

# GENSTART

TRIVSEL

EFTER

HJERNESKADEN



# SÅDAN ER FORLØBET...

Det handler om, på alle måder, at hjælpe dig tilbage til et godt og selvstændigt liv



Du tilbydes hjælp til at få fritidsliv, familieliv og sociale relationer til at fungere



Du tilbydes hjælp til at komme tilbage på arbejde, blive omskoleret eller få en uddannelse



Du og kommunen evaluerer de første kortvarige indsatser, og hvordan du får købt andre elementer på dit liv



Du udskrives og skal have hjælp fra din kommune og pårørende



Hospitalet informerer kommunen om dit behov for genoptræning

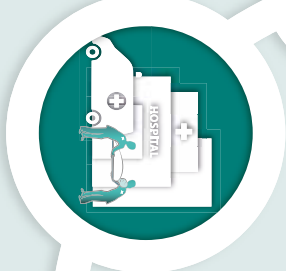


Din fysiske og mentale genoptræning startes på hospitalet



Dine pårørende og din kommune informeres om skadens omfang og dit behandlingsforløb

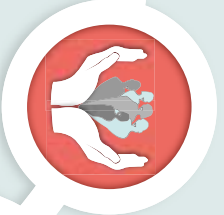
Hospitalet yder akut behandling og pleje



Ulykke eller sygdom - skaden sker



Din kommune koordinerer et forløb, der skal hjælpe dig tilbage til hverdagen



Den nødvendige genoptræning og rehabilitering igangsættes i samarbejde med dig



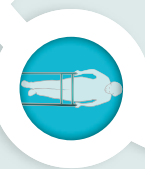
Fysioterapi og fysioterapeutisk træning



Ergoterapi og kognitiv genoptræning



Hjælpemidler og boligændringer



Specialundervisning

- Talepædagog
- Speciallærer
- Synskonsulent
- Hørekonsulent



Pleje og omsorg



Din kommune informerer om, hvor du og dine pårørende kan få støtte og hjælp gennem netværk og foreninger



Bostøtte / hjemmvejledning





# GENSTART I VIBORG KOMMUNE



**VELKOMMEN TIL DEN KOORDINEREDE REHABILITERING I VIBORG KOMMUNE.**

**VI STÅR KLAR – OG VIL TAGE HÅND OM DIN VIDERE GENOPTRÆNING OG REHABILITERING – EFTER DIN UDSKRIVNING.**

Vores fælles mål er at få dig tilbage til et godt liv igen, og vi vil tage godt imod dig og din familie.

I denne brochure kan du se, hvordan alle kommuner i din region arbejder tæt sammen på at give dig et godt og sammenhængende rehabiliteringsforløb. Og hvis du folder denne side ud, kan du bagpå se, hvordan hele forløbet hænger sammen.

Bagerst i brochuren kan du se, hvad vi specifikt kan tilbyde dig i Viborg Kommune. Her finder du også telefonnumre og mailadresser på hjerneskadekoordinationen m.fl. i din kommune.

Vi glæder os til samarbejdet med dig og din familie...

  
**VIBORG**  
glæd dig

[www.viborg.dk/genstart](http://www.viborg.dk/genstart)



## FØLGERNE AF EN HJERNESKADE GRIBER IND I HELE LIVET. DENNE BROCHURE FORTÆLLER, HVORDAN DU FÅR HJÆLP TIL AT GENSTARTE LIVET EFTER EN ERHVERVET HJERNESKADE



En erhvervet hjerneskade er en skade i hjernen, der opstår på grund af sygdom eller ulykke.

Ud over fysiske, mentale og følelsesmæssige ændringer, kan dit sociale og arbejdsmæssige liv også blive ramt. Følgerne af en hjerneskade griber derfor ind i hele livet.

I starten er det hospitalet, der skal tage sig af din hjerneskade og dens følger. Herefter skal din kommune koordinere et forløb, der hjælper dig med at få de tabte færdigheder og et

godt liv tilbage. Det kræver et nært samspil mellem hospitalet, din egen læge og din kommune. Og det kræver al den støtte, du kan få fra dine pårørende.

Denne brochure beskriver, hvilke opgaver hospitalet og kommunen varetager for at genstarte dit liv efter hjerneskaden. Den viser også, hvor dine pårørende kan få hjælp. Selv om livet aldrig bliver det samme efter en erhvervet hjerneskade, så får langt de fleste et godt liv igen.

