



FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

Varje år får cirka 70 000 personer en förvärvad hjärnskada. Skadan kan uppstå på grund av yttre våld mot huvudet eller sjukdom. Några vanliga förvärvade hjärnskador är exempelvis stroke, hjärntumör och hjärnskakning.

En förvärvad hjärnskada kan vända upp och ner på tillvaron och påverka livet på många olika sätt. Varje skada är unik och konsekvenserna kan variera beroende på skadans typ, dess placering och svårighetsgrad.

Här hittar du information om symtom, diagnos, vård, rehabilitering och tips som kan underlätta vardagen för dig som lever med förvärvad hjärnskada.

TIPS

På www.hjarnkraft.se kan du läsa mer om förvärvad hjärnskada.

OLIKA TYPER AV FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

En förvärvad hjärnskada kan uppstå av flera olika orsaker.

Traumatisk hjärnskada: En traumatisk hjärnskada uppstår oftast på grund av en olycka, till exempel vid bilolycka, fall, idrottsskada eller kraftigt slag mot huvudet. Detta är den vanligaste formen av förvärvad hjärnskada. Konsekvenserna kan variera från lindriga till svåra skador och ge olika typer av kognitiva funktionsnedsättningar. Hjärnskakning är den vanligaste formen av en mild traumatisk hjärnskada.

Stroke: En stroke inträffar när blodtillförseln till en del av hjärnan blockeras (ischemisk stroke) eller när det uppstår en blödning i hjärnan (hemorragisk stroke). Detta kan leda till skador på hjärnvävnaden och olika neurologiska problem.

Infektioner: Vissa infektionssjukdomar, som meningit (hjärnhinneinflammation) eller encefalit (hjärninflammation), kan skada hjärnan och påverka dess funktion. Ett exempel på sjukdom som kan orsaka en förvärvad hjärnskada är TBE, som kan uppstå efter ett fästingbett.

Hjärntumörer: Godartade eller elakartade tumörer som växer i hjärnvävnaden kan pressa mot och skada frisk hjärnvävnad. Detta kan leda till olika typer av funktionsnedsättningar.

Toxiska ämnen och förgiftningar: Exponering för giftiga ämnen som bly, kvicksilver eller vissa kemikalier kan skada hjärnan.

Anoxi eller hypoxi: Dessa tillstånd uppstår när hjärnan inte får tillräckligt med syre (hypoxi) eller ingen syre alls (anoxi). Det kan ske vid exempelvis svåra andningsproblem, hjärtstillestånd eller kvävning och leda till allvarliga hjärnskador om syretillförseln inte återställs snabbt.

KONSEKVENSER AV EN FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

Varje hjärnskada är unik och kan medföra en variation av både kognitiva och fysiska funktionsnedsättningar som kan påverka livet på olika sätt. Cirka 80 procent av alla förvärvade hjärnskador räknas som lindriga, men kan ändå leda till långvariga och omfattande besvär. Skadan kan påverka de kognitiva funktionerna, som minne och koncentration samt förmågan att göra fler saker samtidigt och skapa ordning i vardagen. En hjärnskada kan även leda till fysiska funktionsnedsättningar och exempelvis påverka tal och balans. Ett av de vanligaste symtomen är hjärntrötthet som uppstår vid de flesta hjärnskador.

Funktionsnedsättningarna är ofta dolda och kan vara svåra för omgivningen att se och förstå sig på.

SYM TOM VID FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

Här är några vanliga symtom som kan uppstå vid förvärvad hjärnskada:

- minnes- och koncentrationssvårigheter.
- hjärntrötthet.
- sämre motorik.
- förlamning.
- talsvårigheter.
- nedsatt balans.
- yrsel.
- afasi (förvärvad språkstörning).
- svårigheter att förstå och göra sig förstådd i tal och skrift.

SÅ STÄLLS DIAGNOSEN

Diagnosen ställs utifrån en kombination av symtom, kliniska fynd under den akuta fasen och resultaten från datortomografi av hjärnan. Baserat på denna information kan skadan klassificeras som lindrig, medelsvår eller svår.

VÅRD OCH REHABILITERING

Läkning och rehabilitering av en skadad hjärna är en komplicerad och långvarig process. Det är viktigt att få tillgång till individuellt anpassat stöd och rehabilitering.

Behandling i det akuta skedet handlar om att säkerställa att andning och cirkulation fungerar, att stoppa och utrymma en blödning via kirurgi eller att lösa upp en blodpropp med mediciner. Vid svåra förvärvade hjärnskador kan operation vara livräddande.

Det kan behövas medicinska insatser under en lång tid efter en hjärnskada. Behandlingen handlar också om att förhindra och lindra olika följder av hjärnskadan.



Rehabilitering

En individuellt anpassad rehabilitering är en viktig del av återhämtningen efter en förvärvad hjärnskada. Rehabiliteringen fokuserar på att förbättra olika funktioner, som tal och språk, minne, uppmärksamhet och rörlighet.

Det är viktigt att rehabiliteringen utgår från individuella behov och inriktar sig på:

- återställning av rörelseförmåga.
- förbättring av kognition.
- återvinning av tal.
- hantera emotionella och psykiska utmaningar.

Rehabiliteringsteam

Ett team av olika specialister bestående av exempelvis fysioterapeut, arbetsterapeut, logoped och neuropsykolog är ofta involverade i rehabiliteringen efter en förvärvad hjärnskada.

