

Usynlige vansker etter hjerneslag

Vera Solianik

Konstituert psykologspesialist/stipendiat

23.09.24

Innhold

1. Fatigue
2. Kognitive vansker
3. Kognitiv rehabilitering
4. Psykiske reaksjoner etter slag
5. Pårørendes rolle og behov

Fatigue

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern, with the text 'Fatigue' positioned on the left side of the frame.

Hva er fatigue?

«en subjektiv opplevelse av langvarig eller stadig tilbakevendende utmattelse og redusert kapasitet for mental og/eller fysisk aktivitet.»

- ▶ Skiller seg fra vanlig tretthet
- ▶ Uforholdsmessig mtp anstrengelse
- ▶ Etter alle typer aktivitet
 - ▶ Hyggelig
 - ▶ Nødvendig

Hvor vanlig er fatigue?

- ▶ Generell befolkning
 - ▶ Ca 1/10
- ▶ Etter hjerneslag
 - ▶ Opptil 7/10
 - ▶ Over 8000 per år
- ▶ Kan oppstå **like etter** eller **lenge etter** hjerneslag

Individuelle symptomer

▶ Triggere

- ▶ Sosialt støy
- ▶ Få pauser
- ▶ Tankekjør
- ▶ mm

Symptomer

Økt behov for søvn
Sliten av lite aktivitet
Tåler mindre
Mer irritabel
Kognitive symptomer

Slagpappa

Papparollen etter hjerneslag



Podkast om fatigue (utmattelse): Fatigue er noe som fortsatt ikke er så godt kjent og kan ramme mange med kronisk sykdom. Hva er fatigue og hvem kan få fatigue? I denne episoden forteller to brukere om sine erfaringer med å leve med fatigue.



Hva kan man gjøre ved fatigue?

- ▶ Hvile
- ▶ Aktivitetsregulering
- ▶ Energiøkonomisering
- ▶ Behandling av andre tilstander (energyvane)
 - ▶ Angst, depresjon, søvnvansker, stress, smerter, mm.
- ▶ Fysisk aktivitet
 - ▶ Tilpasset mht symptomer

Kognitive vansker



Kognitive vansker

Generelle

- ▶ Oppmerksomhet
 - ▶ Konsentrasjon
 - ▶ Hukommelse
 - ▶ Tempo
-
- ▶ *Hjernens generelle funksjon er påvirket*

Individuelle

- ▶ Avhengig av
 - ▶ eksisterende sårbarhet
 - ▶ Skadens lokalisasjon
 - ▶ Skadeomfanget

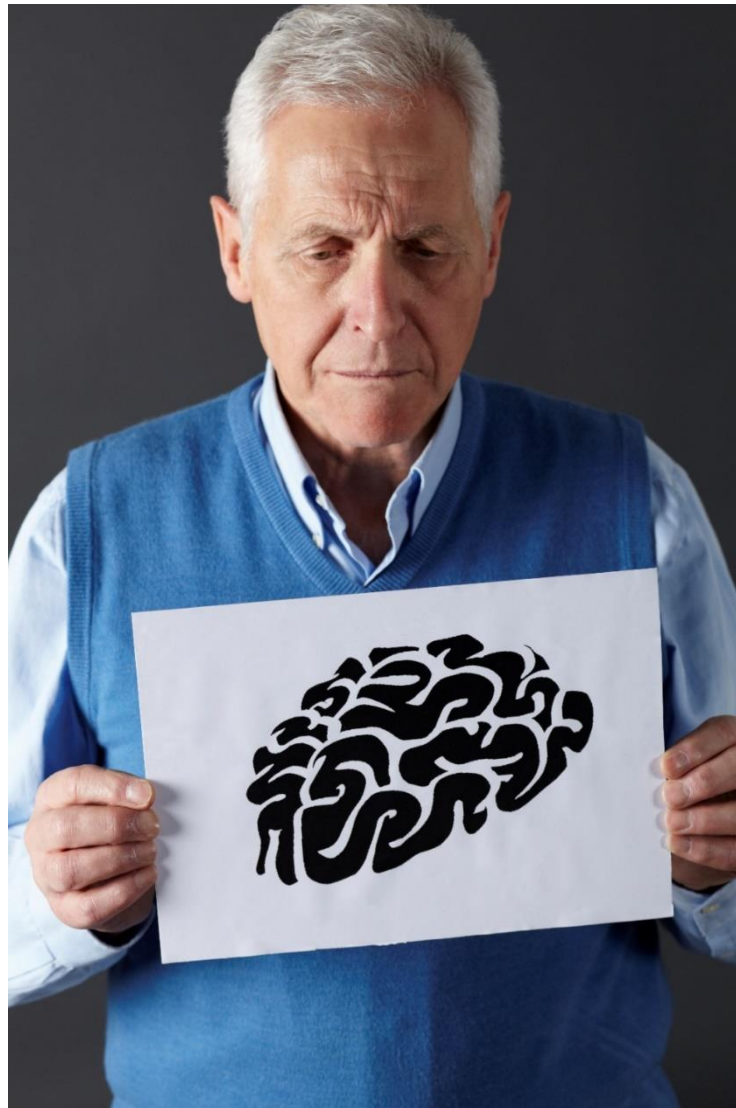
- ▶ *Hjerneslag påvirker spesifikke kognitive funksjoner*

