



LHL Hjerneslag

Til deg som er pårørende
til en slagrammet



Når en person får hjerneslag påvirker det familie, venner og kolleger. I denne brosjyren håper vi du finner nyttig informasjon og at du får svar på noen av de mange spørsmålene som oppstår i en ny og vanskelig situasjon.

Den første tiden

Når et hjerneslag inntreffer og man blir lagt inn på sykehuset, kan det oppstå mange følelser hos den pårørende. Å stå i en krisesituasjon påvirker oss forskjellig. Måten vi håndterer følelser som sorg, sinne, motløshet og frustrasjon på varierer fra person til person. Alle reaksjoner er like naturlige.

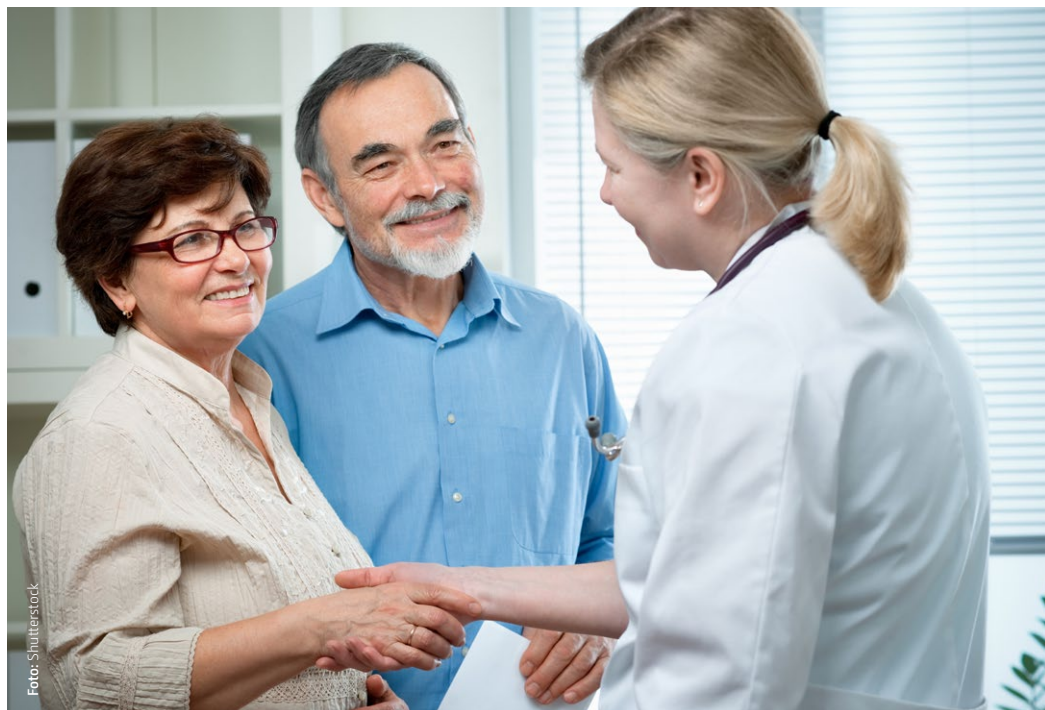
Oppfølging og informasjon fra helsepersonell

Hvis du føler behov for hjelp eller noen å snakke med er det viktig at du ber de sykehusansatte om en samtale. Når du snakker med helsepersonell har du som pårørende også mulighet til å få innflytelse på det videre behandlingsforløpet.

Pårørendes mange roller

Når den slagrammede kommer hjem begynner en ny fase. Som nærmeste pårørende er det mange roller å fylle; du skal fungere som kunnskapskilde, omsorgsperson, koordinator av helsetjenester og kanskje også ektefelle eller forelder. Det tar tid å ta inn over seg all informasjon som blir gitt. Hverdagen blir fort preget av rutiner og ofte kommer egne behov i siste rekke.

Mange føler ensomhet fordi de blir alene med utfordringene. Det er også vanskelig å vite hvordan man skal være overfor en person man har kjær, men som på grunn av sykdommen kan opptre uforståelig og krevende. I denne fasen kan det være god støtte i å snakke med andre som er i samme situasjon. Sjekk hva som finnes av nettverk og møtesteder i nærområdet ditt.



Vanlige følelser

- **Sinne**
Tanker som: "Hvorfor har dette rammet oss?"
- **Frykt**
Bekymringer for fremtiden eller tanker rundt hvor frisk partner/mor/far/barn kommer til å bli.
- **Fornektelse**
Oppføre seg som om ingenting har skjedd, fordi det er for smertefullt å akseptere.
- **Tristhet**
Sorg over de forandringene hjerneslaget har ført til i familien.
- **Ensomhet**
Følelsen av å være alene om det du opplever, og at ingen andre forstår hvordan du har det.
- **Angst**
Kan komme som en konsekvens av hjelpeløshet og usikkerhet for fremtiden.
- **Depresjon**
En naturlig reaksjon ved opplevelsen av alvorlig sykdom i nære relasjoner.

