komme udenfor en dør; andre oplever lettere vanskeligheder.

For yderligere uddybning af, hvad PCS er, kan du f.eks. læse vores pjece: Information om hjernerystelse og PCS.

Hvilke symptomer kan man opleve?

De mest almindelige symptomer:

Fysisk/neurologisk

Hovedpine
Nakkesmerter
Svimmelhed
Utilpashed/kvalme
Synsforstyrrelser
Træthed

Kognitivt

Koncentrationsbesvær
Hukommelsesbesvær
Langsommere tænkning
Besvær med at finde ord
Mental udtrætning

Sanser

Lyd- og lysfølsom
Smags- og lugtesensitiv
Berøringsfølsom
Påvirket muskel-ledsans
Påvirket stillingssansning

Emotionelt

Humørsvingninger
Let til tårer
Øget stressfølsomhed
Deprimeret/mismodig
Øget angstfølelse
Nedsat sexlyst

Søvn

Svært ved at falde i søvn
Afbrudt søvn
Få timers søvn
Ekstremt søvnbehov

Symptomerne har helt naturligt en forstærkende virkning på hinanden.

Det er vigtigt at pointere, at opgaver og aktiviteter, der tidligere har virket simple og ligetil, kan være overbelastende og symptom-udløsende. Det kan typisk være:

- Skærmarbejde og læsning.
- At opholde sig i et støjfyldt lokale.
- At bevæge sig ude i trafikken.
- At være aktivt deltagende i en samtale.
- At lave fysisk træning.
- At omstille sig fra en opgave til en anden.
- At skulle tænke på og for andre end sig selv.

Du kan opleve at været blevet ekstra lysfølsom og have fået problemer med at sortere i synsindtryk. Det kan også være, at du er blevet lydfølsom eller har fået tinnitus.

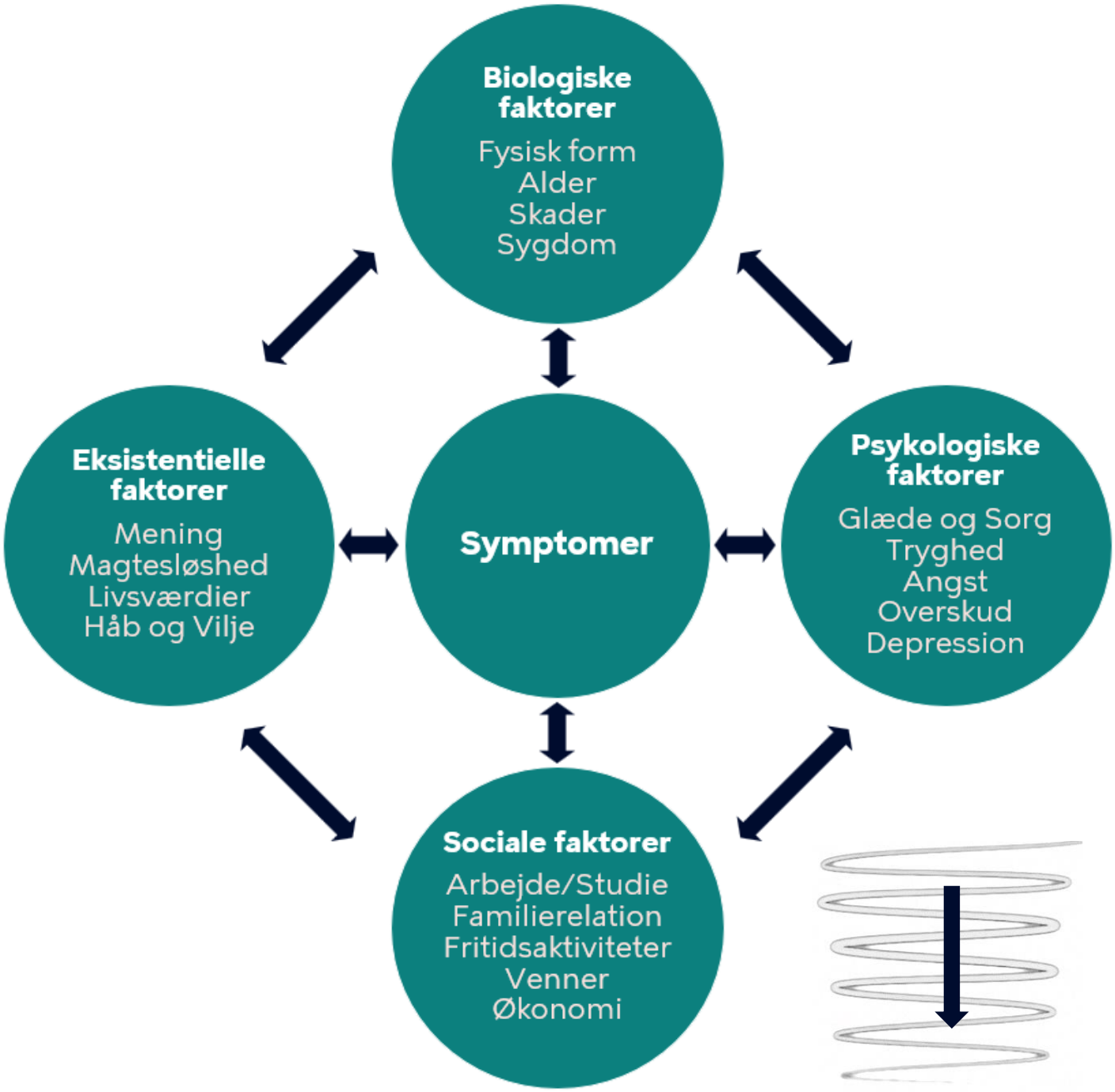
Når man har PCS, er det almindeligt, at ens tilstand svinger. Den ene dag kan man have det ok i nogen tid; den næste dag kan man have det forfærdeligt og kan ingenting.
Det er vigtigt, at du får skabt den nødvendige ro og ikke bliver udsat for unødig stress eller pres, der kan forværre din tilstand yderligere.

