



Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Rehabilitering efter hjärnskada

Specialistarbetsterapeut Emma Bergendahl

Leg. Logoped Malin Bauer

Danderyds sjukhus, Rehabiliteringsmedicinska universitetskliniken, Högspecialiserad
hjärnskaderehabilitering



Upplägg av föreläsning

Del 1:

- Vanliga kognitiva och motoriska nedsättningar
- Teambaserad hjärnskaderehabilitering
- Individuella mål och rehabiliteringsplan

Del 2:

- Kognitiva strategier i vardagen
- Träning i vardag
- Att stötta kommunikation



Vanliga kognitiva och motoriska nedsättningar

Kognitiva nedsättningar

- Uppmärksamhet och koncentration.
- Neglekt
- Minne
- Apraxi
- Planeringsförmåga

Motoriska nedsättningar

- Nedsatt funktion i ena kroppshalvan
- Nedsatt balans i sittande/stående/gående
- Muskeltonus/spänningar i sin förlamade sida.



Kognitiva nedsättningar

Uppmärksamhetsproblematik

- Svårigheter att koncentrera sig på en uppgift.
- Störs av ljud/ljus och tappar fokus.
- Reagerar inte på ljud som att vattnet kokar när man lagar mat
- Observerar inte saker från ena sidan, kör in i saker med rullstolen äter maten från halva tallriken osv (neglekt)
- Uttröttbarhet

Minnesproblematik

- Kommer inte ihåg instruktioner eller vilka moment som ingår i en uppgift.
- Kommer inte ihåg vad hen har gjort utan repeterar samma moment
- Glömmer vad som ska ske imorgon, nästa vecka



Kognitiva nedsättningar fortsättning

Apraxi

- Känner inte igen bekanta föremål
- Vet inte hur föremål ska användas.
- Försöker borsta tänderna med hårborste?
- Kan inte härma rörelser
- Vet inte vilka föremål som hör ihop t.ex. tandborste-tandkräm

Planeringsförmåga/exekutiv förmåga

- Vet inte målet med uppgiften
- Kan inte se hinder/begränsningar
- Väljer inte rätt saker/strategier
- Får inte till sekvenser där ett moment leder till nästa
- Utvärderar inte resultatet med en uppgift som genomförts



Motoriska nedsättningar

Förlamning/pares

- Arm/hand
- Ben

Balans

- Sittande
- Stående
- Gående

Muskeltonus

- Spända muskler i förlamad sida
- Stelhet

Påverkan i vardagen

- Svårigheter att förflytta sig (liggande-sittande, sittande-stående, gående).
- Behov av hjälpmedel (taklyft, rullstol, krycka, rollator).
- Svårt att utföra hygien t.ex. ta på tröja, tvätta i handen om musklerna är spända och rörligheten påverkas.
- Behov av olika ortoser för att bibehålla den rörlighet som finns.



Kommunikationsnedsättningar

Talsvårigheter (dysartri)

