

Hvad er væsentligt i rehabiliteringsforløbet efter en erhvervet hjerneskade?

Frank Humle, neuropsykolog, direktør i center for hjerneskade, København

Frank Humles oplæg tager udgangspunkt i borgere med erhvervet hjerneskade, men han er sikker på, at deltagerne kan overføre mange af pointerne til demensramte borgere.

Vågenhed

Et af de områder, der bliver ramt ved såvel hjerneskade og demens, er vågenhed, mental energi eller parathed. Det er helt afgørende at være vågen eller mentalt parat, for at hjernen kan modtage information. I selve indkodningsøjeblikket, hvor vi skal kunne modtage information, lægger vi ikke mærke til, at vi ikke har energien til at huske det. Det er først, når vi skal trække på informationen igen og huske på den, at vi bemærker, at vi ikke var mentalt parate i det afgørende øjeblik. Der findes mange forskellige former for vågenhed. En skade i hjernen kan give nedsat energiniveau generelt, mens alle øvrige hjernefunktioner er intakte. Der kan også være tale om et skift i opmærksomhedsniveau alt efter interesse - det er alment, men særligt udtalt ved bestemte hjerneskader.

Fysisk træning

Hvad kan der gøres for at øge niveauet af vågenhed? Fysisk træning er et godt bud. God kondition øger hjernens plasticitet.

Frank Humle fortæller om et studie, hvor en gruppe sammenlignelige borgere med følger efter traumatisk hjerneskade blev delt op i to grupper:

En gruppe på 176 borgere, der ikke træner fysisk, som bliver sammenholdt med en gruppe på 64, der træner. Træningsgruppen var fysisk aktive mindst tre gange 30 min. pr. uge (jogging, cykling eller svømning) inden for det seneste halve år. Fysisk aktivitet hjælper på mange forskellige kognitive områder, og indenfor vågenhed er det også effektivt. F.eks. havde 71,8% fra ikke-træningsgruppen svært ved at koncentrere sig, hvor det kun gjaldt 54,9% fra den trænende gruppe. Studiet viste også, at fysisk aktivitet indvirker signifikant positivt på evnen til at holde sig vågen og til at vågne op.



Frank Humle bemærker, at dét som i høj grad er vanskeligt, når man agerer i virkeligheden med en nedsat hjernekapacitet, er, at der ikke er nogen, der udpeger bestemte informationer for dig, og gør dig klart, at "denne information bliver vigtig at huske på i fremtiden". Det er op til dig selv at sortere i indtryk og informationer og huske på det, som er væsentligt.

Frank Humle siger, at Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters daglig træning af moderat intensitet med henblik på at mindske risikoen for en række sygdomme, vedligeholde muskelstyrke og kondition og evne til at udføre dagligdags aktiviteter. Konditionsfremmende motion som cykling, løb og svømning har en forebyggende effekt på demens. Træningen af demente borgere tyder på, at træningen skal være af middel til høj intensitet, individuelt tilrettelagt og indeholde styrke- og konditionstræning samt funktionel træning. Fysisk træning synes derudover at have positiv indflydelse på psykiske symptomer, adfærd, praktisk funktionsevne, kognitive funktioner og kommunikationsevne.

Sanserne

Et andet område, der kan blive ramt ved hjerneskade og demenssygdom, er sanserne. Frank Humle understreger, hvor vanskeligt det er at arbejde med, idet man ikke kan tage for givet, at personer, der får påvirket deres sanseapparat, selv er klar over den påvirkning – og det er

heller ikke sikkert omverdenen ved det. Borgerne møder omverdenen som før, men kan ikke bearbejde alle sanseindtrykkene, og det giver forvirring.

Ved hjerneskade kan synet nemt blive påvirket, da øjnene og den del af hjernen, som handler om syn, lægger langt fra hinanden - derfor er der mange steder i hjernen, der indvirker på synet. Udredning er afgørende, for synsforstyrrelser dækker over mange forskellige lidelser. Et eksempel er, hvis en borger ikke spontant genkender det, vedkommende ser, men skal bruge energi på at finde det frem i hukommelsen. Et andet eksempel er, en borger, som er totalt blind på en del af sit synsfelt – uden at være klar over det. Frank Humle fortæller om et tredje eksempel, hvor en kvinde oplever, at når hun kigger på én ting, så forsvinder alt det andet omkring hende. Derudover kan hun ikke styre sine øjenbevægelser bevidst, og heller ikke koordinere syn og motorik. Det gør, at hun er fuldstændigt desorienteret.

Visuel neglekt

Visuelle forstyrrelser skal ikke forveksles med visuel neglekt, som er en opmærksomhedsforstyrrelse, der også medfører ændret attitude. Neglekt betyder reduceret opmærksomhed på egen krop eller rummet på den ene side, typisk venstre. Ved visuel neglekt er borgeren f.eks. ikke opmærksom på den ene side af teksten, når

vedkommende læser, på trods af at selve synet er normalt. I udtalte tilfælde spises kun den del af maden, som ligger på den ene side af tallerkenen. Der findes forskellige måder at hjælpe borgere med visuel neglekt på. Alene at gøre opmærksom på neglekt - "husk nu, du har visuel neglekt" - i bestemte situationer, gør, at borgeren kan tage sine forholdsregler. Prismebriller med lameller, der flytter synscentret 10 grader, kan hjælpe, og hjernetræning hvor hjernen bliver mindet om, at der er et område i højre side, den ikke er opmærksom på.

Frank Humle understreger flere gange, at udredning er altafgørende, da den ene slags forstyrrelse let kan forveksles med en anden, og dermed bliver behandlet forkert.

Koncentration og opmærksomhed

Frank Humle understreger, hvor uhyre vigtig koncentration og evnen til at fastholde opmærksomhed er. Ifølge en tysk undersøgelse skyldes 68% af alle trafikuheld, hvor bilisten kører ind i en forankørende, uopmærksomhed. Risikoen ved delt opmærksomhed under bilkørsel – hvor føreren f.eks. er optaget af at tale i håndfri mobiltelefon - bevirker ifølge en trafikforsker "en stigning i risikoen på fire gange er fundet i flest studier, og jeg vil tro, at mellem to og fire gange er det bedste bud." Det er, ifølge Frank Humle, et bevis på, at vi - selv uden en hjerneskade - ikke er så gode til at koncentrere os, som vi tror. Derfor er det vig-



tigt at være forudseende og f.eks. holde en pause på en lang køretur, *inden* trætheden sætter ind.

Vanskeligheder med opmærksomhed kan f.eks. ses ved, at borgeren er nem at aflede, har svært ved at bevare overblik over f.eks. madlavning, forlægger ting, er impulsiv og har en lang reaktionstid. Der findes forskellige metoder til at håndtere opmærksomhedsforstyrrelser, f.eks. træning af arbejdshukommelse med computerprogrammer som cogmed. Kritikere mener, forbedringen med denne træning er minimal, men Frank Humle pointerer, at det kan rykke, hvis borgeren samtidig modtager sparring fra personalet. Forbedring handler også om borgerens tilgang: Hvis en borger med en hjerneskade let opgiver udfordrende opgaver med henvisning til begrænsninger grundet hjerneskade, bliver det vanskeligt at forbedre resultaterne.