Kognitiv rehabilitering

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern, with the text centered on the left side of the page.

Rehabiliteringsperiode

- ▶ Første fasen
 - ▶ 3 mnd
 - ▶ Ofte på sykehus
- ▶ Andre fasen
 - ▶ Ca 6 mnd
 - ▶ Sykehjem/spesialisert rehabilitering
- ▶ Tredje fasen
 - ▶ De første par år
 - ▶ Hjemme/sykehjem
- ▶ Fjerde fasen
 - ▶ Resten av livet



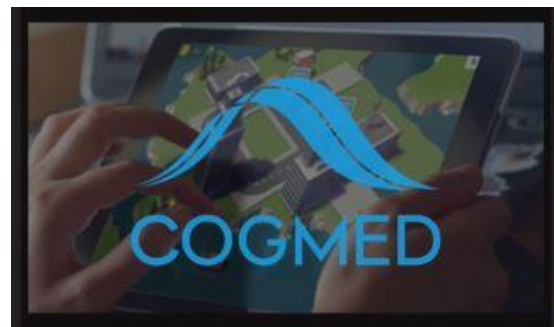
- ▶ 7% av personer har fortsatt målbar bedring i kognitiv funksjon 10 år etter hjerneskaden.
 - ▶ Fisher, Giacino, Nakase et al., 2018

Kognitiv rehabilitering: restorasjon

- ▶ Trene opp funksjoner
 - ▶ Øve med bestemte oppgaver
 - ▶ Måler fremgang
 - ▶ Fokus på hukommelse, oppmerksomhet, hurtighet, osv
 - ▶ Programmer som anbefaler trening med coach
 - ▶ Egen oppfølging av trening hjemme etterpå



- ▶ men...



Kognitiv rehabilitering: restorasjon

- ▶ Effekten holder kun så lenge man trener
 - ▶ Ikke uvanlig med trening
- ▶ Liten overføringsverdi til hverdagsliv
 - ▶ Huske tallrekke eller handleliste
 - ▶ Være oppmerksom på dataskjerm eller samboer som snakker
 - ▶ Løse rask oppgave eller planlegge et måltid
 - ▶ osv

Kognitiv rehabilitering: kompensering

- ▶ Kartlegge utfordringer
- ▶ Øve på kompenserende strategier
- ▶ F.eks. sende sms fremfor å ringe med beskjed, skrive huskelapper, bruke hjelpemidler som elektroniske kalendere som kan oppdateres av flere personer, mm.
- ▶ Individuelt tilpasset rehabilitering
 - ▶ utgangspunkt i egne behov



Hjemmebasert rehabilitering: SMARTe mål

- ▶ **S**pesifikke mål som er konkret nok
 - ▶ Heller «jeg skal kunne koke tomatsuppe fra pose» enn «jeg skal være selvstendig i matsituasjon»
- ▶ **M**ålbare: del målene gjerne opp, så du kan følge fremgangen.
 - ▶ F.eks. del opp ønsket tur til butikken i avstandsdeler, tilføy delmål med belastning (pose), o.l.
- ▶ **(A**ttainable) Oppnåelige mål som tar utgangspunkt i nåværende funksjonsnivå. De må også være oppnåelige mtp tid.
- ▶ **R**elevante mål ihht egen hverdagsfunksjon
- ▶ **T**idsavgrensede mål, dvs mål som kan oppnås innen en viss periode