Dine symptomer er ikke særlig synlige for andre og er derfor svære for omgivelserne at forstå. Mange personer med PCS føler sig derfor alene med deres udfordringer.

PCS vender ofte op og ned på livet

For mange med PCS kan det være svært at få hverdagen til at hænge sammen og passe sine opgaver i hjemmet, på arbejdet eller på studiet.

PCS påvirker en masse faktorer. Disse faktorer hænger sammen og påvirker hinanden indbyrdes. Dette kan skabe en negativ spiral, som er vigtig at få bremset:



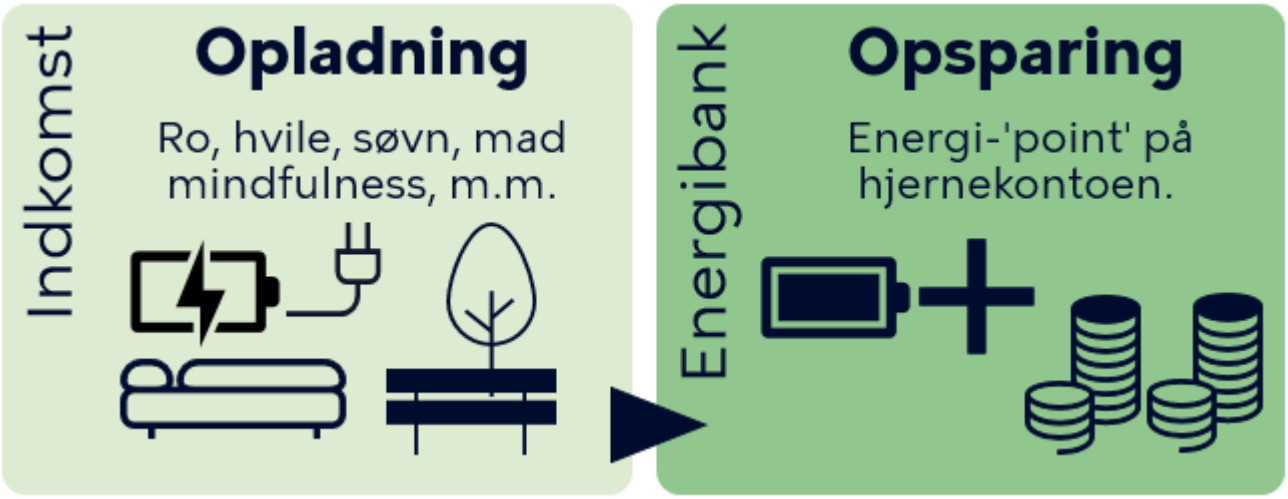
Fra udredning til undervisning

Inden du bliver kaldt til et PCS-undervisningsforløb, giver vi dig her nogle råd, du selv kan holde fokus på.

