

Neurocenter

Aarhus kommunes tilbud om genoptræning og rehabilitering

information til borgere

Neurocentret er Aarhus Kommunes tilbud om genoptræning og rehabilitering af borgere med en akut blodprop i hjernen, en hjerneblødning eller anden skade i hjernen.

Målgruppe

Vi tilbyder dig rehabilitering, da du er udskrevet fra et sygehus eller et lignende sted med en genoptræningsplan, fordi du har behov for genoptræning.

Målet med rehabilitering

Målet med din rehabilitering er, at du bliver i stand til at klare dig så godt som muligt i hverdagen.

Rehabilitering er et bredt begreb, der både omfatter genoptræning, forebyggelse og forskellige former for undervisning og støtte. Rehabiliteringen retter sig både mod din hjerneskade og den livssituation, du befinder dig i, og er derfor ofte et længerevarende forløb.

Neurocentrets rehabilitering er et tidsafgrænset tilbud – primært genoptræning. Tilbudet indgår i de øvrige rehabiliteringstilbud, der kan være relevante for dig.

Samarbejde

Der kan være mange parter involveret i dit rehabiliteringsforløb. Neurocentrets terapeuter vil bidrage til en sammenhængende indsats og koordinering af tilbuddene, så du oplever, at dit rehabiliteringsforløb foregår så smidigt som muligt. Aarhus Kommunes Hjerneskadeteam kan tilbyde rehabiliteringssamtaler og koordinere dit rehabiliteringsforløb ved at kontakte relevante fagfolk.

Hjerneskadeteamets hjerneskadekoordinatorer kan desuden rådgive og vejlede dig og din familie for eksempel om, hvilke tilbud der er til hjerneskadede i Aarhus Kommune.

Personalet på Neurocentret

Til at støtte dig og træne med dig har Neurocentret ansat:

- Ergoterapeut: Line Hindhede, Mette Brandi, Dorthe Braüner Bjerge, Dorit T. Jensen, Mette Ø. Andresen, Louise Christensen, Tine Skaaning Ditlevsen, Cindie Nielsen og Henriette Bredvig Hansen.
- Fysioterapeut: Jannie Oddershede, Tove Meller Nielsen, Birgitte N. Sommer, Lisbet Hviid, Marianne Bisgaard Jørgensen, Michael Andreasen, Astrid Toft Christiansen og Malene Brink Rasmussen.
- I perioder har vi studerende fra fysioterapeut- og ergoterapeut-uddannelserne i praktik.

Til at medvirke til at koordinere længerevarende forløb:

Neurocentret kan bistå med kontakt til Aarhus Kommunes Hjerneskadeteam.

Derudover er der:

- Administrativ medarbejder Annie Johansen
- Leder Gurli Laursen

Kendetegn

Neurocentret er kendetegnet ved høj kvalitet, omhu og medmenneskelighed.

Det betyder at vi:

- Sætter dit hverdagsliv i centrum
- Tager udgangspunkt i, at du er ekspert på dit liv

- ✦ Hele tiden stræber efter høj faglighed
- ✦ Sikrer os et godt samarbejde med alle relevante samarbejdsparter
- ✦ Stræber efter at have et godt arbejdsmiljø
- ✦ Understøtter en aktiv atmosfære i Neurocentret

Alle terapeuter og hjerneskadekoordinator har stor kompetence og erfaring med genoptræning og rehabilitering af senhjerneskadede.

Et rehabiliteringsforløb

Alt efter dit behov vil du få tilbudt fysioterapi, ergoterapi eller begge dele. Du får en eller to terapeuter som kontaktpersoner.

Det er dine ønsker, behov og ressourcer, der bestemmer indholdet i rehabiliteringsforløbet.

Da hele din familien bliver påvirket af din hjerneskade, har vi ofte et tæt samarbejde med din familie under forløbet. Du har også mulighed for at inddrage andre, der kan støtte dig.

Du planlægger sammen med terapeuten målet og indholdet for forløbet. I følger jævnligt op på de aftaler og mål, I har sat.

Træningsvarighed

Antallet af træningsseancer om ugen sammen med en terapeut kan variere - afhængigt af dine behov undervejs i re-

habiliteringsforløbet, men vil typisk være mellem en og fire gange om ugen.

Træningsseancerne varer i gennemsnit 45 minutter til en time per gang. Derudover skal du selv træne.

Forløbets længde er individuelt, men strækker sig typisk over en - tre måneder.

Træningen kan aflyses, hvis terapeuten er fraværende for eksempel i forbindelse med sygdom, ferie og kurser. Ved aflysning forlænges træningsperioden tilsvarende.

Træningssted

Rehabiliteringen/genoptræningen foregår der, hvor det er mest relevant for dig. Træningen vil ofte foregå hjemme hos dig, i lokalerne på Neurocentret, eller hvor det i øvrigt kan have betydning for dig - ofte er det en kombination af flere steder.

Træningsindhold

Indholdet i træningen afhænger af, hvad der er dit behov f.eks. kan det være i forhold til at: klare påklædning, lave mad, spise, færdes inde og ude, tage bussen, handle i dagligvarebutikker, strukturere hverdagen, træne hukommelse. Eksempler på træning: balance, gang, styrke, kondition, styre bevægelser, fine håndbevægelser.

Hvis Træningen foregår i Neurocentrets lokaler, skal du måske træne i en gruppe sammen med andre, der også er ramt af en senhjerneskade.