Hjernen bestemmer

- ▶ Rehabilitering tar tid
- ▶ Den er ulik for alle
- ▶ En må spille på lag med kroppen og hjernen
 - ▶ Og hverandre
- ▶ Ta hensyn til «hjernetretthet»/fatigue

Psykiske reaksjoner

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect on the right side of the page. The text 'Psykiske reaksjoner' is positioned on the left side of the page.

En ny hverdag

- ▶ Sykehus → rehabilitering → hjem → hva nå?
- ▶ Hverdagen er annerledes
- ▶ En selv er annerledes
 - ▶ men likevel fortsatt samme?

- ▶ Usynlige vansker
- ▶ Vansker som oppdages senere



Sorgreaksjon

- ▶ Avstanden mellom idealisert fortid og usikker fremtid kan føre med seg sorg over det tapte.
- ▶ Sorg vises på ulike måter mtp tid, person, og følelser
 - ▶ En kan være i sorg og samtidig være sint og irritabel
 - ▶ En kan benekte («Det kan umulig være så ille, jeg kommer tilbake på jobb om noen uker»)
 - ▶ Fortvile («hele livet er over»)
 - ▶ Forhandle («hvis jeg trener veldig hardt nå, kommer jeg til å bli like bra igjen»)
- ▶ Ulike reaksjoner hos slagrammede og pårørende

Engstelighet og stress

- ▶ Frykt for nye slag
- ▶ Frykt for annen sykdom
- ▶ Stress rundt ny hverdag med medisiner og trening
- ▶ Stress rundt endring av relasjoner rundt en selv

- ▶ En følelse av å ha mistet kontrollen over eget liv

Angst og depresjon

- ▶ Diagnoser som gjerne innebærer et bredt symptombylde over tid
- ▶ Kan ramme mellom 20-40% av individer etter gjennomgått hjerneslag
- ▶ Ca 20-30% av hele befolkningen vil oppleve en episode som kan defineres som depresjon en eller flere ganger i livet
 - ▶ Ca samme tall for angst

Hva kan man gjøre?

- ▶ Del følelser med andre
 - ▶ Delta i samtalegrupper, støttegrupper, foreninger
 - ▶ Lytt til hverandre
- ▶ Gi følelser sin plass
 - ▶ Alle har dårlige dager og vonde følelser
- ▶ Engasjer deg i omverden
 - ▶ Støtt andre for å støtte deg selv
- ▶ Oppsøk hjelp når det trengs

Pårørende



Alle roller på en gang

- ▶ Ektefelle/forelder/barn
- ▶ Koordinator
- ▶ Omsorgsperson
- ▶ Informasjonskilde
- ▶ mm

«Å være pårørende er mer enn én fulltidsjobb»



Hva med meg?

- ▶ I akuttfasen blir pårørende sterkt involvert
- ▶ Mye ansvar for oppfølging kan falle på dem
 - ▶ Og de tar den ofte på seg mer enn gjerne
- ▶ Ansvar en hadde fra før forsvinner ikke
 - ▶ Barn, andre familiemedlemmer, jobb
- ▶ Egne behov blir glemt i en periode
 - ▶ Hvor lenge kan en slik periode vare?

Omsorg for omsorgsgiver

- ▶ Alle trenger støtte, også de som støtter andre
 - ▶ Spesielt de
- ▶ Nettverk er viktig
 - ▶ Venner, familie
 - ▶ Kommunale tjenester som kan tilby støtte
- ▶ Forståelse og erfaringer fra andre i samme situasjon
 - ▶ <https://www.lhl.no/lhl-hjerneslag/livet-etter/parorende-etter-hjerneslag/>
 - ▶ <https://www.parorendesenteret.no/>
 - ▶ <https://www.lhl.no/lhl-hjerneslag/vi-kan-hjelpe-deg/likeperson/>

Spørsmål/kommentarer?