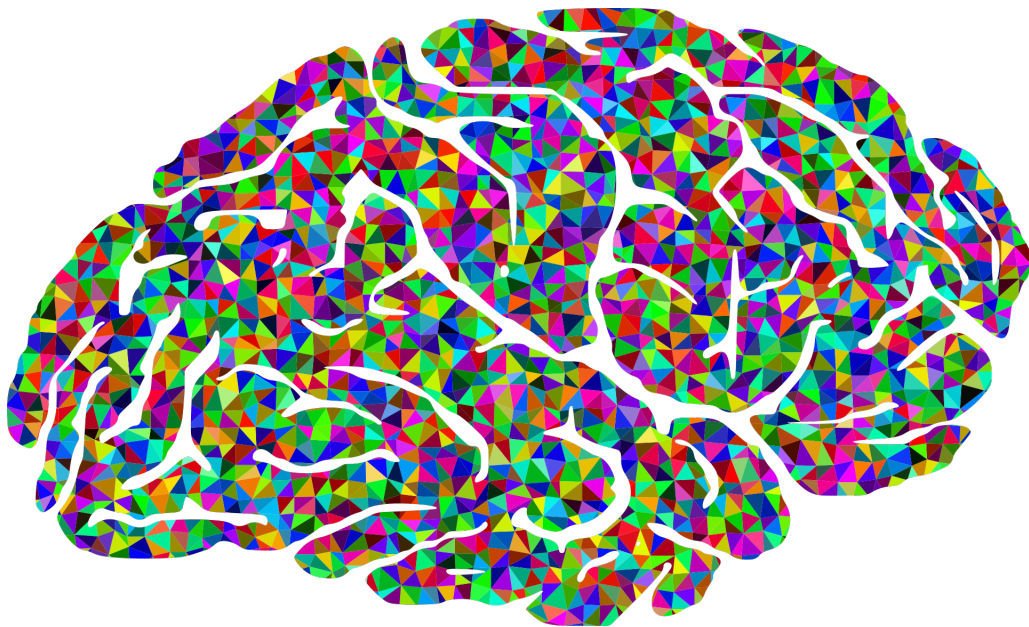




Ålands hälso-
& sjukvård

Till dig som haft
**HJÄRNHINNE-/HJÄRN-
INFLAMMATION**



06/2019

Vad är meningit och encefalit?

Meningit (hjärnhinneinflammation)
= inflammation i hjärnhinnorna

Som ett lager kring hjärnan finns de så kallade hjärnhinnorna. Dessa hinnor blir inflammerade om du får hjärnhinneinflammation. Sjukdomen kallas också **meningit**. Inflammationen kan orsakas antingen av virus eller av bakterier. En hjärnhinneinflammation som orsakas av borreliabakterien kallas **neuroborrelios**. Det finns även andra sorters bakterier som kan orsaka hjärnhinneinflammation.

Encefalit = inflammation i hjärnvävnaden

Hjärninflammation eller **encefalit** är en sjukdom i själva hjärnvävnaden. Den orsakas oftast av en virusinfektion. Exempel på virus som kan orsaka encefalit är TBE-virus (Kumlingsesjuka, fästingburen hjärninflammation) och herpesvirus.

Man kan drabbas av inflammation både i hjärnhinnorna och i hjärnan samtidigt, detta kallas **meningoencefalit**.

Vanliga symptom

Sjukdomsförloppet ser olika ut för olika personer. Efter det akuta sjukdomsskedet är det vanligt att uppleva:

- huvudvärk och tröghetskänsla i tänkandet
- sömnbesvär och trötthet
- minnesbesvär
- koncentrationssvårigheter
- ljud- och ljuskänslighet
- påverkan på humöret (humörsvängningar, oro, nedstämdhet)
- stresskänslighet

Fysisk påverkan med smärta eller svårigheter att röra sig kan förekomma. Man kan även få problem med talet eller att läsa och skriva.

TILL DIG SOM HAFT HJÄRNHINNE-/HJÄRNINFLAMMATION

För de flesta går symptomen över av sig själv. Det kan dock ta lång tid innan man känner sig helt återställd, ibland månader till år. En del får långvariga eller bestående besvär. Det är vanligt att förloppet varierar så att man mår bättre ibland och sämre ibland. Rehabiliteringen och utläkningen är mycket individuell och det går inte att jämföra sig med andra.

Rehabilitering

Det är viktigt att tänka på att försöka bibehålla goda vanor vad gäller sömn, kost och motion. I början kan man behöva vila oftare än vanligt. Det är vanligt att bli trött av miljöer med många intryck (t.ex. butiker, i trafiken, då många människor pratar samtidigt). Det är också vanligt att bli trött av mentala aktiviteter som att koncentrera sig, lösa problem och liknande. Det kan vara till hjälp att berätta för omgivningen att du håller på att återhämta dig. Eftersom många av symptomen inte syns på utsidan kan det annars vara svårt för omgivningen att förstå. Det är också viktigt att ställa realistiska krav på dig själv. Återhämtningen tar tid och det är normalt.

Om du har långvariga symptom som är svåra att hantera på egen hand, eller som begränsar din dagliga funktionsförmåga, är det viktigt att du kontaktar din behandlande läkare som kan skriva remiss till rehabilitering. Under rehabiliteringen träffar du flera olika yrkeskategorier beroende på behov. Exempel på personer du kan träffa är infektionsläkare, rehabiliteringsläkare, fysio-, ergo och talterapeut samt neuropsykolog.

Här kan du läsa mer:

- www.1177.se
- www.folkhalsomyndigheten.se
- www.thl.fi

(gör en sökning på ovanstående sidor med sökorden: hjärnhinneinflammation, TBE, neuroborrelios)

Om mental trötthet (hjärntrötthet)

- www.mf.gu.se



**Ålands hälso-
& sjukvård**

PB 1091 AX-22111 Mariehamn
Tfn +358 18 5355 (vxl) | www.ahs.ax