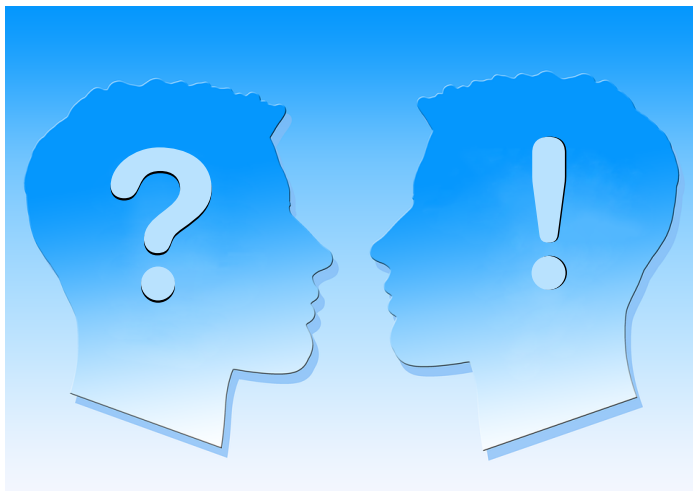


Nyttig viden til den ramte, pårørende og til fagfolk



*Information til pårørende og
borgere med en senhjerneskeade samt
til fagfolk indenfor hjerneskeadeområdet*

LOKALAFDELING

VESTSJÆLLAND

HJERNESKADE
FORENINGEN

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Hjerneskadeforeningen Vestsjælland har samlet lidt nyttig viden til "De ufrivillig frivillige" - som er de pårørende til personer med en sen-hjerneskode, til deres ramte pårørende samt til fagfolk på området.

Dette lille hæfte er tænkt som nyttig information til dig, som selv har fået en hjerneskode eller til dine pårørende.

Tilværelsen ændrer sig meget for en familie, hvor et af familiens medlemmer har fået en hjerneskode. Det kan være efter en blodprop i hjernen, en hjerneblødning, en skade på grund af et slag mod hovedet eller af andre grunde.

Her i Hjerneskadeforeningen oplever vi desværre alt for ofte, at både den ramte borger og ikke mindst de pårørende står uden nogen som helst eller meget lidt information i forbindelse med udskrivningen fra sygehuset og i tiden derefter.

Derfor vil vi gerne med dette lille hæfte give jer en del nyttig information og fortælle jer, at I ikke står så alene, som I måske får fornemmelsen af, i den situation, som I er i.

Skaden er sket – og det er en hjerneskode

Når der opstår overvejelser, bekymringer og spekulationer under din eller din pårørendes indlæggelse, er det nyttigt at få en snak med sygehusets socialrådgiver, lægerne, ergo- og fysioterapien og andre fagfolk.

De tænker måske ikke over, at du har mange tanker om situationen og fremtiden, men de kender din situation og har ofte en god forklaring, som du kan bruge. Samtidig kan du allerede nu med fordel orientere din kommune om, hvad der er sket.

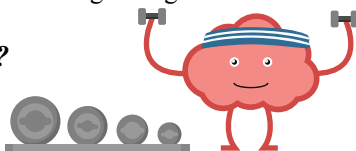
Stadig på sygehuset – før udskrivningen

HUSK endelig at spørge efter genoptræningsplanen

En relevant genoptræning sikres blandt andet ved, at patienter fra sygehuset udstyres med en genoptræningsplan (forkortes GOP) med en grundig faglig udredning af funktionsevnen i forhold til krop, aktivitet og deltagelse. **Dette er et yderst vigtigt papir!!!!**

Genoptræningsplanen (GOP) – hvad er det?

Når en patient, der udskrives fra sygehuset, har behov for genoptræning og/eller rehabilitering, er sygehuset (din sygehuslæge) forpligtet til at udarbejde en plan for genoptræningen. Genoptræningsplanen (forkortes GOP) skal senest udleveres til patienten og til egen læge på udskrivningstidspunktet. Hvem der ud over dig selv/din pårørende og egen læge er modtagere og kopimodtagere af genoptræningsplanen, afhænger af, hvilken type genoptræning, du som patient skal have.



Snak med sygehuset om den og igen et godt råd: Sørg for aldrig at være alene til denne type vigtige møder.