Du kan sammenligne din energimængde med penge i banken:

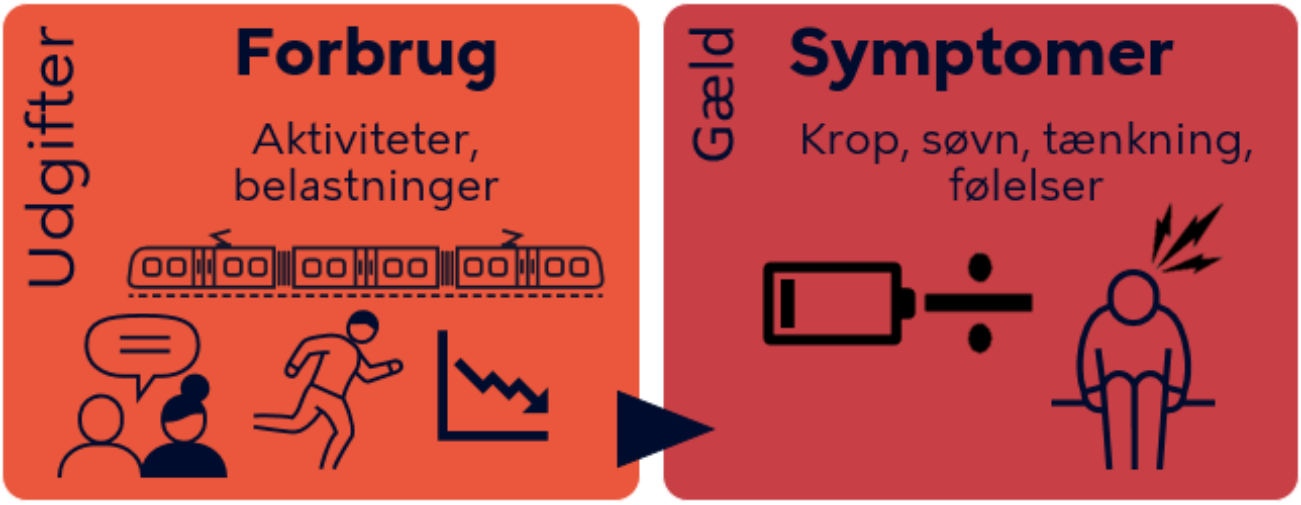
Din hjerne har brug for, at du hviler dig ofte, så du får ladet op:

Derved får du sat noget energi i banken på din hjerneenergi-konto:



Når du er i aktivitet eller belastes, så bruger din hjerne energien fra din konto:

Hvis du bruger for meget, vil din energikonto komme i minus:



Hvad kan du selv gøre?

Hvordan du kommer dig bedst i forhold til din PCS afhænger i høj grad af, hvordan du håndterer hverdagen. Vi har erfaring med, at små ændringer kan have en positiv betydning for evnen til at klare hverdagen. Her er forslag til noget, du selv kan afprøve:

Mange pauser. De fleste har tendens til først at tage en pause, når de er udmattede eller har det rigtig dårligt. Undgå at køre dig selv helt flad. Tag for eksempel en lille pause hver time.

Ro, natur og mindfulness har rehabiliterende effekt. Gå små ture og gerne i rolige og grønne omgivelser.

Kvaliteten af pauserne er vigtig. En pause fuld af spekulationer og tankemylder giver ikke din hjerne ro. Find de måder hvor du får holdt de bedste hjerne-pauser og hvil. Du kan f.eks. øve dig i at nedtone dine mange tanker ved at fokusere på din vejrtrækning og på 'nuet' du befinder dig i. Observér dine egne tanker og før dem roligt hen til din vejrtrækning.

Hvis du bliver **træt i øjnene**, så stop det du er i gang med og lad synet få en pause. Det kan du gøre ved enten at lukke øjnene eller se på noget, der er langt væk. Hvis du oplever ømhed omkring øjnene, bør pausen vare mindst et kvarter.