# HOSPITALSOPHOLDET

**HOSPITALET UDREDER, BEHANDLER OG STARTER NEUROREHABILITERINGEN AF DIG. NÅR DU ER INDLAGT, SKAL HOSPITALET SØRGE FOR DETTE:**

Akut behandling og pleje

Diagnosticering og udredning

Beskrivelse og opstart af neurorehabiliteringen

Samtaler med pårørende

Udskrivelsessamtale med dig, dine pårørende og kommunen

Videregivelse af patientinformation til kommunen



Mens du er indlagt, har hospitalet ansvaret for at udrede, behandle, pleje, genoptræne og rehabiliterer dig. Det kan ske på forskellige afdelinger på regionens hospitaler, og der er mange sundhedspersoner involveret. Hospitalerne er inddelt i tre specialiseringsniveauer. Afhængig af omfanget og karakteren af din hjerneskade, kan du blive overflyttet til et andet hospital.

Du tildeles en kontaktperson på hospitalet. Hospitalet giver din kommune besked om, at du er indlagt med en hjerneskade og for-

tæller, når du er på vej til at blive udskrevet. Når du udskrives, skal hospitalet gøre rede for dine aktuelle behov for hjælp. Herefter har kommunen ansvaret for at koordinere et rehabiliteringsforløb for dig. Før du udskrives, vil hospitalet som regel bestille tid til en konsultation hos din egen læge cirka fire uger efter din udskrivelse. Din praktiserende læge skal herefter løbende vurdere din tilstand og dit behov for hjælp og behandling.





## FAKTA OM HOSPITALERNE I REGIONEN



Regionens hospitaler er inddelt i tre specialiseringsniveauer på hjerneskadeområdet. Du kan blive overflyttet til et andet hospital, alt efter dit behov for behandling.

### **Hovedfunktionsniveau**

En neurologisk, medicinsk, neurokirurgisk eller infektionsmedicinsk afdeling på et af regionens hospitaler.

### **Regionsfunktionsniveau**

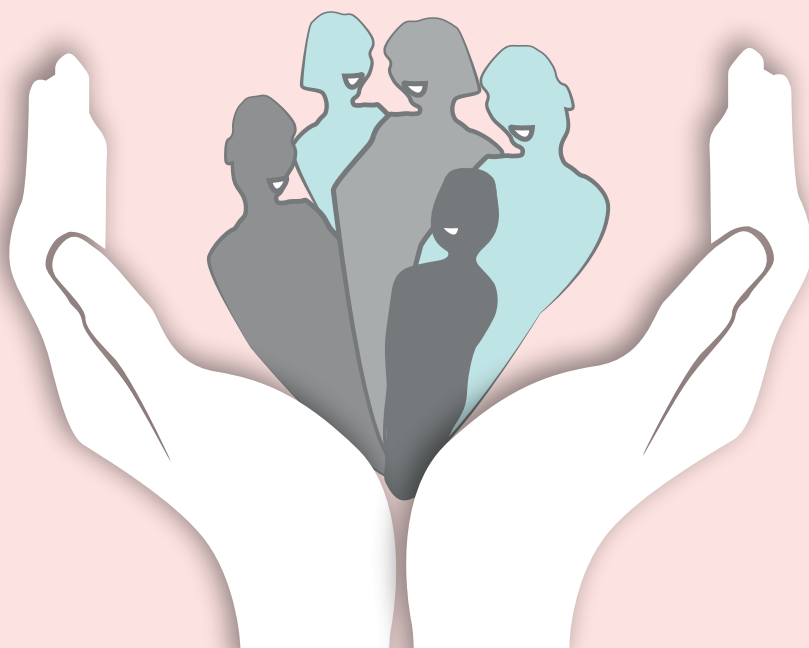
Neurorehabiliteringsafsnit på Regionshospitalet Skive, Neurologisk afdeling på Regionshospitalet Holstebro og Regionshospitalet Lemvig samt Regionshospitalet Hammel Neurocenter.

