

Heilaskaði

Heilinn er stjórnstöð líkamans og því hefur heilaskaði víðtæk áhrif, m.a. á hreyfifærni, hugsun, hegðun og tilfinningar. Afleiðingar heilaskaðans eru breytilegar og geta verið allt frá mjög vægum einkennum til mjög alvarlegra. Heilaskaða án hreyfitruflunar má skilgreina sem dulda fötlun þar sem einkennin eru ekki mjög sýnileg. Algengt er að þessir einstaklingar mæti fordómum og eru jafnvel taldir latir eða skrítnir.

Hvað veldur?

Heilaskaði getur orðið vegna áverka eða sjúkdóms. Algengar ástæður heilaáverka hjá fullorðnum eru umferðarslys, föll, ofbeldi og íþróttaslys. Mikið eða snöggt högg á höfuð getur valdið blæðingum eða öðrum áverkum á heila, jafnvel án þess að höfuðkúpa brotni. Ýmsir sjúkdómar eins og heilablóðfall, sýkingar í heila og hjartastopp geta einnig valdið heilaskaða.

Greining

Greining heilaskaða byggist á einkennum, skoðun og rannsóknum eins og myndrannsóknum og taugasálfræðilegri prófun. Heilaskaði er flokkaður í vægan, miðlungs og alvarlegan skaða eftir lengd meðvitundarleysis í upphafi. Hafa þarf í huga að heilaskaði sést ekki alltaf á mynd þannig að eðlileg rannsókn útilokar ekki heilaskaða.

Hver eru einkennin?

Heilaskaði breytir lífi einstaklingsins og hefur mikil áhrif á fjölskyldulíf og framtíðaráform. Einkenni eru einstaklingsbundin og fara eftir orsökum skaðans, staðsetningu og hversu víðtækur skaðinn er.

Einkenni heilaskaða geta haft áhrif á líkamsstarfsemi, tilfinningar, hegðun og hugsanir og ætíð eru tengsl á milli þessara þátta.



Algengustu dæmi um einkenni heilaskaða eru

- einbeitingarskortur
- skert minni
- máltruflun
- þreyta
- óstöðugleiki tilfinninga
- breytt hegðun
- samskiptaerfiðleika
- skortur á innsæi
- minnkað frumkvæði
- persónuleikabreytingar

Önnur möguleg einkenni geta verið flog, áhugaleysi, svefntruflun, höfuðverkur, svimi, máttminnkun, truflun á samhæfingu vöðva og breytingar á snerti-bragð- og lyktarskyni.

Endurhæfing

Þverfaglegt teymi kemur að endurhæfingu þar sem læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar, iðjuþjálfar, sálfræðingar, talmeinafræðingar, félagsráðgjafar og sjúkraþjálfarar leggja sitt af mörkum.

Endurhæfingin er sniðin að þörfum hvers og eins og felst meðal annars í að ...

- **meta einkenni** og áhrif þeirra á daglegt líf
- **fræða og upplýsa** einstaklinginn
- setja raunhæf **markmið**
- efla **sjálfstæði**
- finna lausnir og **kenna aðferðir** sem veiga upp á móti því sem hefur tapast
- finna hentuga líkamlega **hreyfingu** sem hægt er að halda áfram að stunda
- efla **fjölskyldutengsl**
- fræða og styðja **aðstandendur** og nánasta umhverfi
- auka **virgni og þátttöku** í þjóðfélaginu gegnum atvinnu, nám, hreyfingu eða tólmstundaiðkun
- forðast notkun **áfengis** og **vímuefna**.

Lögð er áhersla á að hafa áhrif á og breyta umhverfi einstaklingsins. Til að svo geti orðið þarf öflugt samstarf einstaklings, aðstandenda og fagfólks og nýta þarf þau úrræði sem þjóðfélagið býður upp á.

Endurhæfing á Reykjalandi byggir á heildrænni nálgun

Ráðleggingar til aðstandenda

Heilaskaði hefur áhrif á samskipti og hlutverk í fjölskyldunni. Ýmislegt er hægt að gera til að bæta samskiptin, styðja einstaklinginn og hjálpa honum að bæta færni sína, til dæmis að ...

- **nota skýr og einföld skilaboð.** Ekki flækja málin að óþörfu.
- **veita viðeigandi stuðning.** Hann má ekki vera of lítill en heldur ekki of mikill. Hafa skal í huga að fólk finnur styrkleika sinn í að gera það sem það ræður við.
- **hvetja til virkni heima við.** Stór hluti þjálfunar á sér stað í daglegum verkum, svo sem við að sinna heimilisstörfum, hlutverkum innan fjölskyldu og áhugamálum. Virkni og rúttína eru lykilhugtök fyrir fólk með heilaskaða.
- **hvetja til að endurtaka.** Ef sömu athafnir eru endurteknar á sama hátt í sama umhverfi er möguleiki að þær lærist, þrátt fyrir mikla minnisskerðingu.
- **leitast við að auka þátttöku einstaklings** í ákvörðunum og framkvæmd eins og kostur er.

Almenn ráð

Eftirfarandi ráð hafa reynst gagnleg fyrir fólk með einkenni heilaskaða til að takast á við verkefni daglegs lífs, til dæmis að

- nota sjónræn **hjálpartæki**, s.s. minnismiða, dagbækur, glósubækur eða ýmis forrit í snjallsíma/spjaldtölvu.
- fylgja daglegri **rúttínu** með reglulegum svefni og hæfilegri virkni og ábyrgð.
- stunda reglulega **hreyfingu** t.d. göngur, hjólreiðar, sund eða þolþjálfun, sem er verndandi fyrir heilann og getur aukið úthald í daglegum athöfnum, bætt svefn og almenna líðan.
- taka **eitt fyrir í einu**.
- setja sér **markmið** og raunhæfa áætlun um hvernig eigi að ná þeim.



TAUGASVIÐ REYKJALUNDAR

Reykjalundur – endurhæfing
270 Mosfellsbær. Sími: 585 2000
www.reykjalundur.is



Endurhæfing á taugasviði

Heilaskaði



Frumkvæði • Virðing • Árangur