- **Fysioterapeut** hjälper till att återfå styrka, balans och flexibilitet genom träning och övningar.
- **Arbetsterapeut** hjälper till med återhämtning av att klara vardagliga aktiviteter som att klä dig, äta och duscha. De kan också anpassa miljön för att underlätta dessa aktiviteter och hjälpa till med olika hjälpmedel.
- **Logoped** arbetar med att återställa tal-, språk- och sväljförmåga. Det kan handla om att stärka muskler, lära ut nya kommunikationssätt och anpassa kosten vid sväljsvårigheter.
- **Psykolog eller kurator** kan hjälpa till att hantera depression, ångest och andra känslomässiga utmaningar som kan uppstå efter en förvärvad hjärnskada.

STÖD OCH HJÄLPMEDEL

De flesta behöver någon form av stödinsats efter en förvärvad hjärnskada. Vissa behöver stöd under en kortare period medan andra har behov av livslångt stöd. Det finns olika typer av stödinsatser och hjälpmedel som kan underlätta vardagen. Det är din kommun som ansvarar för det flesta stödinsatserna.

- **Stöd i hemmet:** Din kommun kan erbjuda stöd och hjälp i hemmet, med exempelvis personlig omvårdnad och hjälpmedel. Kommunen kan även hjälpa till med insatser som personlig assistans och bostadsanpassning.
- **Hjälpmedel:** Rullatorer, gripverktyg och anpassade köksredskap är exempel på hjälpmedel som kan göra vardagslivet enklare och minska beroendet av andra. Kontakta din kommun om du behöver stöd eller hjälpmedel.
- **Ekonomiskt stöd:** I vissa fall kan du ha rätt till ersättningar eller bidrag. Kontakta Försäkringskassan för att få mer information om dina rättigheter.

ATT LEVA MED FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

En förvärvad hjärnskada kan vända upp och ner på tillvaron och påverka livet på många olika sätt. Det är naturligt att ha funderingar kring hur livet kommer förändras och hur framtiden kommer att se ut. Aktiviteter som förr var självklara kan bli svåra eller omöjliga att genomföra, vilket kanske medför att du behöver leva ditt liv i ett lugnare tempo.

Känslan av frustration och sorg över att förlora vissa förmågor är vanlig och det är lätt att känna sig osäker på sin nya identitet. Men det finns mycket du kan göra själv för att underlätta din återhämtning.

Tips som kan underlätta vardagen

- **Rutiner:** En tydlig vardagsstruktur med planering och påminnelser kan hjälpa dig att hålla koll på olika aktiviteter och uppgifter och minska känslan av stress.
- **Fysisk aktivitet:** Lättare träning stärker muskler och balans och är bra för hjärtat och hjärnan. Orkar du träna så har det positiv inverkan på återhämtningen. Anpassa övningarna efter din förmåga och rådfråga gärna en fysioterapeut.
- **Mat och sömn:** En balanserad kost och tillräckligt med sömn är viktiga faktorer för hjärnans återhämtning.
- **Träna hjärnan:** Hjärngympa som korsord, läsning eller enkla minnesövningar kan hjälpa dig att stärka kognitiva funktioner.
- **Spar energi:** Det kan även vara bra att använda hjälpmedel som påminnelser eller listor, om det behövs.
- **Sociala kontakter:** Socialt stöd från vänner och familj är värdefullt. Försök hitta former för att umgås på ett sätt som fungerar för dig.

Arbete och fritid

Om det är möjligt att återgå till arbete eller studier kan det vara en viktig del av återhämtningen, men det är angeläget att det sker stegvis, i din egen takt och efter dina nya förutsättningar.

- **Arbete:** Anpassningar i arbetsuppgifter, arbetsträning eller deltidsarbete kan vara aktuellt för att gradvis komma tillbaka till arbetslivet. Om du studerar kan du få hjälp med stöd och anpassning i skolan. Du har rätt att få stöd via din arbetsgivare, Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan.
- **Fritidsaktiviteter:** Att umgås med nära och kära är viktigt för både fysisk och psykisk hälsa så försök hitta aktiviteter som fungerar för dig. Prova dig fram men ta det i lagom takt. Det kan även vara värdefullt att träffa andra i liknande situation, dela erfarenheter och få tips och råd. Här kan du få stöd via Hjärnkraft.



Namn: Thelma Carlsson

Förvärvad hjärnskada: Traumatisk hjärnskada

Aktuell: Thelma var 19 år när hennes liv vändes upp och ner efter en bilolycka. Hon fick allvarliga skador och en traumatisk hjärnskada. Steg för steg bygger hon nu upp sitt liv igen. Tillsammans med sina föräldrar har hon kämpat för att få tillgång till rätt stöd och rehabilitering.

Ta del av Thelmas berättelse på www.hjarnkraft.se

Hopp och framtidstro

Återhämtningen efter en förvärvad hjärnskada kan ta tid, kraft och energi. Förbättringar kan ske under en lång tid efter en förvärvad hjärnskada, så försök ta ett steg i taget. Även om framstegen kanske sker långsamt är varje steg framåt, hur litet det än är, en viktig del i din återhämtning. Försök fokusera på det som fungerar och ge inte upp. Det finns goda förutsättningar för att du ska kunna leva ett bra och meningsfullt liv efter en förvärvad hjärnskada.

Hur kan Hjärnkraft vara ett stöd?

Vi har erfarenhet av livet med förvärvad hjärnskada och kan erbjuda kunskap, gemenskap och stöd i vardagen. Via våra föreningar kan du träffa andra med liknande erfarenheter. Varmt välkommen till vår gemenskap!

Läs mer om oss och bli medlem på www.hjarnkraft.se

info@hjarnkraft.se | www.hjarnkraft.se



HJÄRNKRAFT