

Hvers konar aðferðir eru notaðar?

Ytri minnisaðferðir eru hjálpargögn í umhverfi okkar. Til dæmis er notkun dagbóka viðurkennd sem mjög áhrifamikil aðferð í taugasálfræðilegri endurhæfingu, bæði til að bæta skipulagshæfileika, tímaskyn og minni í daglega lífinu.

Innri, hugrænar aðferðir virkja hugann. Þær bæta minnið með því að setja atriði sem á að muna í merkingartengsl.

Sjálfsmat er notað reglulega í endurhæfingunni. Markmiðið með sjálfsmati er að auka innsæi okkar á því hvaða aðstæður trufla hugræna starfsemi og hvaða aðstæður stuðla að bættu minni og betri líðan.

Ef spurningar vakna getur þú haft samband í síma 543 9129 eða í netfang claudiah@landspitali.is

Taugasálfræðileg endurhæfing stuðlar að auknu sjálfstæði og bættum lífsgæðum þeirra sem hafa fengið heilaskaða eftir slys eða sjúkdóma.

Taugasálfræðileg endurhæfing

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI, ENDURHÆFINGARSVIÐ
SÁLFRÆÐIÞJÓNUSTA 2008
HÖFUNDIR:
DR. CLAUDIA ÓSK HOELTJE, SÉRFRÆÐINGUR Í KLÍNÍSKRI TAUGASÁLFRÆÐI

ÁBYRGÐARMADUR:
DR. EIRÍKUR Ö. ARNARSON, FORSTÖÐUSÁLFRÆÐINGUR

LÍÓSMYND:
ÓLIVER HILMARSSON
HÖNNUN:
KYNNINGARMÁL LSH/ ÁIC



Þegar þú kemur í endurhæfingu á Grensásdeild er fyrsta skrefið að finna út hvers konar endurhæfingu þú þarft. Ef sjúkdómur eða slys hafa leitt til einhverra hugrænna einkenna, eins og breytinga á minni, er oft ráðlagt að fara í taugasálfræðilegt mat. Í matinu eru lögð fyrir allskonar verkefni og próf. Út frá niðurstöðum má síðan kortleggja þessi einkenni og meta hugrænan styrkleika. Síðan er hægt að skipuleggja taugasálfræðilega endurhæfingu ef þörf er á henni.

Hvert er markmiðið?

- Að stuðla að auknu sjálfstæði og bættum lífsgæðum þeirra sem hafa fengið heilaskaða eftir slys eða sjúkdóma.
- Að fræða þig og fjölskyldu þína um eðli og þýðingu hugrænna einkenna sem þú hefur orðið fyrir.
- Að hjálpa þér og fjölskyldu þinni að setja raunhæf framtíðarmarkmið.
- Að hjálpa þér og fjölskyldu þinni að aðlagast breytingum í daglegu lífi ykkar og takmörkunum sem hafa orðið í kjölfar slyss eða sjúkdóms.
- Að hjálpa þér að nota þínar sterku hliðar til að vege upp á móti hugrænum veikleikum.

- Að hjálpa þér og fjölskyldu þinni að læra nýjar aðferðir og leiðir til að takast á við breytta aðstæður.

Hvaða einkenni eru helst skoðuð?

Hugrænar breytingar í kjölfar heilaskaða geta komið fram á margvíslegan hátt. Hér eru nokkur dæmi:

„Mér finnst erfitt að muna hvað ég gerði í gær“

*

„Mér finnst erfitt að fylgjast með tímanum“

*

„Ég get ekki einbeitt mér nema stutta stund í einu“

*

„Allt tekur svo langan tíma núna“

*

„Það er stutt í grát og hlátur“

Taugasálfræðileg endurhæfing miðar að því að bæta minni, einbeitingu og athygli, tímaskyn, rýmdarskynjun, skipulag, innsæi, frumkvæði og fleira.

Hvernig fer endurhæfingin fram?

Taugasálfræðileg endurhæfing er sniðin að þörfum hvers og eins á hverjum tíma. Alltaf er lögð mikil áhersla á þátttöku aðstandenda þinna. Þannig aukum við líkurnar á að aðferðirnar sem þú lærir í endurhæfingunni verði notaðar í daglegu lífi þínu.

Meðferðartími fer eftir þörfum og úthaldi þínu hverju sinni.

Hverjir annast taugasálfræðilega endurhæfingu?

Sérfræðingar í klínískri taugasálfræði annast endurhæfinguna. Þeir eru sérmenntaðir í uppbyggingu og starfsemi miðtaugakerfisins og þeim hugrænu truflunum sem áverkar og sjúkdómar í heila geta valdið.