Fysiske og psykiske endringer etter hjerneslag

Når du vet hvilke endringer hjerneslag kan medføre er det også lettere å takle hverdagsutfordringene gjennom bedringsprosessen. Nedenfor ser du de vanligste følgene av hjerneslag.

Endring i følelser og adferd

- Depresjon
- Angst
- Hukommelsestap
- Uventet latter/gråt
- Utmattelse (fatigue)
- Humørendringer: Plutselig sinne
- Demens

Fysiske endringer

- Svelgeproblemer
- Synsproblemer
- Balanseproblemer
- Droppfot
- Skuldersmerter (rammede side)
- Økt følsomhet for smerte
- Spastisitet (stramhet i muskulatur)

Barn og unge som pårørende

Når den som rammes av hjerneslag har barn er det ekstra krevende. De trenger informasjon for å forstå sykdommen og konsekvensene av den. Det er viktig å ta barns signaler på alvor, snakke med dem og ta de med på sykehuset. La barna være med på rehabiliteringen så de ser hva som blir gjort, og får forståelse av hvorfor det gjøres.



Følelser

Det er helt naturlig at du går gjennom en berg- og dalbane av følelser når en nær deg får hjerneslag. Det er både sunt og viktig at du får utløp for egne følelser som uttrykk for en ny og krevende situasjon. Å vise følelser som sinne og frustrasjon betyr ikke at du ikke har forståelse og omsorg for den som er slagrammet. Du skal våge både å stille krav og si ifra. Det kan hjelpe den slagrammede til å strekke seg litt lengre ved egen hjelp, med visshet om støtte når det trengs.

Skamfølelsen

I tiden etter hjerneslaget kan det oppstå situasjoner som bringer frem en følelse av skam. Det kan være i tilknytning til at du føler redsel, frustrasjon, sinne eller sorg. Det kan også skje i forbindelse med ulike handlinger som den slagrammede gjør. Det er viktig å snakke med andre som kan lytte og forstå den situasjonen du er i slik at du får bearbeidet egne tanker og følelser. Ta kontakt med helsepersonell hvis du trenger hjelp og en å snakke med.

- Når den man er pårørende til oppfører seg annerledes enn tidligere i ulike sammenhenger
- Når oppgaver og gjøremål må utsettes
- Når man gjør andre ting enn å ta seg av den man er pårørende til

Ta vare på egne behov

Å prioritere egen helse er viktig, både for deg selv og for den slagrammede som er avhengig av din hjelp og støtte. Å ha et avbrekk i hverdagens krav gir ny energi og livskraft. Prøv å gjennomføre lystbetonte aktiviteter og sett av tid til hobbyer du gjorde før hjerneslaget rammet.

Be om hjelp

Det er du som kjenner deg selv best. Hva er viktig for deg å få hjelp og støtte til? Skriv gjerne ned en liste over hva du har behov for. Vær ærlig og presenter listen for familie og venner som du stoler på. Kanskje får du ikke alltid de svarene du ønsker, men det vil øke muligheten for at de rundt deg forstår situasjonen din. Når de får innsikt i hvordan du har det og hva du trenger er det også lettere for dem å hjelpe.

- Kartlegg nettverket ditt og finn ut hvem du kan be om hjelp
- Ta kontakt med kommunens saksbehandlingskontor
- Snakk med helsepersonell
- Snakk med fastlegen din

Samliv og seksualitet

Når alvorlig sykdom rammer endres også samlivet. Rollene kan være endret; du har kanskje kommet i en omsorgsrolle for partneren din og det føles ikke lenger som man er likeverdige.

I den nye situasjonen kan nærhet og intimitet være like viktig som seksuallivet. Ikke vær redd for å spørre helsepersonell om seksualitet og samliv etter hjerneslag. De har kunnskap og kan bidra med råd og veiledning. Du kan også snakke med fastlegen.

Venner

Det er ikke lett å vite hva man skal gjøre når en god venn opplever at den nærmeste rammes av hjerneslag. Det beste er kanskje å tenke gjennom hvordan du selv hadde ønsket at dine venner skulle opptre hvis du havnet i en lignende situasjon. Mange synes det er vanskelig å spørre om hva man kan bidra med, i redsel for å virke påtrengende. Men ta sjansen likevel; muligheten for at det blir oppfattet som en støtte er stor. Og hvis vedkommende ikke ønsker å snakke om situasjonen når du tar det opp, kan behovet likevel være der ved en senere anledning.

Kollega og arbeidsgiver

For mange av oss er jobben en stor del av livet og det er ikke uvanlig å utvikle nære relasjoner til arbeidskollegaer. Som kollega eller arbeidsgiver er det viktig at du viser tilstedeværelse for den som er rammet av hjerne-slag. Vis forståelse og se på mulighetene for avlastning i tøffe perioder. Spør gjerne den pårørende direkte om det er behov for hjelp og støtte. Det er viktig at du ikke trekker deg tilbake men viser forståelse for den nye situasjonen til den slagrammede.

