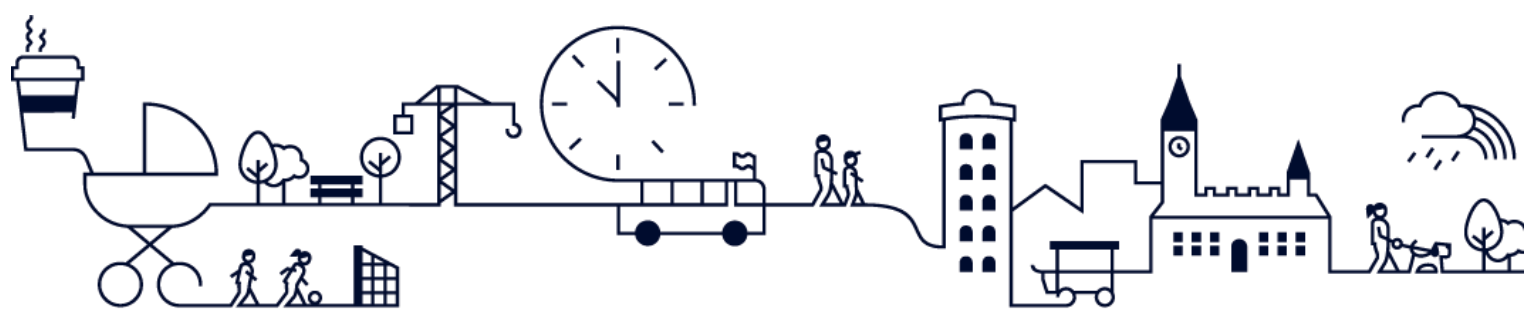




Undervisning i håndtering af følger efter hjernerystelse



2.

# Hvad er senfølger efter hjernerystelse?

Hjernerystelse og senfølger efter hjernerystelse er fysiske tilstande, der kan føre til både fysiske og psykiske vanskeligheder.

De fleste mennesker kommer sig ret hurtigt efter en hjernerystelse, men nogle mennesker rammes af følger, der varer ved.

Disse følger skal have været mere end 4 uger efter skaden for at kunne kaldes langvarige.

Lignende vanskeligheder kan opstå efter piskesmæld/Whiplash).

Nogle oplever omfattende vanskeligheder og har svært ved overhovedet at komme udenfor en dør; andre oplever lettere vanskeligheder.

For yderligere uddybning af hvad senfølger efter hjernerystelse er, kan du f.eks. læse vores pjece: Information om hjernerystelse og senfølger efter hjernerystelse.



# Hvilke symptomer kan man opleve?

De mest almindelige symptomer:

## **Fysisk/neurologisk**

Hovedpine  
Nakkesmerter  
Svimmelhed  
Utilpashed/kvalme  
Synsforstyrrelser  
Træthed

## **Kognitivt**

Koncentrationsbesvær  
Hukommelsesbesvær  
Langsommere tænkning  
Besvær med at finde ord  
Mental udtrætning

## **Sanser**

Lyd- og lysfølsom  
Smags- og lugtesensitiv  
Berøringsfølsom  
Påvirket muskel-ledsans  
Påvirket stillingssansning

## **Emotionelt**

Humørsvingninger  
Let til tårer  
Øget stressfølsomhed  
Deprimeret/mismodig  
Øget angstfølelse  
Nedsat sexlyst

## **Søvn**

Svært ved at falde i søvn  
Afbrudt søvn  
Få timers søvn  
Ekstremt søvnbehov

Symptomerne har helt naturligt en forstærkende virkning på hinanden.

Det er vigtigt at pointere, at opgaver og aktiviteter, der tidligere har virket simple og ligetil, kan være overbelastende og symptomudløsende. Det kan typisk være:

- Skærmarbejde og læsning.
- At opholde sig i et støjfyldt lokale.
- At bevæge sig ude i trafikken.
- At være aktivt deltagende i en samtale.
- At lave fysisk træning.
- At omstille sig fra en opgave til en anden.
- At skulle tænke på og for andre end sig selv.

Du kan opleve at været blevet ekstra lysfølsom og have fået problemer med at sortere i synsindtryk. Det kan også være, at du er blevet lydfølsom eller har fået tinnitus.