- Svårt att använda talad kommunikation
- Svårt att artikulera, få fram röst

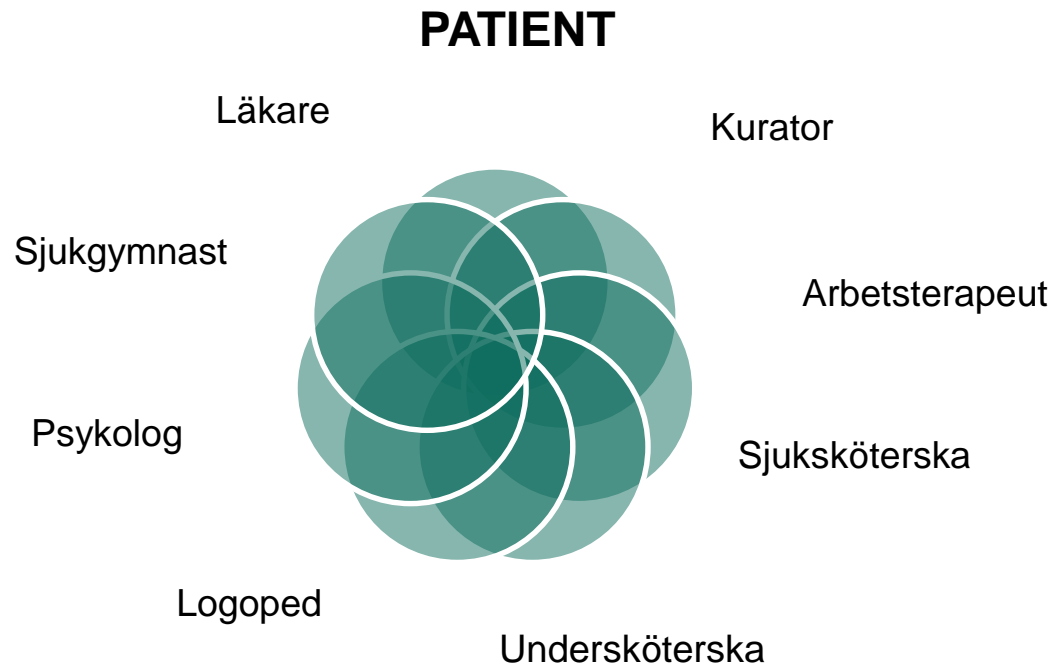


Språksvårigheter (afasi)

- Svårt att prata/hitta ord
- Svårt att skriva
- Svårt att förstå och tolka vad andra säger
- Svårt att läsa



TEAM-arbete vid hjärnskada



Individuell rehabiliteringsplan

SMARTA mål

Specifikt

Mätbart

Accpterat

Realistiskt

Tidsbundet



Att sätta relevanta mål

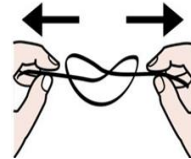
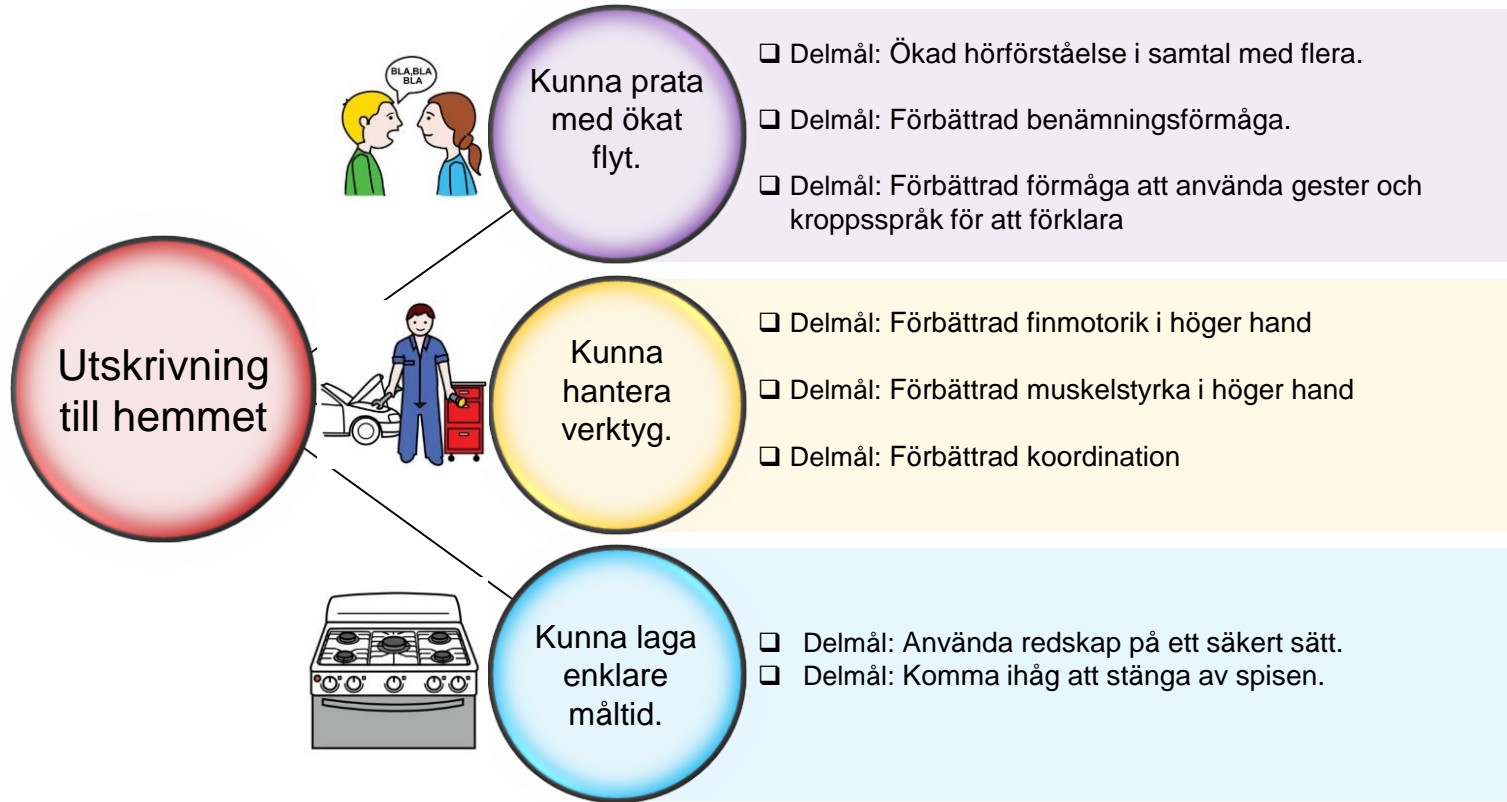