Der er flere typer genoptræning:

Almen genoptræning på basalt niveau

Patienten har ofte enkle og afgrænsede funktionsevnenedsættelse(r) og ingen komplikationer i behandlingsforløbet på sygehuset af betydning for funktionsevnen eller genoptræningsindsatsen.

Almen genoptræning på avanceret niveau

Patienten har typisk omfattende funktionsevnenedsættelser af betydning for flere livsområder. Genoptræningsindsatsen skal primært varetages af autoriseret sundhedspersonale med særlige kompetencer indenfor fagområdet.

Genoptræning på specialiseret niveau

Patienten har typisk omfattende og alvorlige funktionsnedsættelser med væsentlig betydning for et eller flere livsområder og med behov for et kompliceret behandlingsforløb.

Genoptræningen skal primært varetages af autoriseret sundhedspersonale med specialiserede kompetencer indenfor fagområdet, samt med krav om tæt koordinering af genoptræning, udredning og ambulantly sygehusbehandling. Rehabilitering på specialiseret niveau.

Patienten har typisk omfattende og alvorlige funktionsnedsættelser med væsentlig betydning for et eller flere livsområder, herunder med omfattede mentale funktionsnedsættelser. Borgerens samlede funktionsevne og behov for rehabiliteringsindsatsen skal beskrives i genoptræningsplanen. Her kan også give anbefalinger til metoder, omfang og karakter af den videre indsats, og de udarbejdes med inddragelse af relevante faglige kompetencer.

Fagforening/jobcenter

Tag hurtigt kontakt til disse. De kan hjælpe dig med råd og vejledning. Tjek og spørg vedrørende kritisk sygdom, og husk at sygemelde dig både til din fagforening og til jobcentret.

Forsikringsselskabet

Syge/ulykkeforsikring. Undersøg hurtigst muligt, om du er forsikret ved kritisk sygdom, og kan få mulighed for støtte til genoptræning, behandling og advokatbi-stand.

Kontakt nedenstående og find ud af hvem, der er hvem i forhold til din/din pårørendes hjerneskade:

- Egen læge
- Hjerneskadekoordinatoren i kommunen
- Kommunen (din/jeres sagsbehandler(e))
- Hjemmeplejen / hjælpemidler / neuropædagogisk team
- Rehabiliteringsteamet i din kommune
- Tilbud i kommunen til dig/er i form af kurser for hjerne-skadede borgere og pårørende.

På sygehuset – og på vej mod udskrivningen

Hjerneskadekoordinatoren (hvis din kommune har én)

Hjerneskadekoordinatoren kan hjælpe dig og dine pårørende med at skabe overblik og tilpasse indsatsen efter dine behov. Du og dine pårørende kan hos hjerneskadekoordinatoren få de bedste råd og vejledning om muligheder og få hjælp til at tilpasse de tilbud, som kommunen har i forhold til at leve et liv med hjerneskade.

Der vil i de fleste kommuner blive sammensat et tværfagligt team omkring dig/er med relevante fagfolk. Det sikrer sammenhæng i rehabiliteringsforløbet samt sikrer, at der bliver udarbejdet en tidsplan og målsætninger i samarbejde med dig og dine pårørende.

Hjerneskadekoordinatoren indkalder til planlægningsmøder og koordinerer med de aktører, der kan være behov for i hver enkelt forløb. Husk, at hjerneskadekoordinatoren normalt ikke har bevillingsmæssig kompetence. Der skal din sagsbehandler med ind.

Borgerrådgiveren – dér hvor kommunen har sådan én

Hvad kan Borgerrådgiveren hjælpe med? Udgangspunktet er, at dialogen mellem dig og forvaltningen skal være udtømt, før du henvender dig til borgerrådgiveren. Derfor skal du i første omgang henvende dig dér, hvor din sag behandles, for at få problemet løst eller for at klage. Borgerrådgiveren kan hjælpe ifm en klagesag og hjælpe med at udfylde skemaer eller formulere skrivelser. Er du i tvivl, kan du altid tage en snak med borgerrådgiveren om din sag, som skal varetage dine interesser og ikke kommunens eller forvaltningens.

Borgerrådgiveren er nemlig uafhængig af kommunens forvaltninger, og selvom hun/han ikke kan afgøre sager selv, kan rådgiveren give forvaltningerne gode råd og få en sag, der er gået skævt, på rette spor igen. Og hjælpe dig med at få klaget eller at få en anke afsted.

