

HVAD KAN MAN GØRE FOR AT HJÆLPE, NÅR ENS FAMILIEMEDLEM ELLER VEN HAR FUNKTIONELLE ANFALD?

Som familiemedlem eller ven til en person med funktionelle anfald, er der en række ting, man kan gøre for at hjælpe personen. Da det er meget individuelt, hvordan funktionelle anfald føles og ser ud, så er det ikke sikkert, at alle disse forslag hjælper netop din pårørende.

Forslag til hvad man kan gøre under et anfald:

Forblive rolig.

Man bør forsøge at forholde sig roligt under et anfald, og forsøge at forhindre andre tilstedeværende i at gå i panik. Man kan tale roligt til sin pårørende, forklare hende hvor hun er og hvad der foregår.

Sørge for at personen ikke kommer til skade.

Man bør forsøge at flytte ting som ens kære kunne komme til skade med under anfaldet. Man kan hjælpe ved at sørge for, at der er nok plads omkring ens pårørende og beskytte hendes hoved ved at lægge noget blødt under. Man skal helst undgå at holde sin kære fast eller putte noget i munden på hende, da det kan opleves som skræmmende og gøre anfaldene værre.

Undlade at tilkalde ambulancer eller læger (OBS ved samtidig epilepsi).

Det er sjældent nødvendigt at tilkalde en læge eller en ambulance. Funktionelle anfald er ikke livstruende og medfører ikke hjerneskader. Hvis andre forsøger at ringe efter en ambulance, så kan man forklare dem at det ikke er nødvendigt.

OBS. Hvis anfaldet har varet i meget lang tid, hvis personen kommer til skade under anfaldet eller hvis personen både har epilepsi og funktionelle anfald, så kan det være nødvendigt at tilkalde en læge eller en ambulance.

Observere hvad der sker i løbet af et anfald.

Det kan være en god idé, hvis man grundigt lægger mærke til om anfaldene opstår i særlige situationer, hvordan ens pårørende opfører sig lige op til et anfald og hvordan anfaldene ser ud. Det kan være en hjælp i forhold til at identificere udløsende faktorer og advarselstegn, hvilket kan gøre det nemmere at håndtere fremtidige anfald. Hvis ens pårørende endnu ikke har fået en diagnose, så kan det være en hjælp for lægerne, hvis man kan give en grundig beskrivelse af, hvordan et typisk anfald ser ud. Det kan også hjælpe hvis man kan vise dem videooptagelser (evt. optaget på en mobiltelefon) af et typisk anfald. Man skal huske at få sin pårørendes accept, før man optager et anfald.

Opmuntre personen efter et anfald.

Man skal helst undgå en overdrevet reaktion på anfaldene. Det kan hjælpe, hvis man opmuntre sin pårørende til at fortsætte med de aktiviteter, hun var i gang med inden anfaldet. Man bør også selv fortsætte med sine egne gøremål. Det kan gøre, at ens pårørende oplever anfaldene som mindre farlige.

Forslag til hvad pårørende kan gøre generelt:

Opsøge information om funktionelle anfald.

En god forståelse for hvad funktionelle anfald er, kan tit være et godt grundlag for at forstå og hjælpe ens kære.

Snakke om og anerkende personens følelser og behov

Mange personer med funktionelle anfald har svært ved at håndtere deres følelser. Det kan nogle gange hjælpe, hvis man opmuntrer sin kære til at snakke mere om deres følelser, lytter til hvad de fortæller og forsøger at forstå dem.

Hjælpe ens pårørende med at forblive aktiv og undgå isolation.

Studier viser, at personer med venskaber, arbejde og hobbies har større chance for at blive raske. Det kan derfor være en hjælp, at støtte ens pårørende i at være aktiv og undgå social isolation. Hvis ens pårørende har været isoleret i lang tid, så kan det være svært for dem at tage initiativ til at se andre mennesker eller begynde på aktiviteter.

Støtte sin pårørende i behandlingen.

Psykologisk behandling er den bedste og mest effektive behandling for funktionelle anfald. Man kan hjælpe sin pårørende ved at støtte hende i at deltage i psykologisk behandling.

Forsøge at lette noget af presset på ens pårørende

Nogle personer med funktionelle anfald kan have svært ved at slappe af. Man kan hjælpe ved at støtte ens pårørende i at finde tid til at slappe af. Man kan fx hjælpe hende med at afsætte tid til afslapning i hendes kalender eller lave noget afslappende og rart sammen med hende.

Undgå overbeskyttelse

Man har naturligvis lyst til at passe på sin pårørende og forhindre hende i at komme til skade. Det kan gøre, at man altid er sammen med hende, og at man fraråder hende at gøre bestemte ting. Dette kan forværre anfaldene. I stedet bør man opfordre sin pårørende til at deltage i aktiviteter og undgå at gøre ting for hende, som hun selv kan klare.

Tal om anfaldene

Det kan være svært at snakke om de funktionelle anfald for både en selv og den ramte. Det kan føre til, at man helt undgår det. Man helst ikke presse ens pårørende til at snakke om anfaldene. I stedet kan man med fordel lade hende vide, at man er parat til at snakke om anfaldene og lytte. Når man snakker om anfaldene, så kan man med fordel vise, at man er interesseret og engageret.