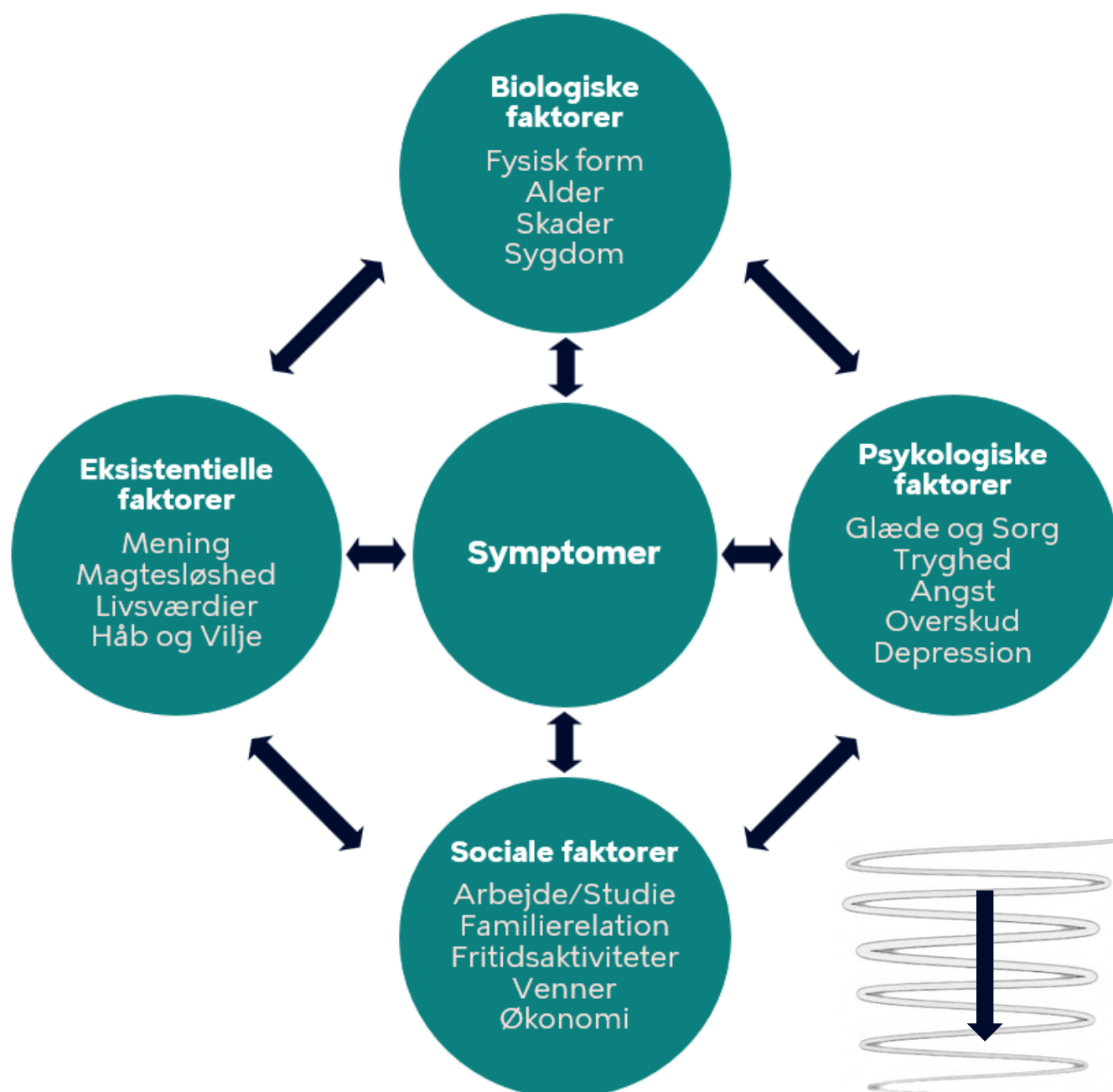
Når man har senfølger efter hjernerystelse, er det almindeligt, at ens tilstand svinger. Den ene dag kan man have det ok i nogen tid; den næste dag kan man have det forfærdeligt og kan ingenting. Det er vigtigt, at du får skabt den nødvendige ro og ikke bliver udsat for unødigt stress eller pres, der kan forværre din tilstand yderligere.

Dine symptomer er ikke særlig synlige for andre og er derfor svære for omgivelserne at forstå. Mange personer med senfølger efter hjernerystelse føler sig derfor alene med deres udfordringer.