Du finder kontaktoplysninger til borgerrådgiveren på din kommunes hjemmeside.

At leve med en hjerneskade er...

ENSOMT

Jeg ved det er svært at forstå min skade - jeg forstår den ikke selv!

Liv der reddes - skal også leves!

#livderreddes

Der er mange udfordringer ved hjerneskader

Det er normalt i et forløb præget af kriser, og der er stor forskel på, hvordan mennesker reagerer i krisesituationer. Faserne kan være:

1. Chok. Ofte bliver man handlingslammet, eller også lader man som om, man kan det hele.
2. Reaktionsfasen. Det går op for én, hvad der er sket, og man begynder at opfatte alvoren af skaden.
3. Bearbejdningsfasen. Man undersøger mulighederne og finder i den forbindelse ud af skadens omfang og betydning.
4. Nyorienteringsfasen. Et spørgsmål, der ofte kommer i denne fase er: "Hvad nu?", Spørgsmålene hober sig op om afklaring om hjælpemidler, kommer den ramte hjem eller skal der et længere genoptræningsforløb til, hvad med arbejdet, forholdet til familierelationer, venner og netværk? Og meget, meget mere.

Depressioner og andre problemer efter skaden

Det er ikke ualmindeligt at personer, der bliver skadet i hjernen, får en depression, for der sker meget med én efter en hjerneskade. Der kan optræde personlighedsændringer eller forståelsen eller sproget kan svigte eller drille. Måske er den ramte blevet halvsidig lammet og skal have hjælp til mange ting. Oven i det hele lider man måske af hjernetræthed eller er lyd- eller lysfølsom. Ofte kan intensiv træning, som er så vigtigt, få nogle af generne til at fortage sig med tiden. Derfor er den rette træning så vigtig at få startet så tidligt i forløbet som overhovedet muligt. Andre følger kan det tage lang tid at komme over, og det vil opleves som om, der kun sker få fremskridt.



JEG ER IKKE SVAG!

“Opgaver, som jeg før klarede på autopilot, kræver mere af mig. Det slider på kræfter og følelser, så jeg kommer til at virke tyndhudet.”

Over 120.000
lever med en
hjerneskade - de
fleste kan du ikke
se det på.



**HJERNESKADE
FORENINGEN**
LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Kognitive problemer

Hvad er kognitive problemer? Et kognitivt problem efter en hjerneskade påvirker hjernens evne til at huske og bearbejde informationer. Årsagen til problemerne kan være noget fysisk som f.eks. en senhjerneskade eller aldersbetingede konsekvenser i hjernen.

De skjulte handicap

At have et skjult eller usynligt handicap kan volde mange problemer. Ofte hører man den ramte med et usynligt handicap sige: ”Bare jeg sad i kørestol, for så ville folk forstå, at jeg har et handicap”. Et usynligt handicap betyder for eksempel, at ingen kan se, at du har en kognitiv skade eller lignende, som påvirker dit liv voldsomt.

Synet

Det er ikke ualmindeligt, at en hjerneskadet person bliver ramt af dobbeltsyn eller at man føler, at man skeler. Her er det vigtigt at kontakte en øjenlæge, som har speciale indenfor hjerneskadeområdet, så man kan få træningssøvelser, som skal gøres dagligt og igennem længere tid. Nogle ramte lider af et såkaldt tunnelsyn. Det betyder, at man kan se et begrænset område. Også her er det også vigtigt med øjentræning.

Neglekt

Neglekt betyder, at højre eller venstre side ikke eksisterer for én. Man kan opleve, at håret kun bliver redt på den ene halvdel, eller at manden kun barberer den ene side af hovedet. Det kan også betyde, at når man spiser, så ser man kun halvdelen af tallerkenen, og hvis éns glas står på den forkerte side af tallerkenen, så ser man det ikke.



JEG ER IKKE DOVEN!

“Min hjerne arbejder ekstra hårdt på at huske og forstå informationer og indtryk. Jeg hviler, fordi det er udmattende.”

Over 120.000
lever med en
hjerneskade - de
fleste kan du ikke
se det på.