Neurocentrets placering

Neurocentret ligger i MarselisborgCentret, P. P. Ørums Gade 9-11, bygning 14 A, stuen.

Bygningerne er en af bygningerne i det tidligere Århus Sygehus og er nabo til Hjerneskadecentret og Hjerneskadeforeningen.

Lokalerne i Neurocentret er nyrenoverede. Der er kontorer til ergo – og fysioterapeuterne, vores administrativ medarbejder, studerende og leder.

Træningsmuligheder i Neurocentret

I Neurocentret er der mulighed for at træne på mange forskellige måder. Vi har et træningsrum med kondicykler, løbebånd, moderne træningsudstyr til styrketræning m.m..

Desuden har vi træningslokaler til håndtræning, køkkentræning, træning af hukommelse, planlægning, brug af computer og samtalerum.

Der er bade- og omklædningsrum til rådighed.

Transport til Neurocentret

Hvis du skal træne i Neurocentret og ikke selv kan komme hertil, kan terapeuterne visitere dig til gratis kørsel med taxa. Transporten bestilles af personalet i Neurocentret.

Krav og forventninger til dig

For at du kan få det bedste ud af træningen, skal du være indstillet på at samarbejde og være motiveret for at deltage. Hvis du bliver forhindret, skal du melde afbud.

Vi forventer, at du har forståelse for, at terapeuten skal tage hensyn til sit eget helbred, når hun træner med dig.

Af hensyn til sikkerheden og udbyttet af træningen må du ikke indtage alkohol eller euforiserende stoffer inden eller under træningen. Af hensyn til træningseffekten er det i det hele taget ikke tilrådeligt at indtage ovennævnte stimulan-
ser.

Kontakt og dialog

Spørgsmål vedr. Neurocentrets tilbud kan foregå i telefon-
tiden mellem klokken 8.00 og 12.00 på hverdage. Det er of-
test Neurocentrets administrative medarbejder, der tager te-
lefonen.

Hvis du gerne vil i kontakt med en ergoterapeut eller fysio-
terapeut, går kontakten også gennem den administrative
medarbejder.

Vores telefonnummer er **87 13 26 94**

Ved afbud

Hvis du bliver forhindret i at deltage i træningen, skal du
give besked til Neurocentret på tlf. 87 13 26 94. Du kan evt.
lægge en besked, hvis der er telefonsvarer på.

**Vi håber, at du må få et udbytterigt
rehabiliteringsforløb
med mange udfordringer og sejre
Med venlig hilsen og på gensyn
Personalet**

Viden om din situation

Du og din familie er meget velkomne til at spørge Neurocentrets terapeuter.

Ønsker du, din familie eller andre at få mere viden om følgerne af at blive ramt af en hjerneskade, er der flere muligheder på nettet og i kommunalt regi. Derudover har du mulighed for at melde sig ind i Patientforeninger og evt. deltage i lokalafdelingernes tilbud m.m..

Du har også mulighed for at dele viden og erfaringer med ligestillede.

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

App'en apopleksi hentes i App Store og koster 16 kr. Den indeholder også tests af svimmelhed, balance og træthed og en linksamling, oversigt over relevante Facebookgrupper, liste over anbefalede Apps ligesom der er en dagbogsjournal.

www.aarhus.dk/hjerneskadeteamet

[www. hjerne-kassen.dk](http://www.hjerne-kassen.dk)

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

Online portal for hjerneskaderamte familier. Hjerneskadet.dk er også på facebook.

På Hjerneskadeforeningens hjemmeside er der en interaktiv hjerne. Selve hjernen kan du styre ved hjælp af de røde ta-

ster under hjernen. Du kan vælge mellem seks hjernedele, som du kan klikke på for at få viden om, hvad hjernedelens opgave er.

<https://hjerneskadet.dk/om-hjerneskader/hjernen-og-dens-funktion/interaktiv-hjerne/>

Patientforeninger

www.hjernesagen.dk

Hjernesagen har et forum for yngre ramte.

Lokalforeningen Hjernesagen i Aarhus, Favrskov og Samsø har åbent - hus arrangementer tirsdag i ulige uger kl. 14.30 - 17.00 i Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C (Folkestedet).

www.hjerneskadeforeningen.dk

Hjerneskadeforeningen Aarhus har adresse på:

P.P. Ørums Gade 9-11, Bygning 11 parterre, 8000 Aarhus C. Tlf.: 7841 4488

E-mail: js@hjerneskadeforeningen.dk

Lokalforeningen har blandt andet tilbud om samtalegrupper for personer med hjerneskode, hyggeaftener, samværsgrupper og sommerkurser.

Samtalegrupper for pårørende - herunder ”de glemte børn”, der er børn fra familier, hvor en er ramt af en hjerneskode.

Hovedtropperne Aarhus er en selvstændig gruppe for unge mellem 16- 35 år. Findes på facebook under hovedtropperne Aarhus.

Hvis din hjerneskode er forårsaget af en hjernetumor

www.hjernetumorforeningen.dk med en lokalforening i Aarhus.Hjernekræftnetværket.dk

Neurocentret har pjecer liggende fra de forskellige foreninger. Du er velkommen til at bede din terapeut om pjecerne eller selv tage dem, hvis du skal træne på Neurocentret.

Noter



14
Dermatologisk afd. Afsnit S2

Sandra

Birgitte

Dorit

Gurli

Tove

Jannie

Dorthe

Line

Annie

Birgitte

Mette