Hvis du bliver træt i hovedet af **lyd eller støj** fra omgivelserne, så prøv i første omgang at tænke over, at lyden faktisk har lov til at være der. **En accepterende holdning** kan dæmpe hjernens opmærksomhed på lyden. Hvis det ikke virker, så kan det være godt at tage en pause fra lyden ved at slukke for den eller gå væk i en periode. Du kan også tilvælge noget lyd, du hellere vil fokusere på, f.eks. rolig musik eller naturlyde.

Skab en **enkel hverdag** med god tid mellem hver aktivitet. Hold et roligt tempo. Hav ikke mange bolde i luften på en gang. Prøv så vidt det er muligt at nedtone stress og skær ned på **aktiviteter, der belaster dit hoved** (undgå indkøbscentre, større sociale arrangementer, hektisk trafik, etc.).

Fysisk aktivitet kan du dyrke i et omfang, så længe du oplever det positivt for dit hoved og din krop – altså positivt både under og efter den fysiske aktivitet. **Lyt til din krop!**

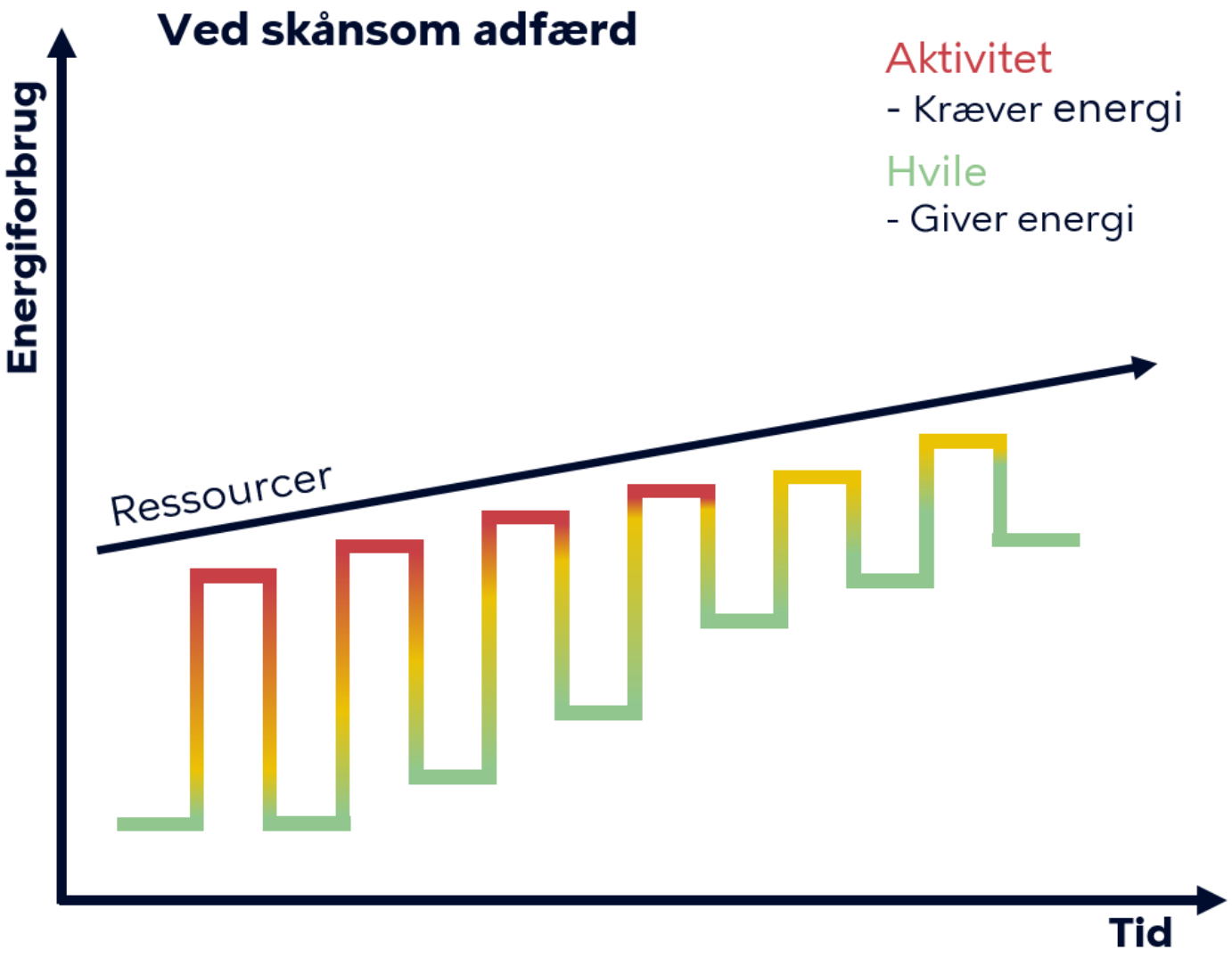
Planlæg hvornår du ikke skal lave noget og/eller lave beroligende aktiviteter. Skriv ind i din kalender, hvornår du skal have længere tidsrum til at lade batteriet op, så det er tydeligt for dig selv og dine omgivelser, at tiden er reserveret til dét.