### **Højt specialiseret funktionsniveau**

Regionshospitalet Hammel Neurocenter

# NÅR DU UDSKRIVES, TAGER DIN KOMMUNE OVER

**DU SKAL TILBAGE TIL EN NY HVERDAG. DIN KOMMUNE  
TAGER HÅND OM AT HJÆLPE DIG GODT VIDERE MED ET  
SELVSTÆNDIGT OG MENINGSFYLDT LIV.**



Når du udskrives fra hospitalet, får din kommune ansvaret for at koordinere et forløb, der skal hjælpe dig tilbage til et godt og meningsfyldt liv. Du har krav på et individuelt og sammenhængende forløb med tilbud, der er tilpasset følgerne af din hjerneskade.

Hjælpen er individuel og kan omfatte rehabilitering, pleje, undervisning, hjemmehjælp, psykologhjælp, bostøtte, familiestøtte, botilbud, aktivitetstilbud, arbejdsprøvning,

uddannelse, omskoling og støtte til et socialt liv.

Fordi følgerne efter en hjerneskade rammer vidt forskelligt fra person til person – fysisk, psykisk, mentalt, følelsesmæssigt, socialt og arbejdsmæssigt – er der også vidt forskellige behov for hjælp på kort og langt sigt. Læs mere om hjælpen på de næste sider.



## DETTE SKAL DIN KOMMUNE SØRGE FOR, NÅR DU ER UD-SKREVET FRA HOSPITALET

Hurtig etablering af rehabiliterende tilbud til dig

Koordinering af dit forløb

Evaluering af igangværende indsatser

Rådgivning og vejledning til pårørende

### HVAD ER REHABILITERING?

Rehabilitering handler om at genvinde og bibeholde de bedst mulige fysiske, psykiske, mentale, sociale og arbejdsmæssige evner, så du kan føre et selvstændigt og meningsfuldt liv. Rehabiliteringen baseres på hele din livssituation og består af en koordineret og sammenhængende indsats.



# HJÆLP PÅ KORT SIGT

LIGE EFTER EN HJERNESKADE SÆTTES DER IND FOR AT PRØVE AT GENVINDE DE TABTE FYSISKE, PSYKISKE, MENTALE OG KOGNITIVE FÆRDIGHEDER.



I den første tid efter en hjerneskaade, er der gode muligheder for, at du kan genvinde nogle af de mistede færdigheder. Hjernen er "plastisk" og har en evne til at omforme sig livet igennem. Denne evne gør det muligt for dig at lære nyt. Det gælder om at tilrettelægge et forløb, som er tilpasset denne evne og dine behov.

Især fysioterapeutisk træning, ergoterapeutisk træning og talepædagogisk undervisning indgår i starten af et rehabiliteringsforløb. Du vil få tilbudt en neurofaglig udredning og samtale, som hjælpen tilrettelægges ud fra. Desuden kan du søge din kommune om bostøtte, familiestøtte og socialfaglig rådgivning om privatøkonomi og forsørgergrundlag.



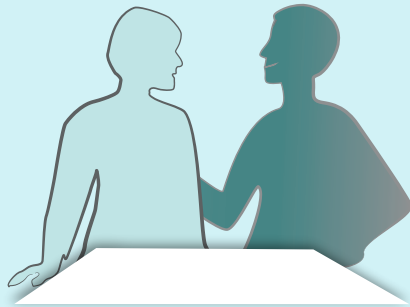
## FYSIOTERAPI

Fysioterapeutisk hjælp til at genvinde tabte bevægelser og fysisk styrke



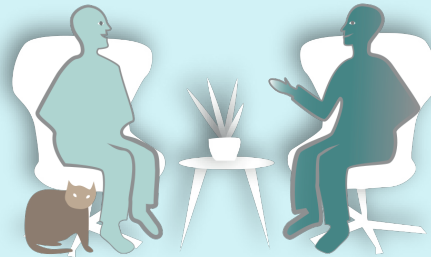
## ERGOTERAPI OG KOGNITIV GENOPTRÆNING

Ergoterapeutisk hjælp til at genvinde kognitive og finmotoriske færdigheder



## TALETRÆNING

Hjælp til at genvinde talen og evnen til at kommunikere med andre mennesker



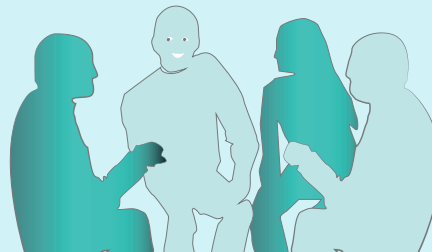
## NEUROFAGLIG UDREDNING

Samlet udredning af hjerneskadens følger og en konkret anbefaling af dit behov for hjælp for at vende tilbage til arbejdsmarkedet