# Senfølger efter hjernerystelse vender ofte op og ned på livet

For mange med senfølger efter hjernerystelse kan det være svært at få hverdagen til at hænge sammen og passe sine opgaver i hjemmet, på arbejdet eller på studiet.

Senfølger efter hjernerystelse påvirker en masse faktorer. Disse faktorer hænger sammen og påvirker hinanden indbyrdes. Dette kan skabe en negativ spiral, som er vigtig at få bremset:

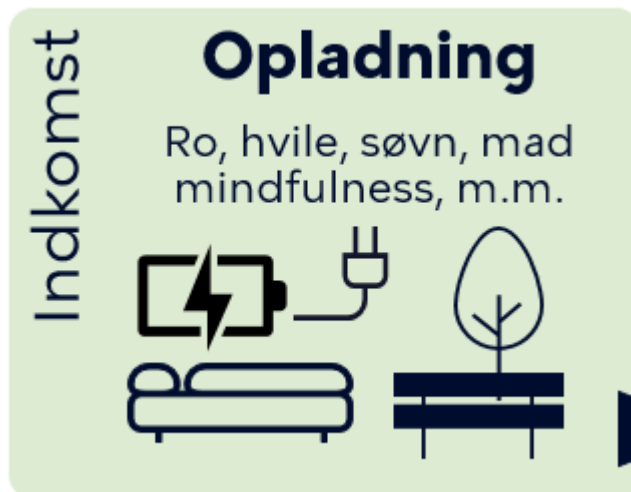


# Fra visitation til undervisning

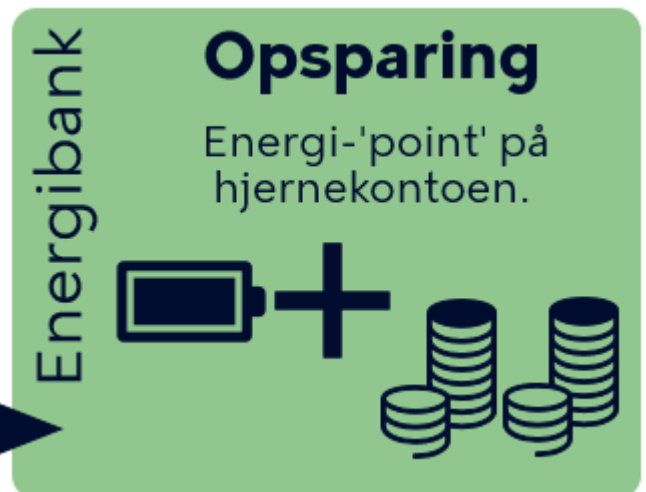
Inden du bliver kaldt til et hjernerystelse-undervisningsforløb på CSV, giver vi dig her nogle råd, du selv kan holde fokus på.

Du kan sammenligne din energimængde med penge i banken:

Din hjerne har brug for, at du hviler dig ofte, så du får ladet op:



Derved får du sat noget energi i banken på din hjerneenergi-konto:



Når du er i aktivitet eller belastes, så bruger din hjerne energien fra din konto:



Hvis du bruger for meget, vil din energikonto komme i minus:



## Hvad kan du selv gøre?

Hvordan du kommer dig bedst i forhold til dine senfølger efter hjernerystelse afhænger i høj grad af, hvordan du håndterer hverdagen. Vi har erfaring med, at små ændringer kan have en positiv betydning for evnen til at klare hverdagen. Her er forslag til noget, du selv kan afprøve:

**Mange pauser.** De fleste har tendens til først at tage en pause, når de er udmattede eller har det rigtig dårligt. Undgå at køre dig selv helt flad. Tag for eksempel en lille pause hver time.

**Kvaliteten af pauserne er vigtig.** En pause fuld af spekulationer og tankemylder giver ikke din hjerne ro. Find de måder hvor du får holdt de bedste hjernepauser og hvil. Du kan f.eks. øve dig i at nedtone dine mange tanker ved at fokusere på din vejrtrækning og på 'nuet' du befinder dig i. Observér dine egne tanker og før dem roligt hen til din vejrtrækning.

