



# Pårørendearbejdet på Brønderslev Neurorehabiliteringscenter

SYGEGHUS VENDSYSSEL

# Information til pårørende

I denne folder kan du læse om nogle af de tanker og følelser, der kan forekomme, når et familiemedlem eller en ven er ramt af en hjerneskade. Folderen bygger på pårørendes egne erfaringer. Mennesker som har været i tilsvarende situation som dig, og som har haft tanker og følelser, der måske ligner dine.

## Den første tid

Den første tid kan være meget svær. Mange pårørende beskriver det forfærdelige øjeblik, hvor de fik beskeden om ulykken eller sygdommen, som værende præget af angst, vrede og uvirkelighedsfølelse - "det kan ikke være rigtigt".

Bagefter følger svære timer og dage med et følelsesmæssigt kaos. Angsten for om det menneske, man holder af, vågner igen. Og hvor slemt er det - vil han/hun f.eks. kunne genkende mig?

Den ny situation kan være hård for de pårørende, og det kan være svært at snakke sammen. Bl.a. kan der være forskellig opfattelse af, hvilke følger hjerneskaden har haft og forskellige holdninger til behandlingen.

## Regionens neurorehabiliteringscenter

Mange pårørende har store forhåbninger til rehabiliteringen på Brønderslev Neurorehabiliteringscenter. Det er meget forskelligt, hvor langt patienterne kan komme i genoptræningen. Det afhænger af hjerneskadens årsag, omfang, placering og hjernens evne til at komme sig.

Som pårørende er det naturligt at inddrage dig i genoptræningsforløbet.

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at henvende dig til personalet. De vil kunne hjælpe dig.

## Tanker og følelser

Som pårørende er det normalt, at du oplever en følelsesmæssig reaktion. Chokket over det skete kan føles uvirkeligt, uretfærdigt og meningsløst.

Du kan opleve vrede over det, der er sket. Blive irriteret og rastløs. Være frustreret over, at fremskridtene ikke viser sig hurtigt nok. Du føler måske vrede på personalet over, at det menneske, du kender, er blevet syg.

Generelt kan dit humør være svingende fra opgivende til glæde over fremskridt.

Som personale er vi klar over, at det er hårdt at være i dette følelsesmæssige kaos, og derfor vil vi gøre vores til at hjælpe dig.

## Andre reaktioner

At stå midt i denne svære situation kan betyde, at du ikke trives, som du plejer. Du kan opleve søvnproblemer. Der kan være problemer med opmærksomhed og koncentration. Du kan have svært ved at få gennemført dagligdagens gøremål.

Du oplever måske problemer med overblik og prioritering. Du glemmer måske aftaler og husker ikke, hvad der blev sagt.

Erindringer om det skete kan blive ved med at dukke op i bevidstheden, også selv om du forsøger at koncentrere dig om noget andet. Du forsøger måske at undgå aktiviteter eller situationer, der kan minde dig om det skete.

Du føler måske, at det er svært at træffe beslutninger eller er handlingslammet eller handler forhastet. Du taber måske interessen for aktiviteter, der før var vigtige for dig.

Den svære situation kan også medføre andre fysiske gener som forhøjet blodtryk, svimmelhed, hjertebanken, hovedpine og andre smerter, nedsat appetit og kvalme.

## Hold fast i livet og hverdagen

Prøv at holde fast i sports- og fritidsinteresser. Det er vigtigt at have et fristed for bekymringer.

Tag tid til de ting, der gør dig glad og giver dig ny energi. Derved tager du bedre vare på dig selv.

## Undervisningsaftener for pårørende

Brønderslev Neurorehabiliteringscenter holder jævnligt undervisningsaftener for pårørende.

Her giver det tværfaglige team faktuelle informationer om det at få en erhvervet hjerneskade samt om de ændrede roller, der kan være i en familie.

Spørg personalet om, hvornår næste undervisningsaften finder sted.

## Hjælp fra familie og venner

Sig gerne til familie og venner, at du har brug for hjælp.

Familie og venner kan være usikre på, hvor meget de skal blande sig, og hvordan de kan hjælpe dig.

Hjælp og støtte kan være mange ting fra at slå græsplænen til en god snak.

Aftal eventuelt med gode venner og familie, at bekendte i periferien kan henvende sig til dem, så du ikke behøver at fortælle det samme igen og igen.

## Hjælp fra andre i lignende situation

Mange pårørende oplever, at det er værdifuldt at tale med andre pårørende.

Patient- og pårørendeforeninger kan give dig støtte og vejledning samt formidle kontakten til andre pårørende.

## Hjælp fra psykolog

Under opholdet på Brønderslev Neurorehabiliteringscenter er det muligt at få en lægesamtale eventuelt suppleret med gode råd/samtale fra vores neuropsykolog.

Hvis der efter endt ophold her er yderligere behov for at tale med en psykolog, kan du blive henvist gennem din praktiserende læge.

Psykologhjælp er støttet af Sygeforsikringen



REGION NORDJYLLAND

Brønderslev Neurorehabiliteringscenter  
Sygehus Vendsyssel  
Nørregade 77  
9700 Brønderslev

Tlf.: 9764 0114  
[www.sygehusvendsyssel.rn.dk](http://www.sygehusvendsyssel.rn.dk)

Marts 2012