

# Heilablóðfall og endurhæfing

Upplýsingarit fyrir sjúklinga á endurhæfingardeild  
Landspítala, Grensási, og aðstandendur þeirra



## **Símaskrá:**

Landspítali / skiptiborð 543 1000

## **Gagnlegar heimasíður**

### **Á íslensku**

[www.heilaheill.is](http://www.heilaheill.is)

[www.hjarta.is](http://www.hjarta.is)

### **Á dönsku:**

[www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk)

### **Á sænsku:**

[www.strokeforbundet.se](http://www.strokeforbundet.se)

### **Á norsku:**

[www.slagrammede.org](http://www.slagrammede.org)

### **Á ensku:**

[www.stroke.org.uk/about-stroke](http://www.stroke.org.uk/about-stroke)

[www.strokeassociation.org/STROKEORG/](http://www.strokeassociation.org/STROKEORG/)

Ábyrgð: Heilablóðfallsteymi Grensáss – apríl 2016

# Heilablóðfall

## Hvað er heilablóðfall?

Heilablóðfall verður þegar blóðflæði til ákveðins svæðis heilans stöðvast eða skerðist annað hvort vegna blóðtappa eða blæðingar. Blóðtappi er algengasta orsök heilablóðfalls. Æð í heila lokast, blóðflæði er hindrað og það veldur skaða. Við heilablæðingu rofnar æð og heilavefur skaðast í kjölfarið. Á Íslandi greinast um 400 manns á ári með heilablóðfall.

## Einkenni og afleiðingar heilablóðfalls

Einkenni heilablóðfalls eru margvísleg og ráðast af staðsetningu og umfangi skaðans. Heilablóðfall í vinstri hluta heila leiðir til einkenna í hægri hluta líkamans, heilablóðfall í hægri hluta heila hefur í för með sér einkenni vinstra megin í líkamanum. Einkenni eru oftast mest í upphafi og ganga misjafnlega mikið til baka.

## Hreyfi- og sjálfsbjargargeta

Heilablóðfall veldur oft máttminnkun eða lömun í öðrum líkamshelmingi og getur haft áhrif á margar hreyfingar og athafnir daglegs lífs. Það getur t.d. orðið erfiðara að ganga, flytja sig úr rúmi yfir í hjólastól eða að smyrja brauð, þar sem venja er að nota báðar hendur. Þó að vöðvakraftur sé góður getur samhæfing og stjórnun hreyfinga verið skert. Einkenni geta komið fram í skjálfta eða truflun á fín- og grófhreyfingum, þannig að það sullast t.d. úr bolla þegar drukkið er.

## Jafnvægi

Margir glíma við jafnvægistruflanir af einhverju tagi og er skert jafnvægi oft aðaleinkenni þeirra sem fá skaða í heilastofn eða litla heila.

## Skyn

Heilablóðfall getur valdið breytingu á snertiskyni, sársaukaskyni, hita- og kuldaskyni, formskyni og stöðuskyni. Sumir finna fyrir sársauka, dofa eða skritinni tilfinningu eins og náladofa í lömuðum útlím. Brenglað skyn getur haft mikil áhrif á hreyfingu, t.d. við að setjast upp í rúmi, ganga og hneppa.

## Spasmi

Spasmi er ósjálfráð spenna í vöðvum sem orsakast af truflun í miðtaugakerfi. Boð berast ekki frá taugakerfi til vöðva um að slaka á og þeir verða óeðlilega stífir. Áreynsla, röng líkamsstaða, kvíði, spenna, verkir og sýkingar geta aukið spasma.

## Verkir

Orsakir verkja geta verið margvislegar. Verkir geta verið frá stoðkerfi þ.e. vöðvum og liðamótum og í tengslum við breytt álag á liðamót og mjúkvæfi. Verkir frá lamaðri öxl eru algengir eftir heilablóðfall og því mikilvægt að fyrirbyggja þá eins og hægt er. Taugaverkir orsakast af skaða á heilavef og þarf að meðhöndla þá með sértækum lyfjum.

## Sjón

Heilablóðfall getur valdið breytingum á sjón. Óskýr sjón, tvísýni og skert sjónsvið hefur m.a. áhrif á göngulag, greiningu á nánasta umhverfi, lestur, sjónvarpsáhorf og akstur.

## Rúm- og afstöðuskynjun

Skert skynjun á afstöðu í tví- og þrívidd getur haft áhrif á mat á fjarlægðum og getur truflað úrvinnslu sjónarinnar. Það getur t.d. valdið byltuhættu og örðugleikum við að finna rétta ermi við að klæða sig. Sumir reka sig utan í eða missa hluti úr höndunum.