Mina rehabiliteringsmål

Namn: Kalle

Datum: 3 februari 2021

Utskrivningsdatum: 24 mars 2021





Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Del 2

- Kognitiva strategier i vardagen
- Träning i vardagen
- Att stödja kommunikation



Kognitiva strategier i vardagen



Stimulisanering

Strategi vid stimulikänslighet



Syfte: För att skapa förutsättningar att klara olika uppgifter i vardagen behöver du tänka på att minska stimuli runtomkring dig för att klara uppgiften. Genom att utföra uppgifter i en lugn miljö klarar du att koncentrera dig bättre på den uppgift du utför.

Gör så här:

Ta bort onödiga stimuli.

TV & Radio är ofta uttröttande, så tänk på att stänga av dessa och använd dem under begränsade tider.



Felfri inlärning

Strategi vid svår minnespåverkan



Syfte: Tanken med ”Felfri inlärning” är att du inte får göra fel, då det finns en risk att du då lär in en felaktig uppgift.

Gör så här:

Personalen säger ett påstående, ex; Dina barn heter Maja och Kalle.

1. Direkt efter frågar de dig: Vad heter dina barn?

Du ska då utan att tveka svara ”Mina barn heter Maja och Kalle”.

3. Vid tvekan eller tendens till felsägning, ska personalen avbryta dig och ställa frågan igen.



Länkning

Strategi vid svår minnespåverkan för att lära in en aktivitet



Syfte: Man delar upp en aktivitet i olika sekvenser eller delar, och låter dig lära in en del i taget.

Gör så här: Ex. förflyttning från rullstol till säng

1. Placera rullstolen korrekt
2. Lås bromsar
3. Ta bort arm-och fotstöd
4. Gör överflyttningen

Tanken är att den första sekvensen ska leda till den andra som leder till den tredje.

Man övar tills dess att de olika delarna har blivit automatiserade, dvs att du utför aktiviteten automatiskt, utan att behöva tänka efter.



Fyrtornsstrategi

Strategi vid träning av neglekt



Syfte: Denna strategi används för att du ska lära dig att uppmärksamma föremål/viktig information från vänster, som ofta missas vid ett neglekt.

Gör så här:

Du ska föreställa dig att du är en fyr. Din uppgift är att följa horisonten långt till vänster **och** till höger så att inga fartyg undgår ljuset. Rör både blicken och ditt huvud så att du tittar från höger till vänster som ljuset i fyrtornet. Långsamt, men hela vägen”.