**Ro, natur og mindfulness har rehabiliterende effekt.** Gå små ture og gerne i rolige og grønne omgivelser.

**Fysisk aktivitet** er som udgangspunkt vigtigt – også for en ramt krop. Dyrk pulsøgning i et omfang, hvor du oplever, at evt. tiltagende symptomer også aftager igen relativt kort tid efter igen. **Lyt til din krop!**



Hvis du bliver træt i hovedet af **lyd eller støj** fra omgivelserne, så prøv i første omgang at tænke over, at lyden faktisk har lov til at være der. **En accepterende holdning** kan dæmpe hjernens opmærksomhed på lyden. Hvis det ikke virker, så kan det være godt at tage en pause fra lyden ved at slukke for den eller gå væk i en periode. Du kan også tilvælge noget lyd, du hellere vil fokusere på, f.eks. rolig musik eller naturlyde.

Skab en **enkel hverdag** med god tid mellem hver aktivitet. Hold et roligt tempo. Hav ikke for mange bolde i luften på en gang. Prøv så vidt det er muligt at nedtone stress og skær ned på **aktiviteter, der belaster dit hoved** (indkøbscentre, større sociale arrangementer, hektisk trafik, etc.).

**Planlæg hvornår du ikke skal lave noget og/eller lave beroligende aktiviteter.** Skriv ind i din kalender, hvornår du skal have længere tidsrum til at lade batteriet op, så det er tydeligt for dig selv og dine omgivelser, at tiden er reserveret til dét.

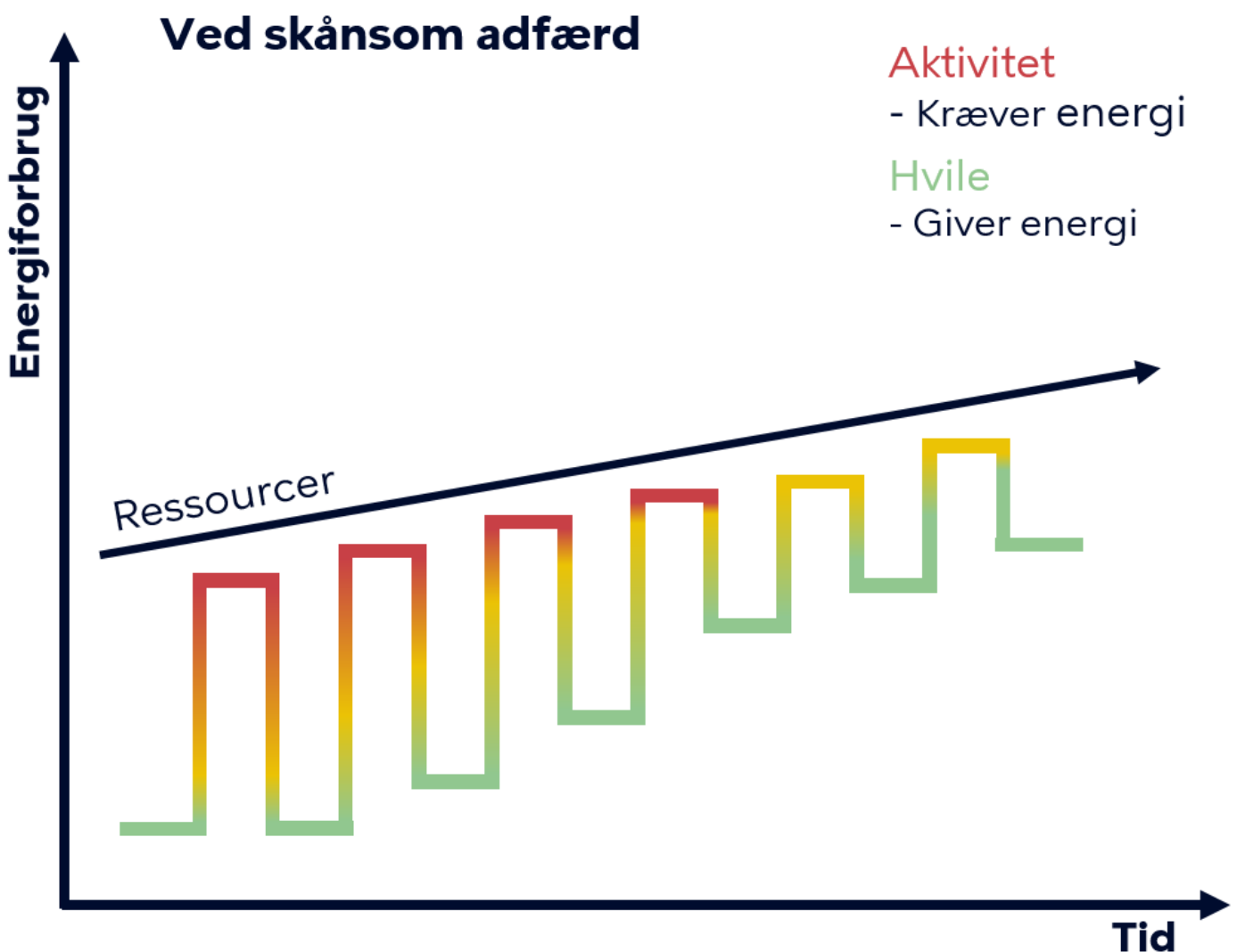
**Bed andre om hjælp!** – Gør kun det mest nødvendige selv. De fleste mennesker vil gerne hjælpe.