**HJERNESKADE
FORENINGEN**
LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Sproget

Afasi rammer mange hjerneskadede, når sprogcentret er ramt. Det er vigtigt, at der kommer en talepædagog ind over genoptræningen så tidligt i forløbet som muligt, så man kan få påbegyndt taletræning. Mange - især mænd - finder det latterligt, at de skal side og puste til vat eller i et sugerør, men disse øvelser er vigtige og skal udføres.

Det giver god mening, for det handler om at få styrket muskulaturen i munden m.m. Mange afasiramte kan synge, selvom talesproget er ramt. At synge er også rigtig god træning, så at synge i kor kan gavne i arbejdet frem mod at få gang i sproget igen.

Hjernetræthed

Hjernetræthed er en tilstand, som kommer pludseligt og opleves af de fleste, som får en hjerneskade. Trætheden kan virke som en kontakt, hvor der pludselig og uventet bliver slukket for strømmen. Det er vigtigt at lære sit energiniveau at kende (energiforvaltning). Lav et skema, så du får masser af pauser, så du kan få ladet batterierne op. Struktur i hverdagen og faste rutiner gavner mange, der lider af hjernetræthed. Husk, at din energi (batteriet) ikke kan lades så meget op, som det kunne før hjerneskaden.

Fysisk sensitivitet

Mange ramte oplever, at berøring kan være smertefuldt, et brusebad kan føles som at blive stukket med nåle, eller der kan være problemer med at føle varme eller kulde. Snurrende fornemmelser kan være et stort problem og ikke at glemme nervesmerter. Nogen får let til gråd og latter, såkaldt labilitet.

Lyd- og lysfølsomhed

Mange hjerneskaderamte dør med lys- og lydfølsomhed. Heldigvis fortager problemet sig for de fleste, eller i det mindste bliver generne ofte gradvis mindre. I dag kan man få hørepropper, som tilpasses lige præcis de gener, man er følsom overfor. Disse hjælpemidler lukker noget af støjen ude, og så kan man kan alligevel føre en næsten normal samtale. Tal med en audiologisk afdeling eller CSU om dette. Lysfølsomhed kan ofte afhjælpes med solbriller. Også her fås gode råd hos øjenlægen.



Efter udskrivningen – træning, træning og atter træning og så alt det andet

Genoptræning – med genoptræningsplanen i hånden

Genoptræningen har til formål at træne og udvikle dine færdigheder til et så tilfredsstillende og et så opnåeligt niveau som muligt. Du/I skal stille krav om, at dem, som behandler dig eller din pårørende har kendskab til hjerneskader, og at der også skal arbejdes med det kognitive og det sproglige i forhold til din skade. Det er normalt ikke kun det fysiske, der er blevet ramt og har lidt skade. Træningen er livslang.

Vedligeholdelsestræning

Genoptræningen er i de fleste kommuner af en bestemt (og mange gange af en alt for kort) varighed. Kommunen træffer afgørelse om, hvilken form for vedligeholdelsestræning, der derefter skal iværksættes.

Afgørelsen skal træffes ud fra en konkret og individuel vurdering af borgerens (dine eller din pårørendes) behov, og afgørelsen skal meddeles dig/jer skriftligt og være ledsaget af en skriftlig begrundelse med en klagevejledning.

En afgørelse om vedligeholdelsestræning skal endvidere ses i sammenhæng med eventuel anden hjælp, der er bevilget, som for eksempel hjemmehjælp (personlig og praktisk hjælp). Ofte bliver der alene tilbudt vederlagsfri fysioterapi som vedligeholdelsestræning, men alt efter skadens karakter er denne fysiske træning ofte slet ikke tilstrækkelig.

Vederlagsfri fysioterapi

Vedlagsfri fysioterapi kan efter lægehenvielse gives til børn og voksne, som opfylder en række fastsatte kriterier. Formålet med denne indsats er at forbedre funktioner, vedligeholde funktioner eller forhale forringelser af funktioner.

Socialpædagogisk bistand efter Servicelovens §85

Socialpædagogisk bistand skal ydes til personer, der på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller som på grund af særlige sociale problemer, har behov herfor. Bistanden kan ydes som et element i et samlet tilbud om bl.a. rådgivning, støtte, hjælp til pleje, behandling, træning eller ledsagelse til personer uanset deres boform.

Ledsagerordningen – Servicelovens §45 (for børn) og §97

Hvis du ikke kan færdes alene på grund af dit handicap, er det muligt at søge om at få bevilget en ledsager 15 timer om måneden. De 15 timer om måneden er til borgere mellem 18 år og folkepensionsalderen, som har en betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne.