Tanken är att använda strategin vid alla situationer och aktiviteter under dagen ex.vis:

- Att hitta alla hygienprodukter vid personlig vård.
- Att köra rullstolen utan att fastna eller krocka.



Stopp-tänk-handla

Strategi vid nedsatt impuls kontroll



Syfte: Denna strategi kan användas för att undvika att göra fel, ta onödiga risker eller glömma saker. Tanken är att genom att bromsa in och reflektera lär du dig att hantera impulser och inte agera på dem för fort.

Gör så här:

STOPP! Du ska nu göra en säker förflyttning till rullstolen.

1. TÄNK efter **HUR** du ska göra förflyttningen (Placera rullstolen, plocka bort fotstöd, armstöd, lås bromsarna)

2. Har du tänkt igenom hur du ska göra? Då **UTFÖR** du förflyttningen.

Avsluta gärna med en utvärdering - **Hur tyckte du att det gick? Kan du göra något annorlunda nästa gång?**



Träning i vardagen



Kognitiv träning

- Uppmärksamhet: Alla uppgifter som kräver att vi koncentrerar oss, läsa bok, titta på nyheter, pussel, soduko, korsord, prick-prick, måla mandala. .
- Neglekt: Avsökningsträning, använda en ankarlinje, läsa tidning, korsord söka av vänster-höger i olika sammanhang exempelvis räkna bilar på höger/vänster sida vid en parkeringsplats.
- Minne: Använda kalender, påminnelser i telefon, skapa fungerande rutiner i vardagen.
- Planeringsförmåga: Hitta bra strategier, reflektera och utvärdera hur det gick att utföra uppgiften.
- Insikt- ge feedback på hur det gick direkt i stunden.



Motorisk träning i vardagen

- Arm/handträning
- Förflyttning
- Balans
- Koordination, Dubbelseende
- Konditionsträning



Kompensera för nedsatt funktion - träna på att använda hjälpmedel

Hjälpmedel

- Kognitiva hjälpmedel
- P-ADL hjälpmedel
- I-ADL hjälpmedel
- Kommunikationshjälpmedel

Träna på att använda hjälpmedel och strategier

- T. ex. påminnelser i telefonen, strategier för påklädning vid förlamning, visuell avsökning vid synsvårigheter.
- Kommunikationshjälpmedel



Aktivitetsbalans

Aktivitetsbalans innebär individens upplevelse av rätt mängd aktivitet och rätt variation mellan aktiviteterna i aktivitetsmönstret

- Balans mellan arbete, hem- och familjesysslor, lustfyllda aktiviteter, återhämtning och sömn.
- Öka medvetenheten om personens aktivitetsmönster.
- Ökad medvetenhet om personens kapacitet.
- Prioritera aktiviteter i vardagen.
- <https://www.gu.se/forskning/mental-trotthet-hjarntrötthet>



Planera, skapa struktur, det behöver inte vara avancerat!



Att stödja kommunikation



Samtalsstrategier - Att tänka på i samtal med någon som har afasi

Stötta
förståelse

1. Använd naturligt tal när du pratar, men tala i korta, "enkla" meningar.
2. Förstärk det du säger med kroppsspråk, gester och peka.
3. Använd papper och penna för att rita och skriva stödord under samtalet.



Ge chans
att svara

4. Ställ frågor som är lätta att svara på. Ställ en fråga i taget.
5. Ge svarsalternativ, gärna skriftliga som går att peka på. Vänta in svar.
6. Ställ ja/nej-frågor.