# Rehabilitering - plads til at komme sig

Senfølger efter hjernerystelse medfører, at din hjerne og krop har begrænset energi. Derfor må du indrette dig efter denne begrænsning for at kunne komme dig (rehabiliterer).

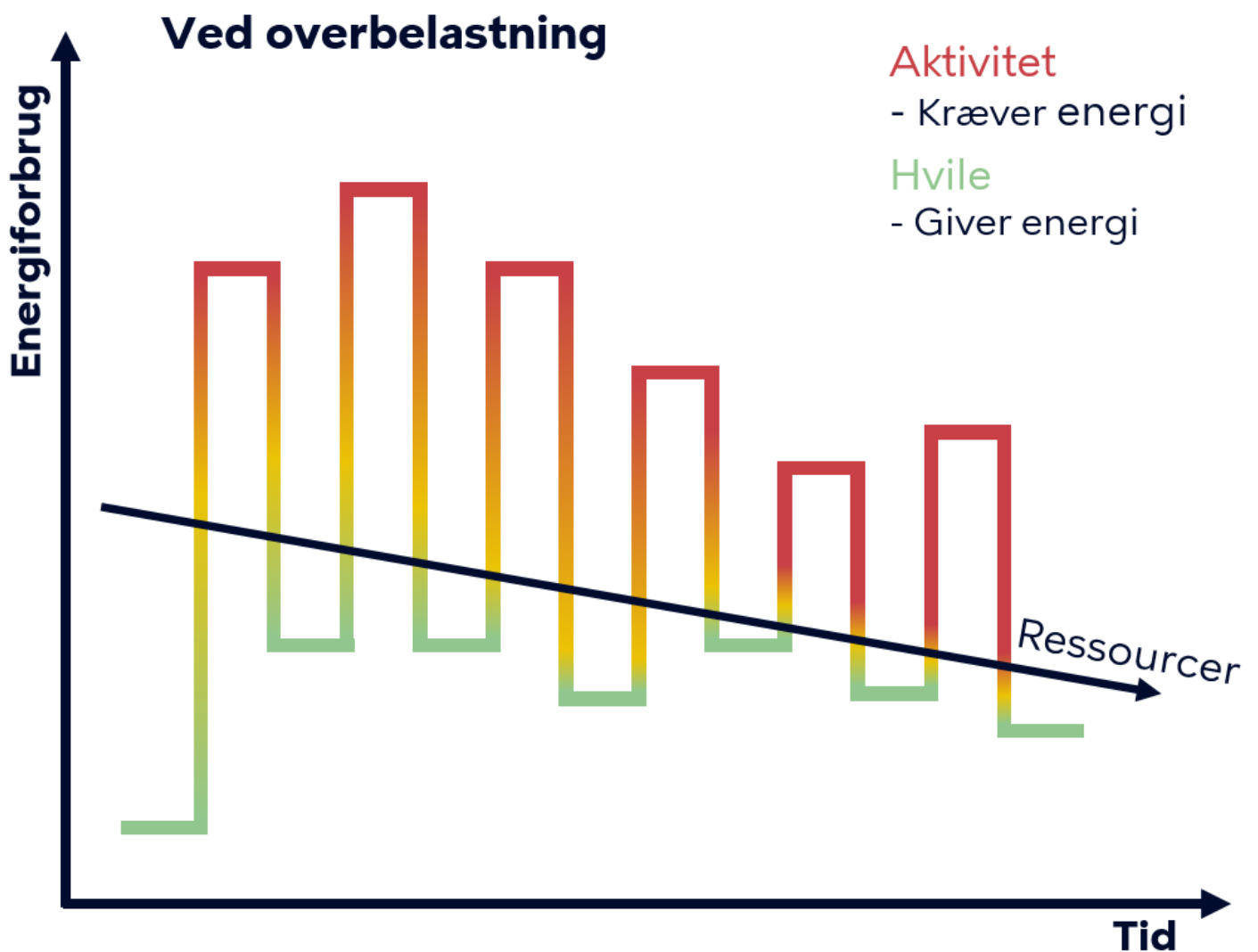
Hold fast i, at du er i en **rehabiliteringsfase**, der kræver jævnlig hvile for at bevare og opbygge dine ressourcer.

