

Dokument oprettet 29-01-2009
Sag 09/100 – Dok. 1130/09 /CK

Pjece: kognitive vanskeligheder og betydningen heraf

Downloadet og kopieret fra

www.roskildebomi.dk/images/Publikationer/Skjulte_Handicap.pdf

Denne pjece er udarbejdet af Roskilde Amts HjerneskadeTeam i 1999. I forbindelse med Roskilde Amts nedlæggelse, er pjecen overdraget til Hjerneskadecentret – BOMI, der nu har genoptrykt pjecen i revideret udgave.

DET SKJULTE HANDICAP

De synlige følger af en hjerneskade er lammelser. De skjulte følger er de mentale handicap, eller det man kalder de kognitive forstyrrelser. Der kan opstå problemer med hukommelse og koncentration, manglende overblik og initiativ, træthed og sprog. Tit giver de skjulte handicap de største problemer.

De kan være svære at forstå for omgivelserne og ofte vil personen, der har dem, ikke være i stand til at forklare dem. Samme problemer og symptomer kan ses ved hjerneskade efter fx hjernesvulst, demens, virussygdomme i hjernen, udsættelse for opløsningsmidler samt efter andre neurologiske lidelser.

1. Hukommelse

Problemer

Glemmer aftaler og navne. Hukommelsestab for en begrænset periode. Svært ved at lære og huske nye ting, mens gamle begivenheder huskes bedre. I specielle tilfælde: Hukommelsestab for det, der skete for et øjeblik siden.(Amnestisk syndrom)

Praktiske råd

Brug kalender. Skriv aftaler og beskeder ned. Hav papir og blyant parat ved telefonen. Vigtige ting som nøgler og pung skal have faste pladser. Sørg for at få aftaler på skrift. Gentagelser og påmindelser er nødvendige. Brug systemer og rutiner. Hav en notesblok i lommen. Brug mobiltelefon som hjælpemiddel.

2. Koncentration

Problemer

Taber tråden. Rastløshed. Kan ikke samle sig om det, man er i gang med. Kan kun have en ting i hovedet ad gangen. Bliver forvirret i større selskaber, i butikker og hvor der er mange mennesker. Læste ting fæstner sig ikke.

Praktiske råd

Lav én ting ad gangen. Vær mere opmærksom på det du er i gang med. Hold mange små pauser. Sørg for ro omkring dig. Samtaler er bedst på tomandshånd. Undgå myldretid i butikkerne.

3. Overblik, planlægning og initiativ

Problemer

Kan ikke overskue dagens forløb. Svært ved at holde rede på aftaler. Får sat for mange ting i gang på én gang. Opgaverne bliver ikke gjort færdige. Har svært ved at tage sig sammen til at komme i gang.

Praktiske råd

Lær at bruge en kalender. Lav en liste over dagens opgaver og kryds af, når de er udført. Lav en tidsplan for dagen og ugen og skriv den ned. Gør den ting færdig, som du er i gang med, før du begynder på noget nyt. Begynd ikke på for store opgaver.

4. Træthed, udholdenhed, reaktionsevne

Problemer

Alle opgaver tager lang tid. Orker ikke at gøre tingene færdige. Ting, man kunne gøre uden at tænke over det, kræver nu al energi. Svagheder, fx sproglige vanskeligheder, bliver tydeligere, når trætheden melder sig. Reaktionsevnen er nedsat.

Praktiske råd

Giv dig god tid. Husk mange pauser og megen hvile. Husk at træthed er en sygdomsfølge og som regel ikke udtryk for dovenskab. Opgiv ikke alle aktiviteter, men vær opmærksom på, at der skal beregnes ekstra hvil bagefter. Vær opmærksom på, at nedsat reaktionsevne er farligt i trafikken, fx ved cykling og bilkørsel.

5. Orientering i tid, rum og sted

Problemer

Svært at bedømme afstande og retninger. Svært at aflæse ur med visere. Svært at finde rundt, somme tider også i velkendte omgivelser. Tager fejl af, hvordan genstande placeres i forhold til hinanden. Kan fare vild på nye steder og et kort hjælper ikke.

Praktiske råd

Sørg for faste pladser til alle ting og genstande. Brug digitalur i stedet for ur med visere. Øv dig i faste ruter, fx til supermarkedet, og læg mærke til særlige kendetegn. Undgå farlige situationer, fx bilkørsel.

6. Tidsfornemmelse

Problemer

Svært ved at holde rede på dato og klokkeslæt. "Det indre ur" går forkert. Tid kan føles ekstra lang eller kort. Bliver nervøs for ikke at være færdig til tiden. Sidder klar med overtøj på, længe før det er nødvendigt. Tror det er morgen efter middagsluren, og kan derfor have svært ved at holde rede på spisetider.