## BOSTØTTE

Pædagogisk, praktisk og social støtte til hverdagens gøremål og livet i egen bolig



## FAMILIESTØTTE

Hjælp til at holde sammen på familien gennem supervision, støtte og botilbud

# HJÆLP PÅ LANG SIGT

PÅ LÆNGERE SIGT, KAN DU HAVE BRUG FOR STØTTE TIL AT FÅ EN HVERDAG MED JOB, FRITID, UDDANNELSE, FAMILIE OG SOCIALE RELATIONER TIL AT FUNGERE.



Når du kommer længere hen i din rehabilitering, skal din kommune hjælpe dig med at koble andre elementer på dit liv. Kommunen skal hjælpe dig med at få en aktiv, selvstændig og meningsfuld tilværelse. Hen ad vejen tilbydes du derfor støtte i forhold til uddannelse, arbejde, bolig, fritid, familieliv og sociale relationer.

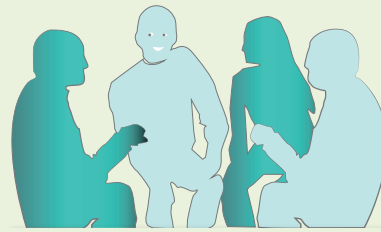
Nogle vender tilbage til deres sædvanlige arbejde – måske på nedsat tid. Andre bliver ansat i et andet fag eller på særlige vilkår. Hvis det ikke er aktuelt eller muligt for dig at komme videre med arbejde eller uddannelse, så er det vigtigt at finde frem til aktiviteter, som på anden måde kan give dig en god og meningsfyldt hverdag.





## JOBMULIGHEDER

Du får hjælp til at finde nye jobmuligheder. For eksempel hvis du har problemer med at vende tilbage til dit sædvanlige arbejde.



## OMSKOLING/ UDDANNELSE

Hvis du får behov for at blive omskolet eller behov for hjælp til at gennemføre en uddannelse, så hjælper din kommune dig.



## AKTIVITETS- OG SAMVÆRSTILBUD

Kommunen hjælper dig med at finde aktiviteter, der kan give dig en meningsfyldt og aktiv fritid.



## BOTILBUD

Hvis du på længere sigt ikke kan bo i eget hjem, så hjælper kommunen dig med at finde et andet sted at bo.

## HJÆLP TIL SELVHJÆLP...

Det er vigtigt for et godt liv, at du kan bestemme over din egen tilværelse. Derfor handler rehabilitering efter en hjerneskade om at træne alle de færdigheder, der gør dig selvhjulpent, så du kan bevare en selvstændig hverdag. Det handler om at give dig hjælp til selvhjælp.





# STØTTE TIL DIG, DER ER PÅRØRENDE

**DET KRÆVER MANGE MENNESKELIGE RESSOURCER AT VÆRE TÆT PÅ ÉN, DER SKAL HAVE STØTTE OG HJÆLP EFTER EN HJERNESKADE.**

Alle i familien bliver ramt, når en nærtstående får en hjerneskode. Som pårørende bliver du udsat for både følelsesmæssige og praktiske belastninger. Tilværelsen er vendt på hovedet, og du kan have behov for hjælp – både

i den første tid, og i tiden der følger. Du kan hente støtte og sparring gennem særlige netværk, foreninger og psykologsamtaler. Se mere under din kommunes tilbud i denne brochure.

## **SOM PÅRØRENDE KAN DU BLIVE SÅRBAR OG FÅ BEHOV FOR HJÆLP**

Netværk giver dig mulighed for at tale med andre i en tilsvarende situation

Ved at tale med nogle, der forstår dig, kan du få luft for mange af de frustrationer og bekymringer, du har

Som pårørende til en hjerneskadet, får du en ny vigtig rolle

Du kan have glæde af at tale med andre i samme situation





# VIBORG KOMMUNES KONTAKTOPLYSNINGER

## HJERNESKADEKOORDINATION

Hjerneskadekoordinator.

Prinsens Allé 5, 8800 Viborg

Tlf. 40 33 83 41

## JOBCENTER

Jobcenter Viborg

Prinsens Allé 5, 8800 Viborg

Tlf.: 87 87 44 44

sikkerpost@jobcenterviborg.dk

## CKU

CKU Viborg afd.