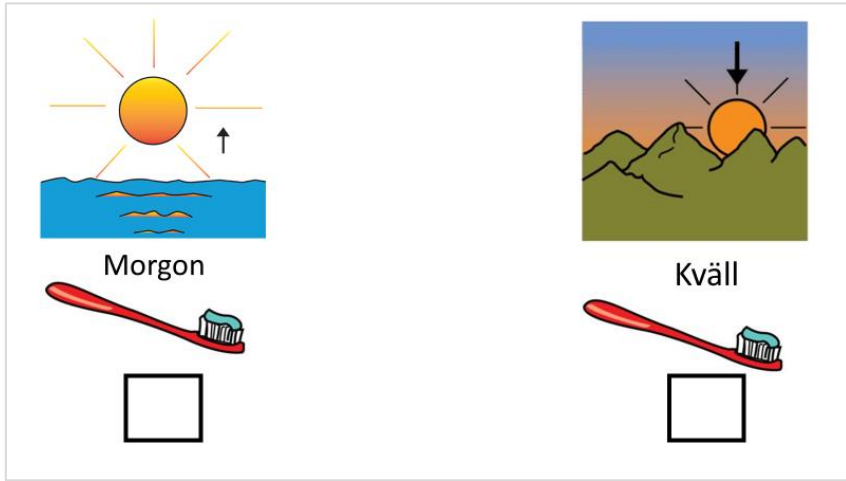
Bekräfta att ni
förstått
varandra

7. Sammanfatta och bekräfta att ni har förstått varandra.

Ge tid!



Bildstöd - Dagliga rutiner och checklistor



KLOCKAN 08.00		
KLOCKAN 14.00		
KLOCKAN 20.00		

Bildstöd – vardagliga moment

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 
<p>Ta bort <u>bordet.</u></p>	<p><u>Lås</u> båda bromsarna.</p>	<p>Ta bort <u>armstödet.</u></p>	<p>Ta bort <u>fotplattan.</u></p>	<p>Klart att flytta!</p>



Konkreta, enkla tips

- Använd whiteboard för struktur, visualisera dagen/veckan.
- Planera in vila
- Skapa rutiner
- Gör det man tycker om
- Medvetenhet om att vardagliga aktiviteter är träning
- Tydlig kommunikation och stötta vid behov (samtalsstrategier, bildstöd etc.)

Stroke- och hjärnskadevägledare Region Stockholm

Rådgivning och vägledning för:

Patienter

Närstående

Vårdgivare

Var finns rätt rehabilitering?

Hur gör jag för att få ledsagning?

Var hittar jag andra i samma situation?

www.ds.se/hjarnskadevagledare

Kostnadsfri vägledning

Stroke- och hjärnskadevägledaren kan kontaktas kostnadsfritt på nedanstående sätt. Vid behov bokas ett besök på Danderyds sjukhus.



Kontakta

Emma Schött



08-123 596 67



hjarnskadevagledare.ds@sll.se
Tänk på att inte skicka personuppgifter eller annan känslig information.



www.1177.se
Välj region "Stockholm", klicka på "Hitta vård" och skriv "stroke" i sökfältet.



www.ds.se/hjarnskadevagledare



Danderyds Sjukhus AB, Rehabiliteringsmedicinska Universitetsskliniken Stockholm,
Stroke- och hjärnskadevägledare, 182 88 Stockholm

Hitta till oss
Entrévägen 6



Tunnelbana

Vid sjukhuset finns en tunnelbanestation som heter Danderyds sjukhus. Åk röd linje mot Mörby. Näst sista stoppet på den linjen är stationen Danderyds sjukhus.

Buss

I anslutning till sjukhuset finns en större busstation. De flesta bussar som går i norrrt passerar Danderyds sjukhus.

Bil

Med bil kör du E18 mot Mörby och tar av vid trafikplats Danderyds sjukhus (avfart 178). Därefter är det skyltat till sjukhuset. Parkering finns i anslutning till bil huvudingången.

Rehabiliteringsmedicinska Universitetsskliniken Stockholm



Danderyds Sjukhus AB
182 88 Stockholm

Telefon växel: 08-123 550 00
www.ds.se



Vi är en del av
Region Stockholm



Danderyds Sjukhus

DANDERYDS SJUKHUS ÄR
EN DEL AV STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

Läs mer

- Föreläsningsserie om hjärnskada för närstående finns på vår hemsida <https://www.ds.se/hjarnkunskap>
- Gör egna bildstöd: www.bildstod.se
- Information om hjärntrötthet <https://www.gu.se/forskning/mental-trotthet-hjarntrotthet>

