Er du tæt på en person med hjernerystelse

– du kan gøre en forskel

Følger efter hjernerystelse påvirker ikke kun den, der er ramt, men alle omkring. Her er 6 gode råd til, hvordan du kan gøre en forskel.



Sammen kan I skabe grundlag for fremskridt i hverdagen

6 GODE RÅD

1 TAL ÅBENT

Tal åbent og ærligt om, hvordan I har det.
Lyt, uden at skulle løse problemerne.
Hvis der er børn i familien, så tal med dern om, hvad der sker og hvorfor.

2 HAV TÅLMODIGHED MEN STIL OGSÅ KRAV

Symptomer kan variere fra dag til dag.
Giv tid og hav tålmodighed, men skub også på i forhold til deltagelse i hverdagens aktiviteter.

3 BLIV KLOGERE

Viden om hjernerystelse, symptomer og mulige udfordringer gør det lettere at forstå og håndtere hverdagen.

4 SKAB STRUKTUR

En fast daglig rutine skaber tryghed og mindsker stress for hele familien.

5 FEJR DE SMÅ SEJRE

Små fremskridt er også fremskridt. Anerkend det, der lykkes.

6 BRUG HJÆLPEN

Tag imod hjælp – fra familie, venner og jeres kommune.
Spørg gerne efter hjælp.

HAR I BRUG FOR MERE HJÆLP?

Du og den person, der er ramt af hjernerystelse kan få hjælp. Kontakt din kommune og få råd og vejledning.

Find mere viden hos Dansk Center for Hjernerystelse
www.dcfh.dk

Foreslå den person, der er ramt af hjernerystelse, at få mere viden om hjernerystelse og håndtering heraf her:

www.youtube.com/@VideeorOmHjernerystelse

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