Formålet med denne ordning er at give borgere med betydelig og varigt nedsat funktionsevne mulighed for at deltage i selvvalgte fritidsaktiviteter. For eksempel indkøb, deltage i sociale og kulturelle arrangementer, gå i biografen m.m. Ledsagerordningen må ikke benyttes i forbindelse med behandling o.lign. som f.eks. kørsel til fysioterapi eller ridefysioterapi. Hertil skal der gives en særlig bevilling.

Kommunen kan ikke bestemme, hvad ledsagerordningen skal bruges til; det er borgerens eget valg at vælge formålet med ledsagelsen. Ledsagelse kan foregå i offentlige transportmidler eller i borgerens bil. Ledsageren må ikke benytte egen bil i forbindelse med arbejdet som ledsager. Ledsageren er ansat af kommunen. Vær opmærksom på, at ordningen skal være bevilget til dig før dit fyldte 65 år, hvis bevillingen skal bevares fremover.

Nogle kommuner anvender servicelovens §85 til ledsagerordning til borgere over 67 år, herunder også til selvvalgte aktiviteter. Paragraffen kræver dog, at der i givet fald skal være et socialpædagogisk indhold i ledsagelsen.

Det socialpædagogiske sigte vil normalt ikke være en del af den almindelige ledsagerordning. En anden mulig paragraf i serviceloven er §79, som blandt andet omhandler tilskud til aktiverende og forebyggende aktiviteter.

Bisidderordningen

En bisidder er en person som følger dig/er til et møde, som kan være hos lægen, på sygehuset, hos sagsbehandleren, jobcentret, fagforeningen m.m. En bisidder vil ofte lægge op til, at I tager et møde inden det møde, I skal til, for at snakke sagen igennem og afstemme forventningerne. En bisidder fra Hjerneskadeforeningen tilbyder sin hjælp gratis, og ofte skal hun/han blot have dækket kørsel efter statens lave takst.

En bisidder er et ekstra sæt øjne og ører i forbindelse med din eller jeres deltagelse i møder og lignende. Din bisidder må gerne "blande sig" - det vil sige udtale sig - under møderne, hvis du og den, du holder møde med, er enige herom. Bisidderen kan også bede om en "time-out", hvis bisidderen kan mærke, at du har behov for dette. Bisidderen er IKKE jurist og må ikke tage del i mødet som partsrepræsentant.

Et godt råd, som vi gentager: Gå aldrig alene til møder med læge, kommunen, jobcentret, sygedagpengekantoret, sagsbehandler m.m.



Der er måske behov for ændringer i boligen

Hvis der skal bevilges tilskud til ændringer i boligen, skal disse være nødvendige for at gøre boligen bedre egnet som opholdssted og ydes efter behov uden hensyn til modtagerens økonomiske forhold.

Hjælp til boligindretning kan ydes uanset om modtageren bor i lejlighed, ejerbolig eller har varigt ophold hos familie eller hos andre.

Som eksempler kan nævnes udjævning af trapper eller dørtrin, eller en borger kan få tildelt et toilet og et toiletsæde med skylletørrefunktion. Begrundelsen vil så kunne være, at personen selv vil kunne klare sine toiletbesøg. Endvidere bliver boligen bedre egnet som opholdssted for borgeren.

Hjælp til boligændring. Ofte er det kun nødvendigt at foretage mindre ændringer, f.eks. fjerne dørtrin, opsætte gelændere, håndtag og lignende. I andre tilfælde kan større ændringer være nødvendige.

Ved afgørelse om bevilling af hjælp til mere omfattende og dyre ændringer, f.eks. etablering af elevator, lift eller mindre om- eller tilbygninger, skal kommunen undersøge, om det er muligt at tilvejebringe en mere hensigtsmæssig eller mere økonomisk fordelagtig afhjælpning af boligforholdene. Det kan for eksempel ske i forbindelse med en flytning.

Movias Flexhandicap kørselsordning

Flexhandicap er et tilbud til bevægelseshæmmede, som ikke kan benytte den almindelige kollektive trafik.