Bed andre om hjælp! – Gør kun det mest nødvendige selv.
De fleste mennesker vil gerne hjælpe.

Rehabilitering – plads til at komme sig

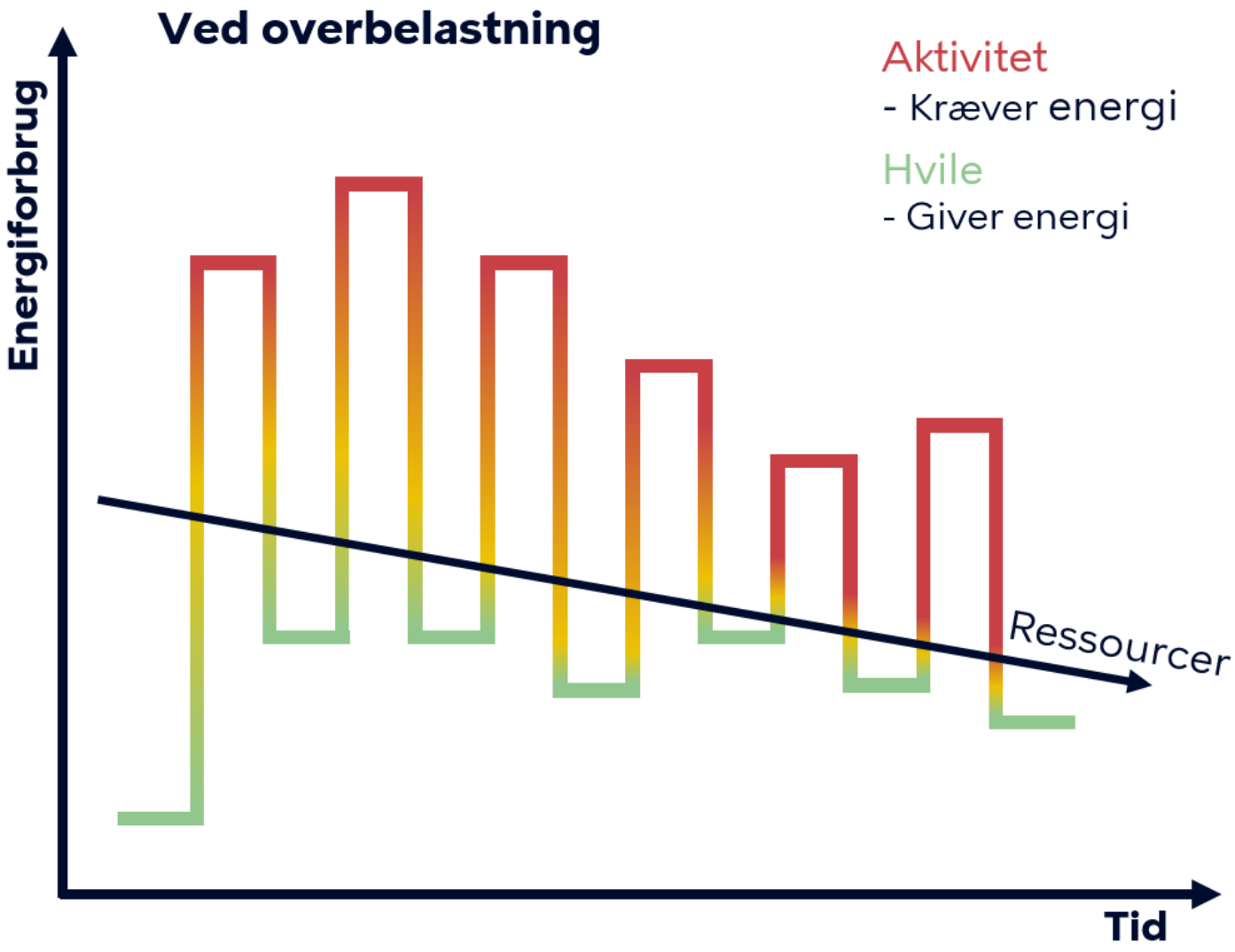
PCS medfører at din hjerne og krop har begrænset energi. Derfor må du indrette dig efter denne begrænsning for at kunne komme dig (rehabilitere).
Hold fast i, at du er i en **rehabiliteringsfase**, der kræver jævnlig hvile for at bevare og opbygge dine ressourcer.