Tiden er en vigtig faktor for rehabiliteringen. Senfølger efter hjernerystelse-rehabilitering sker oftest langsomt og gradvist over måneder.



Hvis du bliver ved med at **overbelaste** dig, så vil du presse din krop, så den ikke har de ressourcer, der er brug for til at rehabiliterer. Dette kan på sigt øge en **risiko** for tilbagefald.

Jo flere gange du får stoppet dig selv, før du når grænsen, hvor du oplever hjernemæssig udmattelse og symptomforværring jo bedre.



# Hvad kan CSV gøre for dig?



Center for Specialundervisning for Voksne (CSV) tilbyder undervisning i at håndtere langvarige vanskeligheder efter en hjernerystelse. Undervisningen tilrettelægges ud fra dit behov og kan bestå af eneundervisning og evt. også holdundervisning på mindre hold. Undervisningen drejer sig ofte om følgende:

- Viden om hjernerystelse/piskesmæld og øget indsigt i dine vanskeligheder og ressourcer.
- Energiforvaltning, da træthed i større eller mindre grad er en gennemgående udfordring for personer med senfølger efter hjernerystelse.
- Coping-strategier og konkrete, praktiske strategier, som kan gøre det lettere at leve med senfølger efter hjernerystelse i hverdagen.
- Vejledning af dine pårørende, så de kan blive klogere på, hvad senfølger efter hjernerystelse er, og hvordan de kan støtte dig i hverdagen.

CSV tilbyder desuden udredning og evt. undervisning, hvis du i forbindelse med din senfølger efter hjernerystelse oplever vanskeligheder med:

- Lysoverfølsomhed eller andre synsvanskeligheder.
- Meget forstyrrende lydoverfølsomhed eller tinnitus.

# Behandlinger og viden

Der findes ikke én behandling mod senfølger efter hjernerystelse, som virker for alle. Det er helt individuelt, hvor lang tid det vil tage at komme sig. Der findes mange forskellige behandlingsmuligheder og tilgange til, hvordan man bedst kommer sig, og selvom mange oplever de samme vanskeligheder, kan det være meget forskelligt, hvad der hjælper den enkelte bedst.

Du kan søge mere viden og vejledning hos:

Dansk Center for  
**Hjernerystelse**

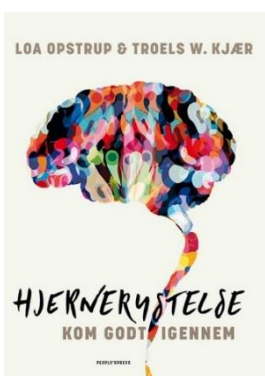


**Dcfh.dk.** Her kan du bl.a. finde de nationale kliniske retningslinjer for hjernerystelse.



**Hjernerystelsesforeningen**

hjernerystelsesforeningen.dk



Det kan anbefales at læse/ skimme/ lytte til bøgerne:

**Hjernerystelse kom godt igennem** af Loa Opstrup og Troels W. Kjær.

**Kort og godt om hjernerystelse** af Anja I. Hansen og Lea P. Larsen.

Begge bøger fås også som lydbog.

**Noter:**

# Kontakt CSV



Vi har til huse to steder i byen:

- Frankrigsgade 4, 2300, København S
- Bystævneparken 20, 2700, Brønshøj

**Telefontid:** Mandag-Fredag 09:00-13:00

**Telefon:** 82 56 11 00

**E-mail:** [mail@csv.kk.dk](mailto:mail@csv.kk.dk)

**Web:** [www.csv.kk.dk](http://www.csv.kk.dk)

Forside. Kunstner: Pernille Oldrup Frydendahl, senfølger efter hjernerystelse-underviser på CSV København