Aktuelle spørsmål for venner og kollegaer

- Kan jeg bidra med noe?
- Vil du snakke om det?
- Hvordan har du det?

Rettigheter

Som pårørende er det viktig at du setter deg inn i både dine egne og den slagrammedes rettigheter. Den kommunale helse- og omsorgstjenesten kan gi svar på alt fra tilpassing av bolig og brukerstyrt personlig assistanse (BPA) for den slagrammede, til omsorgslønn for pårørende.



Hjelp og avlastning

- Sykehuset: Alle sykehus i Norge skal ha tilbud om pasient- og pårørendeopplæring.
- Lærings- og mestringssentret: Tilbyr ofte kurs for slagrammede og deres pårørende.
- Kommunen: Ansvar for pårørendestøtte, omsorgslønn samt avlastningstjenester.

Økonomi

Når sykdom rammer fører det ofte til økte utgifter og redusert inntekt. Få oversikt over økonomien så raskt som mulig og ikke nøl med å søke hjelp til oppgaven.

Det kan være lurt å se nærmere på punktene nedenfor og vurdere om det er behov for endringer:

- Forsikringsordninger.
- Lånebetingelser.
- NAV kan bidra med informasjon om: Hjelpestønad. Hvordan arbeid og trygd kan kombineres.
- Dekning av reiseutgifter: Hvis lege bekrefter at det er nødvendig at du er reisefølge for den slagrammede kan du få dekket reiseutgiftene.

Velferdspolis

Ta kontakt med arbeidsgiveren din og fortell om situasjonen på hjemmebane. I henhold til arbeidsmiljøloven har du rett til permisjon opptil ti dager i året ved alvorlig sykdom. Vanligvis er permisjonen ulønnet, men det er gode muligheter for å få til en fleksibel ordning likevel. Redusert stilling i en periode kan også være et godt alternativ.

Pleiepenger

Hvis du er yrkesaktiv og pårørende til en som er i livets slutfase kan du få pleiepenger for inntil 60 dager. Pleiepenger utbetales for å gi pleie og omsorg i hjemmet. Dagene kan deles mellom flere pårørende ved behov.

Her finner du mer informasjon

LHL Hjerneslag

www.lhl-hjerneslag.no

Pårørendesenteret – Et nettsted for alle pårørende (Stavanger)

www.pårørendesenteret.no

Helsedirektoratet – Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten

www.helsedirektoratet.no

Pårørendealliansen

www.pårørendealliansen.no

LHL Hjerneslag tilbyr:

- Fellesskap for pårørende og slagrammede gjennom LHLs lokallag.
- Egne nettverk for yngre slagrammede og deres pårørende.
- Pasientombud: Ved juridiske spørsmål.
- Rådgivningstjeneste på telefon: Ved behov for direkte svar fra helsepersonell.
- Likemannstjeneste på telefon: Ved behov for å snakke med andre som er pårørende til personer som har hatt hjerneslag.

[illegible]



LHL Hjerneslag

Tlf: +47 22 79 90 00 | Faks: +47 22 22 50 37

LHLs rådgivningstjeneste på telefon: 67 023 023

hjerneslag@lhl.no | lhl-hjerneslag.no

LHL Hjerneslag er opprettet av LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

LHL Hjerneslag er opprettet av Landsforeningen for hjerte- og lungesyke. Ved å melde deg inn i LHL Hjerneslag – enten du er slagrammet eller pårørende – får du mange fordeler og tilbud: Rådgivning, oppfølging av pasientombud, medlemsmagasin, tilbud om kurs, fellesskap og aktiviteter der du bor og politisk innflytelse. Dessuten bidrar du gjennom din kontingent til at LHL Hjerneslag kan bygge opp enda flere tilbud til deg og andre som er i samme situasjon. Fyll ut svarkupongen, eller send e-post til medlem@lhl.no. Du kan også ringe oss på 22 79 90 00 eller sende sms HJERNESLAG til 2007.

LHL – et bedre liv

LHL jobber for et bedre og mer aktivt liv for mennesker med hjerte-, kar- og lungesykdom og deres pårørende.

LHL er en landsomfattende interesseorganisasjon med 260 lokallag. Vi driver likemannstiltak, politisk påvirkningsarbeid, informasjonsvirksomhet, kurs og opplæring. Vi har både helsefaglige eksperter og likemenn som svarer på spørsmål på nett og telefon. LHL ivaretar også mennesker som lever med astma og allergi, eller med følger av hjerneslag, og deres pårørende.

LHL tilbyr spesialiserte helsetjenester innen forebygging, utredning, behandling og rehabilitering på LHL-klinikkene i Feiring, Glitre, Bergen, Nærland, Røros, Skibotn og Trondheim. I 2018 etablerer vi LHL-klinikkene Gardermoen hvor dagens aktiviteter fra Feiring og Glitre samlokaliseres til et nasjonalt kraftsenter for hjerte- og lungesyke. Les mer på lhl.no.

lhl-hjerneslag.no