## Gaumstol

Gaumstol orsakast af skertri skynjun og athygli, oftast vegna heilablóðfalls í hægri hluta heila. Þá takmarkast sjónsvið og/eða tilfinning fyrir vinstri líkamshlið. Það veldur því að ekki er gefinn nægur gaumur að umhverfi og hlutum vinstra megin við líkamann. Það getur lýst sér þannig að viðkomandi gengur eða keyrir hjólastól utan í, eða á í erfiðleikum með að klæða sig og snyrta. Stundum er aðeins helmingur andlitsins snyrtur eða rakaður.

## Verkstol

Verkstol getur valdið erfiðleikum við skipulag og framkvæmd daglegra athafna. Það kemur t.d. fram við notkun rangra áhaldna, s.s. hnífs í stað skeiðar. Það getur einnig valdið erfiðleikum við skipulag hreyfinga og klaufsku, án þess að máttur sé skertur.

## **Erfiðleikar við að kyngja**

Í kjölfar heilablóðfalls getur verið erfitt að borða eða drekka og einnig geta hósta- og ræskingarviðbrögð verið skert. Ef sjúklingi svelgist á getur fæða farið niður í loftveg og valdið lungnabólgu. Stundum þarf að þykkja drykki og mauka eða hakka mat.

## **Málstol**

Málstol eru ýmsar takmarkanir á máltjáningu, málskilningi, lestri og skrift. Einkennin geta verið hægt og hikandi tal og erfiðleikar við að finna orð. Tal getur einnig verið reiprennandi en merkingarlítið. Sumir eiga erfitt með að skilja það sem sagt er þrátt fyrir fulla heyrn. Í vægari tilfellum getur vandinn aðallega verið að finna orð og halda þræði í flóknu eða hröðu samtali. Í alvarlegri tilfellum getur fólk lítið tjáð sig og á erfitt með að skilja einfalt mál.

## **Svefn**

Svefntruflanir eru algengar eftir heilablóðfall. Breytt umhverfi og aðstæður geta truflað svefn. Góður svefn er mikilvægur í endurhæfingu og sumir þurfa aðstoð við að ná góðum nætursvefni.

## **Preyta**

Heilablóðfalli fylgir oft mikil þreyta sem stafar af því að heilinn nýtir orku til að lagfæra og koma jafnvægi á starfsemi sína. Þetta hefur meðal annars áhrif á minni, úthald og einbeitingu og hugsunin verður hægari. Mikilvægt er því að ofreyna sig ekki og finna jafnvægi milli virkni og hvíldar.

## **Hugrænar og sálrænar afleiðingar**

Heilablóðfall hefur oft áhrif á hugræna getu eins og einbeitingu, minni, andlegt úthald og innsæi. Sálræn einkenni, þunglyndi, kvíði, skert frumkvæði og hvatvísi koma stundum fram.

## **Einbeiting, úthald og hraði í hugsun og framkvæmd**

Margir kvarta undan því að þola illa áreiti og hávaða og eiga erfitt með að vera í margmenni. Einbeitingarvandi er einnig algengur og getur lýst sér í erfiðleikum við lestur, að horfa á sjónvarp og jafnvel að einbeita sér að eigin hugsunum. Úthald er oft lítið, sérstaklega fyrst eftir áfallið. Hugsun verður hægari og daglegar athafnir taka oft lengri tíma en áður.

## **Minni**

Flestir sem fá heilablóðfall varðveita gamlar minningar. Nýminni er stundum skert og sumir eiga erfitt með að læra og tileinka sér leiðbeiningar og nýjar aðferðir.

## **Innsæi**

Stundum átta þeir sem hafa fengið heilablóðfall sig ekki á eigin veikleikum, t.d. hvað snertir minni, skipulagshæfileika og færni til daglegra verka.

## **Tilfinningalegt ójafnvægi og þunglyndi**

Fyrstu vikur eða mánuði í kjölfar heilablóðfalls getur borið á skapsveiflum, grát- og reiðiköstum án augljósrar ástæðu. Tilfinningalegt ójafnvægi er mest fyrst eftir áfallið og minnkar með tímanum. Þegar frá líður er ekki óalgengt að finna fyrir vanlíðan, kvíða, reiði, depurð og sorg.

## **Sinnuleysi, skortur á frumkvæði og breytingar á áhugasviði**

Sumir verða hægir og orkulitlir, hafa takmarkaðan áhuga á umhverfi sínu, áhugamálum eða félagslegri þátttöku. Orsakir sinnuleysis og skorts á frumkvæði má stundum rekja til þunglyndis eða líffræðilegra breytinga eftir heilablóðfall.

## **Persónuleikabreytingar**

Persónuleikabreytingar og breytt hegðun í kjölfar heilablóðfalls geta m.a. lýst sér í óþolímæði, þirringi og dómgreindarleysi.

