



ATT VARA ANHÖRIG

till någon med förvärvad hjärnskada

Att vara anhörig till någon med en förvärvad hjärnskada kan innebära en stor livsförändring. En hjärnskada kan vända upp och ner på tillvaron och förändra livet på många sätt även för dig som är anhörig. Vare sig du är partner, barn, förälder, syskon eller vän så är det angeläget att du får den information och det stöd som du som anhörig behöver.

Det kan vara utmanande att stå vid sidan om och det är lätt att känna sig ensam och oroa sig för hur framtiden kommer att se ut, men det finns bra stöd och hjälp att få.

Här hittar du tips och råd kring hur du kan stötta din anhöriga och samtidigt ta hand om dig själv.

TIPS SOM KAN UNDERLÄTTA VARDAGEN

Som anhörig har du en viktig roll. Ofta behöver du ta ett större ansvar för att få vardagen att fungera, att samordna vård- och myndighetskontakter och vara ett stöd både praktiskt och känslomässigt.

En förvärvad hjärnskada kan leda till både kognitiva och fysiska funktionsnedsättningar som kan påverka personlighet, beteende och förmågor. Dessa förändringar kan vara svåra att förstå, både för den som får en skada och för dig som är anhörig.

Varje skada är unik så förutsättningar och behov kan variera beroende på skadans typ, placering och svårighetsgrad. Att bara finnas där, visa omtanke och ge stöd har ofta en positiv inverkan på återhämtningen.

Här kommer några tips som kan underlätta vardagen.

Sök kunskap:

Ju mer du vet om förvärvad hjärnskada och de konsekvenser som en skada kan leda till, desto lättare blir det att förstå beteenden och behov. Du kan delta i anhörigträffar, föreläsningar och besök gärna www.hjarnkraft.se för mer information.

Var lyhörd:

En hjärnskada kan påverka förmågan att kommunicera, bearbeta information och förstå eller uttrycka känslor. Ta dig tid att lyssna, var lyhörd och ge positiv feedback.

Ta ett steg i taget:

Återhämtning efter en förvärvad hjärnskada kan ta tid och kraft. Försök att ta en dag i taget och fokusera på det som fungerar – det stärker både dig och din anhöriga.

TIPS

Hjärnkraft kan vara ett bra stöd. Flera av våra lokala föreningar arrangerar föreläsningar och träffar för anhöriga.

Ta hand om dig själv:

Som anhörig är det lätt att glömma bort sina egna behov, men din egen hälsa är viktig för att du ska orka i längden. Prioritera egen återhämtning och aktiviteter som ger dig kraft och energi.

Be om hjälp:

Be om hjälp med avlastning när du behöver det. Tveka inte att ta hjälp av kurator eller psykolog om du behöver professionellt samtalsstöd.

Dela erfarenheter:

Att träffa andra i liknande situation kan vara väldigt värdefullt. Att prata med någon som förstår kan göra det lättare att bearbeta känslor av stress, sorg eller frustration. Det finns anhöriggrupper där du kan få både praktiska råd och känslomässigt stöd. Via Hjärnkraft och våra föreningar kan du dela erfarenheter med andra anhöriga.



Namn: Sara Båvik

Bor: Skellefteå

Förvärvad hjärnskada: Saras man Patrik fick en traumatisk hjärnskada i samband med en olycka.

Aktuell: Sara fick ta ett stort ansvar efter Patriks skada men idag har de hittat former för ett bra och aktivt vardagsliv. Ett av hennes tips är att kommunicera och försöka fokusera på det som fungerar istället för det som begränsar.

Läs mer om Sara och Patrik på www.hjarnkraft.se.

VAD FINNS DET FÖR STÖD?

Efter en förvärvad hjärnskada behöver de flesta någon form av stödinsats. Det kan vara olika typer av stöd, exempelvis hemtjänst, LSS-insatser, färdtjänst, bostadsanpassning och hjälpmedel. För vissa är behovet livslångt medan andra kan behöva stöd en kortare period. Stödbehovet kan även variera över tid.

Här kommer några tips om var du kan vända dig om du har behov av stöd:

Kommunen

Din kommun har skyldighet att utreda de behov av stöd och service som behövs och du har rätt att vara delaktig i hur stödet utformas och när det genomförs.

Det finns anhörigstödjare eller anhörigkonsulenter i alla kommuner som kan hjälpa dig med information om vilket stöd du har rätt till.

Kommunen ansvarar även för hjälpmedel och stöd enligt LSS (Lagen om stöd och service för vissa funktionshindrade) där exempelvis personlig assistans, daglig verksamhet och ledsagning ingår.

Hälso- och sjukvården

Om du exempelvis har behov av samtalsstöd av kurator eller psykolog kan du vända dig till din vårdcentral.

Försäkringskassan

Via Försäkringskassan kan du bland annat ansöka om omvårdnadsbidrag, närståendepenning och merkostnadsersättning om du har extra kostnader för att din anhöriga behöver särskild vård eller stöd.

Hjärnskadekoordinator

Vissa regioner har en hjärnskadekoordinator som kan hjälpa till med information och samordning av kontakter med vårdgivare och myndigheter. Hjärnkraft arbetar aktivt för att denna viktiga funktion ska finnas i hela landet.

TIPS

En hjärnskadekoordinator kan hjälpa till med stöd och samordning av olika kontakter. Här hittar du deras [kontaktuppgifter](#).

HUR KAN HJÄRNKRAFT VARA ETT STÖD?

Vi har lång erfarenhet av livet med förvärvad hjärnskada och kan erbjuda kunskap, gemenskap och stöd i vardagen. Via våra föreningar runt om i landet kan du träffa andra anhöriga och få råd och stöd som underlättar vardagen. Varmt välkommen i vår gemenskap!

Läs mer om oss och [bli medlem](#).



Kom ihåg att du inte är ensam. Det finns många som kan och vill hjälpa er på vägen.

Hopp och framtidstro

Att anpassa sig till livet efter en förvärvad hjärnskada kan innebära förändringar både för den som fått en skada och dig som lever nära. Det kan ta mycket kraft och energi, men det kan även stärka bandet mellan er.

Förbättringar kan ske under en lång tid efter en skada, så ge inte upp. Varje framsteg, hur litet det än är, är en viktig del i återhämtningen. Genom att ta små steg tillsammans kan ni hjälpas åt att skapa ett bra och meningsfullt liv.

Här gärna av dig till oss på info@hjarnkraft.se om du har frågor eller funderingar.

info@hjarnkraft.se | www.hjarnkraft.se