Rosenstræde 6

8800 Viborg

Tlf. 99 15 76 00 Fax 99 15 76 79

cku@skivekommune.dk

ckusikkermail@skivekommune.dk

www.ckusv.dk

## MYNDIGHEDSAFDELINGEN

Visitation Sundhed og Omsorg

Prinsens Allé 5, 8800 Viborg

Tlf. 87 87 61 00 dagligt ml. 8-10.

Sikkervisi@viborg.dk

Hjælpebidler

Prinsens Allé 5, 8800 Viborg

Tlf. 87 87 61 35/25 dagligt ml. 8-10

Visitation Social

Prinsens Allé, 8800 Viborg

Tlf. 87 87 74 51

job-velfaerd@viborg.dk



# TILBUD, NETVÆRK OG AKTIVITETER:

## HJERNELAPPERNE

- en del af Hjerneskedeforeningen  
Viborg.

Rådgivning fra voksne mennesker, der  
alle har oplevet konsekvenserne af en  
hjerneskode.

Jacob Vestergaard  
Ingstrupvej 1  
8830 Tjele  
Tlf. 40 18 31 35  
njv@vestergaard.mail.dk

Birthe Tornvig Ludvigsen  
Hedevænget 198  
8800 Viborg

Tlf. 86 67 13 14/29 60 21 42  
btornvig@hotmail.com

## CAFÉ

Den Åbne Cafe i Viborg  
(Hjerneskedeforeningen)

Hver torsdag kl. 14-16

CKU, Rosenstræde 6, 8800 Viborg

Du behøver ikke være medlem af Hjer-  
neskedeforeningen for at deltage i cafe  
møderne.

## DH – VIBORG DANSKE HANDI- CAPORGANISATIONER

[www.handicap.dk/lokalt/viborg](http://www.handicap.dk/lokalt/viborg)

## HJERNESKADEFORENING

Formand Niels-Jacob Vestergaard  
Tlf. 40 18 31 35  
hjerneskedeforeningenviborg@gmail.com

## IDRÆT

Handicapidræt - Kørestolsbasket,  
kørestols-rugby, Bowling, Atletik, Go-  
kart, El-hockey, Svømning og varmt-  
vands-svømning

[www.lavia-viborg.dk](http://www.lavia-viborg.dk)

## RELEVANTE HJEMMESIDER...

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

[www.viborg.dk/genstart](http://www.viborg.dk/genstart)

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

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

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

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

# VIBORG KOMMUNE

## TILBYDER:

- I Viborg kommune vil du efter udskrivelse fra hospitalet blive tilbudt hjælp til at få koordineret dit forløb. Derudover vil du få en samlet plan for din rehabilitering, der sigter mod, at du kan vende tilbage til beskæftigelse, eller uddannelse og mod at du kan klare dit hverdagsliv med bolig, familie og fritidsaktiviteter
- Rehabiliteringen i Viborg kommune er tilrettelagt efter dine individuelle behov og mål
- Du kan forvente, at rehabiliteringsindsatsen blandt andet består af en hurtig og koordineret videreførelse af hospitalets behandling og træning
- Rehabiliteringen kan blandt andet bestå af en eller flere indsatser:  
ergo -og fysioterapeutisk træning  
taletræning  
sygepleje  
bostøtte  
tiltag omkring arbejdsmarkedsfastholdelse  
revalidering og meget mere.
- Vi kan tilbyde dig rådgivning og vejledning i forhold til ændrede livsvilkår
- Du kan blive tilbudt temaaftener for pårørende
- Vi kan også tilbyde dig specialundervisning og vejledning til voksne borgere i Viborg kommune, som har pådraget sig en skade på hjernen.

# DU ER IKKE ALENE!

Hvert år kommer ca. 18.000 mennesker i Danmark ud for en hjerneskade. Uanset om man selv er udsat eller er pårørende er det en omvæltning som kræver store menneskelige ressourcer. Heldigvis kommer mange godt igennem, og har en god historie at fortælle som kan inspirere og motivere andre. Se bla. filmen om Rasmus på:

**WWW.VIBORG.DK/GENSTART**  
**- HER FINDER DU OGSÅ:**



  
**VIBORG**  
glæd dig