## Endurhæfing

Endurhæfing miðar að því að auka færni í daglegum athöfnum, hvort sem það er að auka styrk og bæta göngu, efla getu við að klæða sig eða þjálfá mál og tal. Líta má á vinnuna við að ná upp færni sem einskonar námsferli. Stundum þarf að bæta færni með hjálpartækjum, aðlaga eða breyta umhverfinu eða læra nýjar aðferðir við að gera hlutina.

Í mörgum tilvikum þarf sjúklingur að dvelja á sólarhringsdeild í einhvern tíma eftir heilablóðfall. Þegar sjálfsbjargargetan leyfir er farið heim í dags- eða helgarleyfi. Mikilvægur hluti endurhæfingarferlisins felst í að prófa sig áfram heima. Stundum þarf að kanna aðstæður heima og ráðleggja um breytingar.

Meðferðaraðilar meta hvenær útskrift af sólarhringsdeild er tímabær í samvinnu við sjúkling og aðstandendur hans. Í mörgum tilfellum heldur endurhæfingin áfram á dag- eða göngudeild auk æfinga heima. Mikilvægt er að líta svo á að endurhæfingin fari fram allan daginn og í öllum athöfnum daglegs lífs, en ekki aðeins í þjálfunartímum. Þess vegna er mjög mikilvægt að útskrifast heim af sólarhringsdeild og komast í sitt umhverfi eins fljótt og kostur er.

Endurhæfing á Grensáasi varir mislengi. Sumum nægja nokkrir dagar eða örfáar vikur en aðrir þurfa lengri tíma til að ná aukinni færni. Mikilvægt er að læra að taka ábyrgð á þjálfun sinni og heilsu.

Misjafnt er hvort og hvenær er hægt að snúa aftur til vinnu eða náms. Skynsamlegt er að fara sér hægt í fyrstu og vinna jafnvel aðeins hluta úr degi, en auka síðan við sig þegar geta og úthald eykst.

Ráðlagt er að aka ekki fyrst um sinn eftir heilablóðfall. Lengd tímans ræðst af því hversu alvarlegt heilablóðfallið var. Meta þarf hvort hreyfiskerðing eða hugrænir veikleikar hafi áhrif á akstursfærni. Oft metur taugasálfræðingur aksturshæfni en stundum þarf ökuamat með ökukennara og iðjuþjálfá.

Heilsubrestur getur haft áhrif á félagslegar aðstæður og valdið streitu og álagi í fjölskyldu. Starfsfólk Grensásdeildar er ætíð reiðubúið að ræða við sjúklinga og aðstandendur. Fræðsla er mikilvæg og eykur skilning á vanda allra þeirra sem hlut eiga að máli.

Kynlíf getur breyst eftir heilablóðfall og ýmsir þættir haft áhrif á það eins og hreyfihömlun, truflað skyn, breytt líkamsmynd, depurð, kvíði, lyfjameðferð og hræðsla við að fá nýtt áfall. Ef spurningar vakna hvetjum við fólk til að leita til hjúkrunarfræðinga deildarinnar.

Stuðningur og hvatning ættingja og vina er mikils virði. Oftast er betra að fá fáa í heimsókn í senn og í styttri tíma. Aðstandendur geta fylgst með þjálfun og kynnt sér hvernig best er að veita aðstoð og örvun í endurhæfingunni. Hafa ber í huga að virða þarf þreytumörk og finna gott jafnvægi á milli virkni og hvíldar.

Við útskrift af endurhæfingardeild er endurhæfingu sjaldnast lokið. Flestir útskrifast til síns heima, aðrir þurfa á meiri hjúkrun og aðstoð að halda en hægt er að veita heima. Í þeim tilfellum er aðstoðað við að finna viðeigandi dvalarstað. Starfsfólk aðstoðar við leit að úrræðum eftir útskrift og þjálfarar veita ráðgjöf um áframhaldandi þjálfun þar sem það á við.

## **Fundir**

Markmiðs- og fjölskyldufundir eru haldnir fljótlega eftir að sjúklingur kemur á deild og síðan eftir þörfum. Nánustu aðstandendur eru hvattir til að kynna sér meðferð og þjálfun hans. Hægt er að óska eftir fundi þess utan og einnig samtölum við fagfólk.

## **Meðferðarteymi**

Margar fagstéttir koma að endurhæfingu og myndað er meðferðarteymi fyrir hvern sjúkling. Í meðferðarteymi getur verið félagsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur, iðjuþjálfari, læknir, sálfræðingur, sjúkralíði, sjúkrapjálfi, talmeinafræðingur og taugasálfræðingur. Hægt er að kalla til næringarráðgjafa, prest og vímuefnaráðgjafa.