Tiden er en vigtig faktor for rehabiliteringen. PCS-rehabilitering sker oftest langsomt og gradvist over måneder.



Hvis du bliver ved med at **overbelaste** dig, så vil du presse din krop, så den ikke har de ressourcer, der er brug for til at rehabilitere. Dette kan på sigt øge en **risiko** for tilbagefald.

Jo flere gange du får stoppet dig selv, før du når grænsen, hvor du oplever hjernemæssig udmattelse og symptomforværring jo bedre.



Hvad kan CSV gøre for dig?

Center for Specialundervisning for Voksne (CSV) tilbyder undervisning i at håndtere langvarige vanskeligheder efter en hjernerystelse. Undervisningen tilrettelægges ud fra dit behov og kan bestå af eneundervisning og evt. også holdundervisning på mindre hold. Undervisningen drejer sig ofte om følgende:

- Viden om hjernerystelse/piskesmæld og øget indsigt i dine vanskeligheder og ressourcer.
- Energiforvaltning, da træthed i større eller mindre grad er en gennemgående udfordring for personer med PCS.
- Coping-strategier og konkrete, praktiske strategier, som kan gøre det lettere at leve med PCS i hverdagen.
- Vejledning af dine pårørende, så de kan blive klogere på, hvad PCS er, og hvordan de kan støtte dig i hverdagen.

CSV tilbyder desuden udredning og evt. undervisning, hvis du i forbindelse med din PCS oplever vanskeligheder med:

- Lysoverfølsomhed eller andre synsvanskeligheder.
- Meget forstyrrende lydoverfølsomhed eller tinnitus.

Behandlinger og viden

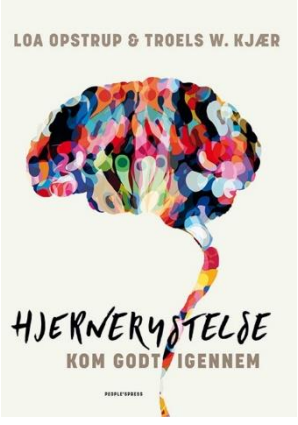
Der findes ikke én behandling mod PCS, som virker for alle. Det er helt individuelt, hvor lang tid det vil tage at komme sig.

Der findes mange forskellige behandlingsmuligheder og tilgange til, hvordan man bedst kommer sig, og selvom mange oplever de samme vanskeligheder, kan det være meget forskelligt, hvad der hjælper den enkelte bedst.

Du kan søge mere viden og vejledning hos:

Dansk Center for Hjernerystelse
dcfh.dk (Her kan man bl.a. også finde de nationale kliniske retningslinjer for hjernerystelse).

Hjernerystelsesforeningen
hjernerystelsesforeningen.dk



Det kan anbefales at læse/skimme/lytte til bogen:
Hjernerystelse – Kom godt igennem
af **Loa Opstrup og Troels W. Kjær.**
Den fås også som lydbog.

Noter:

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

Forside. Kunstner: Pernille Oldrup Frydendahl, PCS-underviser på CSV København