Praktiske råd

Sørg for at ure og kalendere er synlige og let tilgængelige. Brug faste tider. Skriv dem ned. Overhold dem. Brug hjælpemidler til at overholde vigtige ting. Sæt fx minuturet til at ringe. Brug mobiltelefon. Aftal opringning fra pårørende. Aftal at du bliver ringet op, hvis du skal huske en vigtig aftale.

7. Opfattelse af sanseindtryk

Problemer

Ser kun den ene halvdel af omverdenen. Har svært ved at læse. Kan ikke mærke temperaturforskelle, fx på det varme og kolde vand. Ekstra følsom hud, hvor let berøring kan føles ubehagelig eller smertefuld. Ting/genstande ser anderledes ud, og det kan derfor være svært at bruge dem, som man plejer. "Glemmer" sin venstre side og det, der er til venstre for én. Svært ved at genkende ansigter.

Praktiske råd

Lær at dreje hovedet for at kigge særligt efter i den svage side. Brug dine andre sanser, fx brug øjnene, hvis følesansen er usikker. Vær særlig opmærksom på venstre side, når du læser. Brilller hjælper ikke på dette problem. Det samme kan gøre sig gældende ved højre side. Mærk vandtemperaturen med den raske hånd eller brug termostatstyret blandingsbatteri. Undgå lettere berøring fra andre, hvis det er ubehageligt. Lad dem berøre ved et fast tryk.

8. Indlærte handlinger

Problemer

Svært at bruge redskaber som spisebestik, toiletsager og værktøj. Svært at få tøjet rigtigt af og på. Gør ting i forkert rækkefølge. Svært ved at følge en opskrift. Svært ved at samle støvsugeren. Svært ved at dække bord. Føler man har for mange tommelfingre, småting går i kludder.

Praktiske råd

Indøv faste rutiner og kontroller at du har udført opgaven, fx om borddækningen er rigtig. Tegninger og fotografier kan hjælpe. Sørg for at omgivelserne forenkles, så der er færre ting at tage fejl af. Ting lægges frem i rigtig rækkefølge, fx tøjet. Sørg for at dele opgaverne op i trin for trin, fx hvordan du klarer dit morgentoilette.

9. Sprog

Problemer

Svært ved at finde de rigtige ord. Får sagt noget andet end det man mener. Kan kun sige de samme få ord, fx bandeord. Taler sort. Kan ikke udtrykke sig skriftligt. Svært ved at forstå, hvad der bliver sagt.

Praktiske råd

Undgå at tale med mere end én person ad gangen. Pårørende skal tale et enkelt sprog, men undgå børnesprog. Giv én besked af gangen. Pårørende skal ikke tale højt eller hæve stemmen. Giv dig god tid til at lytte og til at tale. Undgå hurtige og hyppige emne skift.

Afasi kan ytre sig på mange måder. Der er udgivet flere pjecer med gode råd. Fås blandt andet hos talepædagogen.

10. Sygdomsforståelse og realitetssans

Problemer

Overvurderer hvad man kan. Er ubekymret. Føler sig ikke syg. Oplever ikke den fremgang, der er. Er meget selvoptaget og glemmer at tage hensyn til andre. Overtræder normer for almindelig gængs opførsel. Er meget impulsiv og kan ikke vente. Tror man kan køre bil, trods lammelse og svigtende syn. Tror man kan rejse sig fra kørestolen og gå, trods svær lammelse.

Praktiske råd

Pårørende må gerne bremse uheldig opførsel og minde den ramte om virkeligheden, men undgå så vidt muligt at overreagere. Husk at der er tale om sygdomsfølger. Pårørende kan i en periode være nødt til at tage ansvar for at undgå farlige situationer, fx bilkørsel. Mange pårørende kan have gavn af at søge hjælp til at tackle ændringer i personlighed og opførsel. Det kan eksempelvis være hos læge, psykolog, andre pårørende og brugerorganisationer. Tag imod tilbudt hjælp, også selv om det ikke føles nødvendigt.

11. Følelser

Problemer

Let til ufrivillig gråd. Tendens til latter i upassende situationer. Svært ved at holde tårer tilbage. Ændringer i temperament, man bliver let hidsig eller irriteret. Bliver ligeglad med sig selv og sin situation. Bliver trist, opgivende og deprimeret. Svært ved at sætte sig ind i andres situation. Mangler selvtillid, har lav følelse af selvværd.

Praktiske råd

Det er vigtigt for dine pårørende at forstå, at den pludselige gråd ikke altid er et udtryk for at være ked af det. Tal med en læge om at få medicin, der hjælper mod den pludselige gråd. Nogle gange kan man stoppe pludselig gråd, ved at tvinge sig til at tænke på noget andet. Den triste, sørgende gråd skal man give luft for. Tal med andre om din tristhed. Hidsighed kan dæmpes ved at tælle til ti. Det gælder også for de pårørende. Vigtigt at dine pårørende roser og bemærker fremskridt.