Flexhandicap er en kørselsordning, der sikrer, at svært bevægelseshæmmede får samme muligheder i hverdagen og kan bruge samme tilbud som alle andre, selvom de ikke kan benytte almindelige busser og tog. Det kan for eksempel være i forbindelse med besøg hos familie og venner, indkøb og deltagelse i kulturelle aktiviteter.

Der stilles normalt krav om, at man kun kan gå selvstændigt en bestemt afstand før handicapflexkørsel bliver bevilget. Der er et begrænset antal ture (normalt 104 enkeltture) om året i en bevilling. Bemærk, at kørsel til og fra en aktivitet eller lignende tæller to ture (én frem og én tilbage).

Det er gennem kommunen, at du skal visiteres til ordningen.

Hjælpemidler herunder handicapbil (trivselsbil)

Der findes mange former for hjælpemidler. Alt fra specielle tandbørster, toiletstol, kam/børster blot for at nævne nogle. Knive og spækbrætter, som er designet til at kunne bruges med en hånd. Rollatorer, kørestole, skohorn, sko med velcro og bluser og bukser uden knapper. Du kan sammen med din ergoterapeut finde de rigtige hjælpemidler som passer til dig.

Hjælpemidler bevilges af kommunen og i nogle kommuner sker tilpasning og udlevering i samarbejde med den kommunale hjælpemiddelcentral.

Ansøgning om og bevilling af handicapbil er et helt kapitel for sig selv, hvor du skal snakke med din socialrådgiver, det team eller den afdeling i kommunen, som er ansvarlig for dette, og du skal eventuelt også kontakte Hjerneskadeforeningens socialrådgivere.

Ledsagerkort, parkeringskort og handicap brobizz

Det kan give en del fordele at have disse kort. Det udstedes af Danske Handicaporganisationer (DH), Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup. Kontakt DH's Brugerservice for udstedelse af parkerings-kort, ledsagerkort og handicap brobizz. Telefon 36 75 17 93, alle hverdage 10-12 eller læs mere på DH's hjemmeside www.handicap.dk.

Hjerneskadeforeningen

Et medlemskab af Hjerneskadeforeningen er et såkaldt familiemedlemskab, og det kan være én af vejene tilbage til et godt liv med en hjerneskade. Brug foreningens socialrådgivere, telefonrådgivningen, bisidderordningen og de gode råd fra andre medlemmer, som man ofte har brug for. Og mød andre mennesker, som har været igennem noget lignende og har været i situationer, som ligner din/jeres.



Når du/I er medlem af en patientforening, vil det som oftest være muligt at bruge foreningens socialrådgiver og modtage faglig bistand.

Flere lokalafdelinger tilbyder også samtaler personligt og telefonisk om lokale forhold, og lokalafdelingerne og vore medlemmer øser gerne af deres store og mange erfaringer. Og som omtalt i materialet her, er det også muligt at få bisidderhjælp enten fra lokalafdelingen eller ved at snakke med foreningens socialrådgivere.

Det også muligt på forskellige ”platforme” at komme i kontakt med andre i den samme situation som ens egen. Blandt andet på Facebook kan du/I få en uvurderlig kontakt til både andre ramte og pårørende.

Hjerneskadeforeningen og foreningens lokalafdelinger rundt om i landet har både hjemmesider samt flere facebooksider og -grupper.

Se mere på www.hjerneskadet.dk og mød lokalforeningen Vestsjælland på www.hjerneskadet.dk.

Og husk så endelig, at det er utroligt værdifuldt at mødes med andre mennesker, som er i en lignende situation eller som har været det igennem, som du/I oplever.

Lokalafdelingerne i Hjerneskadeforeningen har alle møder med socialt samvær. Her er der både tid og plads til at dele stort og småt samt hygge sig. Vi taler ikke kun om sygdom og hjerneskader, men her får du/I under alle omstændigheder en god fornemmelse af, at I ikke står alene med alle jeres udfordringer og spørgsmål, for vi er alle eller har alle ”været i samme båd”.

Familie, børn, venner, kollegaer og netværket

De mange informationer, som er i dette lille hæfte, er naturligvis slet ikke dækkende for alt det, som bliver en del af tilværelsen for en person eller en familie, der bliver ramt af en hjerneskade. I Hjerneskadeforeningen siger vi ofte, at når et familiemedlem bliver ramt, så bliver hele familien ramt.

