

Skjulte følger efter apopleksi

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

Tilbud om opfølgning, hvis du oplever problemer med at varetage hverdagens aktiviteter som arbejde, husholdning eller lignende efter udskrivelse

Kære _____

Du har været indlagt på neurologisk afdeling på grund af en apopleksi (blodprop eller blødning i hjernen).

Internationale studier viser, at skjulte følger efter en apopleksi kan have stor indflydelse på i hvor høj grad, man kan genoptage vante daglige aktiviteter herunder arbejde.

Under indlæggelsen er du blevet vurderet af en ergoterapeut, der bl.a. har vurderet, om du skulle have en eller flere skjulte følger, og I har sammen vurderet, at der ikke er behov for videre genoptræning.

Erfaringer viser dog, at enkelte personer efter udskrivelse alligevel oplever tegn på skjulte følger, når alle hverdagslivets aktiviteter (arbejde, husholdning, fritidsaktiviteter, sociale aktiviteter) genoptages.

Har du svært ved at genoptage dine vanlige aktiviteter?

Skulle du eller dine pårørende mod forventning opleve problemer med, at du genoptager vanlige aktiviteter på samme niveau som før indlæggelsen, kan du/I rette henvendelse til ergoterapeuten på sygehuset indenfor en måned efter udskrivelse senest d.

Ud fra telefonsamtale og i samråd med dig vil hun revurdere dit behov for genoptræning og iværksætte relevante foranstaltninger.

Hvem kan du kontakte?

Ergoterapeut _____

Telefon 6541 3497

- telefontid kl. 12 - 13

Eksempler på skjulte følger

Mental og/eller fysisk udtrætning

Kan vise sig ved, at du bliver hurtigere træt i forbindelse med en aktivitet, har mindre udholdenhed og er længere tid om opgaver, som du vanligt klarer hurtigere. Dette kan påvirke sociale sammenhænge, hvor du eksempelvis må tage tidligere hjem eller efterfølgende har brug for flere dage til at komme dig. Træthed kan være svært for dine omgivelser at forstå og kan tolkes som dovenskab.

Nedsat hukommelse

Hukommelsesproblemer dækker over flere ting. Du kan opleve at have svært ved at lære nyt og huske aftaler samt have svært ved at huske samtaler, der lige er foretaget. Du kan ligeledes opleve hukommelsestab for en begrænset periode.

Skjulte følger efter apopleksi

Nedsat opmærksomhed og koncentration

Du kan opleve at have svært ved at fastholde opmærksomheden på det, du er i gang med, at kunne skifte opmærksomheden samt at kunne være opmærksom på flere ting på én gang.

Nedsat overblik og evne til planlægning

Måske oplever du problemer med at overskue dagens forløb, holde rede på aftaler og/eller gøre opgaver færdige. Måske får du sat for mange ting i gang på en gang, hvorved du mister overblik. Selv små forandringer i hverdagen kan føre til stress og frustration, hvis du har problemer med at bevare overblikket.

Nedsat initiativ

Kan vise sig ved at du har svært ved at komme i gang. Måske bliver du passiv og har behov for andre til at sætte dig i gang.

Opfattelse af sanseindtryk

Alle sanseindtryk (lyd, lys, lugte, berøring, m.m.) kan opleves anderledes end før. F.eks. oplever du, at stærk lyd generer mere end vanligt, og måske oplever du berøring ubehageligt eller smertefuldt.

Følelsesliv

Følelsesmæssige ændringer kan dels skyldes en psykologisk reaktion på din nye livssituation, mens andre ændringer skyldes forandringer i hjernen. Måske oplever du øget irritabilitet, svigtende kontrol af følelser (latter/gråd), at være ubekymret/ligegyldig og/eller at have øget angst for at få en ny blodprop.

Depression

Undersøgelser tyder på, at op imod 50% af apopleksiramte rammes af depression. Dette kan både skyldes en psykologisk reaktion på din nye livssituation, mens andre ændringer skyldes forandringer i hjernen.

Sprog

Måske oplever du, at du ikke kan formulere længere komplekse sætninger - f.eks. i forbindelse med arbejdet men godt kan føre dagligdags samtaler uden vanskeligheder. Måske har du også sværere ved at udtrykke dig skriftligt.

Kognitiv fleksibilitet

Du oplever måske at have svært ved at håndtere forandringer og hænger fast i bestemte rutiner og løsninger, selv om kravene i omgivelserne skifter.

Problemer med vågenhed/arousal

Måske oplever du at have for lidt energi eller omvendt for meget energi. For lidt arousal kan forveksles med almindelig træthed, men er et mere basalt problem, som ikke løses ved mere søvn. For meget arousal viser sig f.eks. ved rastløshed og koncentrationsbesvær.

Synsforstyrrelser

Måske oplever du øget svimmelhed, hovedpine eller problemer med at læse (ikke det at forstå det læste) samt oplever, at øjnene ikke samarbejder eller hurtigere bliver trætte. I disse tilfælde kan det være relevant, at du undersøges af en øjenlæge.