## **Félagsráðgjöf**

Félagsráðgjafi veitir upplýsingar og aðstoðar við gerð umsókna um réttindi í veikindum, rétt til tryggingabóta og lífeyrissjóðsgreiðslna. Félagráðgjafi samræmir og skipuleggur



félagsleg úrræði þegar liður að útskrift t.d. dagvist, liðveislu og heimaþjónustu. Hann veitir einnig upplýsingar og ráðgjöf um starfsendurhæfingu.

## Hjúkrun

Hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar fylgjast með heilsufari og framvindu endurhæfingarinnar og samræma dagskrá sjúklingsins. Hjúkrunarfræðingur hefur umsjón með lyfjagjöf og veitir aðstoð við að fylgja eftir þjálfun á deild utan hefðbundins þjálfunartíma.

## Iðjuþjálfun

Iðjuþjálfni metur færni við daglega iðju og áhrif einkenna sem draga úr getu til sjálfshjálpar. Færniþjálfun getur snúið að því að klæða sig og snyrta, heimilisstörfum, tómstundum, námi eða vinnu. Iðjuþjálfni metur einnig þörf fyrir aðlögun húsnæðis og aðstæðna heima fyrir og ráðleggur við val og útvegum hjálparkækja.

## Læknisþjónusta

Hlutverk læknis er að hafa yfirsýn yfir sjúkdómsástand og meðferð, rannsóknir og lyfjameðferð.

## Sálfræðiþjónusta

Sálfræðingur metur andlega liðan og veitir sálfræðilega ráðgjöf, stuðning og meðferð.

## Sálgæsla

Sjúkrahúsprestar og djáknar veita andlega og trúarlega þjónustu. Þeir sinna, stuðningsviðtölum, helgihaldi og bænastundum eftir óskum.

## Sjúkrþjálfun

Sjúkrþjálfari metur og þjálfar göngugetu, hreyfifærni, jafnvægi, styrk, úthald, skyn og þörf fyrir hjálparkæki. Flestir eru í einstaklingsmeðferð fyrst í stað og æfa síðan í hópum og æfingasal undir eftirliti starfsfólks.

## Talþjálfun

Talmeinafræðingur metur mál og getu til tjáningar. Í talþjálfun er meðal annars unnið með tjáningu, raddbeitingu, málskilning, hlustun, lestur, skrift og reikning. Talmeinafræðingur metur einnig getu til að tryggja og kyngja mat og drykk sé þess þörf.

## Taugasálfræðipjónusta

Taugasálfræðingur metur hugræna getu eins og minni, sjálfstjórn, hraða í hugarstarfi, úthald og skipulags- og einbeitingarhæfileika. Veitt er ráðgjöf og hugræn endurhæfing. Taugasálfræðingur framkvæmir einnig tölvustýrt mat á aksturshæfni.

## Áhættuþættir heilablóðfalls

Áhættuþáttum heilablóðfalls er gjarnan skipt í tvennt. Þætti sem ekki er hægt að breyta, svo sem aldur kyn, kynþáttur og erfðir og hins vegar þætti sem hægt er að hafa áhrif á.

### Helstu áhættuþættir sem hægt er að hafa áhrif á eru:

- háþrýstingur
- reykingar
- sykursýki
- hækkað kólesteról
- gáttatíf
- kransæðasjúkdómur
- offita
- kyrrseta
- áfengi í óhófi
- misnotkun vímuefna
- streita

## Ráðleggingar

Með því að hugsa vel um heilsuna minnka líkurnar á að fá annað heilablóðfall. Ef tveir eða fleiri áhættuþættir eru til staðar eykst hættan á heilablóðfalli. Verið meðvituð um þá þætti sem hægt er að hafa áhrif á:

- Forðist streitu, hugið að mataræði, fylgist með líkamsþyngdinni og stundið reglubundna hreyfingu
- Stillið áfengisneyslu í hóf og forðist notkun annara vímuefna
- Hættið að reykja – tóbak skemmir æðakerfið
- Farið reglulega í lækni skoðun og verið meðvituð um blóðþrýsting, blóðsykur og blóðfitur
- Takið lyf samkvæmt læknisráði. Breytið aldrei lyfjaskömmtum án samráðs við lækni
- Verið virk í daglegu lífi. Gott félagslíf er mikilvægt, það kemur í veg fyrir einangrun og bætir lífsgæði



LANDSPÍTALI

ÚTGEFANDI:  
LANDSPÍTALI ÁGÚST 2016  
ÁBYRGÐ:  
HEILABLÓÐFALLSTEYMI GRENSÁS  
UMSJÓN:  
LJÓSMYNDIR:  
HÖNNUN:  
SAMSKIPTAÐEILD LSH