Formålet med hæftet her er ét af flere, men det vigtigste er, at informere den ramte og de pårørende om nogle helt basale og grundlæggende forhold og begreber. Vi har erfaring for, at vore medlemmer ofte både måneder og år inde i et forløb siger til os, at ”bare vi havde vidst det og det noget tidligere, så havde det været meget lettere for os!”

Dernæst har det været vigtigt for os i Hjerneskadeforeningen at gøre hæftet så overskueligt som overhovedet muligt, selv om man naturligvis kan skrive bøger om alt det, som man kan komme ud for, når familien rammes af en hjerneskade. Vi har vurderet, at når skaden rammer, så er der nogle grundlæggende ting, som den ramte og familien bør få information om, men at denne information ofte ikke gives.

Og endelig er det vores håb, at hæftet vil kunne benyttes i familien, blandt venner og bekendte og på arbejdspladsen, så familiens netværk kan få en forståelse for, hvad følgerne kan være efter en hjerneskade.

Gode links

DUKH - www.dukh.dk

VISO - www.socialstyrelsen.dk/viso

Hjerneskadecenter – www.cfh.ku.dk

BOMI – www.bomiroskilde.dk

Vejlefjord – www.vejlefjord.dk

Kildehaven - www.kildehaven.com

Ringstedhave - www.ringstedhave.dk

Kurhus – www.kurhus.dk

Fjordstjernen – www.fjordstjernen.dk

Lundebo – www.lundebo.dk

Montebello i Spanien

Der er mange gode tilbud om træning og ophold i Danmark

Mine egne notater:

LOKALAFDELING
VESTSJÆLLAND

**HJERNESKADE
FORENINGEN**

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

En udgivelse fra Hjerneskadeforeningen Vestsjælland

En gang om måneden kan du møde os her:

Sorø

Sorøs Kultur og
Fritidscenter
Frederiksvej 27
4180 Sorø

Slagelse

Kongehavecentret
Svendsgade 102
4200 Slagelse

Holbæk

Fjordstjernen
Isefjords Alle 27
4300 Holbæk

Nykøbing Sj.

Sundhedscentret
Sygehusvej 5. 3 sal
4500 Nykøbing Sj.

Kalundborg

Munkesøcentret
Esben Snaresvej 55
4400 Kalundborg

Læs her hvornår du kan finde os:

www.hjerneskadens.dk - læs mere under menuen ”Medlemsinfo”

Lise Kiving 2299 3972 - Dan Kiving 5357 8100

Du kan kontakte Hjerneskadeforeningen Vestsjælland her:

Lise Kiving, formand
Elmelunden 21
4180 Sorø
tlf. 2299 3972
Mail: lise-n@live.dk

Dan Kiving, kasserer
Elmelunden 21
4180 Sorø
tlf. 5357 8100
Mail: dan.kiving@live.dk

Kari Didriksen, sekretær
Åvænget 3
4180 Sorø
Tlf. 5192 2091

Adressen til hovedforeningen:

**Hjerneskadeforeningen, Blekinge Bouldevard 2, 2630 Taastrup.
Tlf. 4343 2433 - telefontid: mandag til fredag mellem kl. 9 og 12**

7 korte om hjerneskade

(fra skaden rammer - til accepten kommer)

1

En hjerneskade rammer alle i familien

Ægtefælle, børn, forældre, søskende, nære venner og kolleger.

2

En hjerneskade tager tid

Tid til at hele. Tid til at træne. Tid til at forstå. Tid til at sørge.
Tid til at acceptere. Tid til at finde hinanden igen.

3

Alle har grund til at sørge

Uanset omfanget af skaden mister både ramte og pårørende noget.
Sorgen er individuel - vi håndterer den forskelligt.

4

Alle skal lære en ny person at kende

Den ramte er IKKE den samme person som før.

5

Den ramte skal forme sin nye identitet

Det tager tid at lære sit nye 'jeg' at kende.
Og ofte også tid at lære at holde af den man er blevet.

6

Det er normalt at miste tilliden og troen på sig selv

Det vi kan, forbinder vi med den vi er. Når vi ikke kan det samme,
kommer vi nemt til at tro at ingen har brug for os, og at vi er til besvær.

7

Den ramte har ikke altid overskud til andre end sig selv

Den ramte kan have brug for at fokusere alene på sig selv og sin
egen heling og overser måske at familien også har mistet.

