Hjernerystelse
– gode råd til din hverdag

Følger efter hjernerystelse påvirker både din energi, koncentration, søvn, dit humør og din deltagelse i hverdagens aktiviteter – hjemme såvel som på arbejdet.

Det kan være svært, men der er meget du selv kan gøre for at skabe en god hverdag og opnå fremskridt.

Små skridt tæller – og de fleste oplever gradvis bedring.



6 GODE RÅD

1 LYT TIL DIN KROP

Hold pauser efter behov og respekter dine symptomer. Hjernen har brug for ro til at komme sig – men også for, at du er aktiv.

Det er normalt at være mere træt, og søvnen kan være påvirket. Sov efter behov, men pas på med at sove for meget.

2 FIND BALANCEN

Skab balance mellem aktivitet og hvile. Udfordr dig selv lidt ad gangen, og byg langsomt op med flere eller længerevarende aktiviteter.

Symptomer må gerne øges ved aktivitet, hvis de dæmpes igen. Undgå at presse dig ud over din formåen.

3 VÆR AKTIV I SMÅ SKRIDT

Genoptag dine aktiviteter gradvist og i et roligt tempo. Start med det, du kan holde til.

Gåture og motion kan hjælpe din krop og din hjerne på vej.

4 SKAB STRUKTUR

Planlæg din dag og fordel dine aktiviteter, så din energi rækker længere.

- ✓ Brug fx kalender, huskelister eller alarmer.
- ✓ Del opgaver op.
- ✓ Sørg for gode pauser i løbet af dagen.

5 TAL MED ANDRE

Fortæl familie, venner og evt. din arbejdsgiver, hvordan du har det, og hvad du har brug for.

Det gør det lettere for andre at støtte dig – og det er helt okay at bede om hjælp.

6 HOLD FAST I HÅBET

Symptomer kan vare længere end forventet, men de fleste oplever fortsat bedring – dag for dag.

Vær tålmodig med dig selv. Små fremskridt hver dag giver mening på den lange bane.

HAR DU BRUG FOR MERE HJÆLP?

Tal med din læge

Din læge kan vurdere din situation og vejlede dig videre.

Hvis symptomerne ikke er bedre efter 4 uger, eller du har brug for støtte til at komme videre, så kontakt din læge eller din kommune.

Tag kontakt til din Kommune

Her kan du få råd og vejledning ifm. din hjernerystelse.

Du kan få mere viden om hjernerystelse og håndtering heraf her:

www.youtube.com/@VideorOmHjernerystelse

Du kan finde mere viden hos
Dansk Center for Hjernerystelse
www.dcfh.dk

Projekt: Tilbage på arbejde efter Hjernerystelse. Et samskabelsesprojekt mellem Ringkøbing-Skjern og Randers Kommuner, VIA University College og Regionshospitalet Hammel Neurocenter.