

ALMINDELIGE SYMPTOMER

Fysiske	Hovedpine
	Smerter
	Spændinger i nakke eller ryg
	Træthed og mangel på energi
	Svimmelhed, kvalme eller opkast
	Søvnforstyrrelser
	Lyd- og lysfølsomhed
Koncentration og tænkning	Langsommere tænkning
	Koncentrationsvanskeligheder
	Hukommelsesvanskeligheder
Følelsesmæssige	Tristhed
	Irritabilitet
	Generelt mere følelsesladet

★ GODE RÅD - de første 48 timer ★

- Du må lave det, du kan – men balancér aktivitet og hvile
- Begræns skærmtid til kortere perioder ad gangen
- Undgå alkohol
- Oplever du lydfølsomhed, så undgå koffein (kaffe, the, sodavand m.m.), da dette kan forværre dine symptomer
- Se om du kan tage et par korte lure i løbet af dagen (men reservér den gode, lange søvn til natten)
- Ved behov for smertelindring, tal da med egen læge



En hjernerystelse er en påvirkning af hjernen, der kan komme efter, at man har fået et slag mod hovedet eller en voldsom rystelse af hovedet, nakken eller kroppen. De fleste kommer sig inden for 2-3 uger, men nogle oplever, at symptomerne varer længere



TIDEN EFTER

Genoptag hverdagen:

- Start med almindelige aktiviteter derhjemme kombineret med let motion og gåture
- Genoptag derefter gradvist aktiviteter såsom arbejde, studier og sport
- Undgå aktiviteter hvor der er øget risiko for at få en hjernerystelse (kontaktsport og lignende)
- Du kan opleve forværring af symptomer i denne periode – sørg for hvile, og symptomerne vil aftage igen. Det er vigtigt at du ikke bliver inaktiv, selvom det sker.

Balance mellem aktivitet og hvile:

- Symptomerne kan vare længere tid, end du forventer – sørg for at holde pauser i løbet af dagen, men forbliv aktiv
- Lyd- og lysfølsomhed er meget normalt – du skal ikke isolere dig, men gradvist udsætte dig selv for mere lyd og lys i hverdagen
- Tal med dem omkring dig om, hvordan du har det – så får du den bedste støtte og kommer hurtigere tilbage til hverdagen



TILBAGE TIL STUDIE OG ARBEJDE



- Fortæl din chef og kollegaer, hvordan du har det, og hvordan de kan hjælpe
- Start roligt ud, når du vender tilbage og øg gradvist din arbejdstid
- Du har måske brug for god tid til at vænne dig til flere timer eller opgaver
- Skift mellem opgaver og pauser. Sørg for at holde pause, før du kan mærke, du har brug for det
- Planlæg dine opgaver og disponér din energi, så den fordeles henover dagen og ugen. Brug f.eks. kalender eller et ugeskema til at danne dig et overblik
- Vær ikke bange for at sige fra eller uddelegere opgaver – både på arbejde og derhjemme
- Brug mobil og computer i et omfang, du ikke får mærkbare symptomer af. Det er en god idé at dele din skærmtid op i kortere intervaller ad gangen
- Brug f.eks. alarmer, sms og huskelister til at støtte din hukommelse og bevare overblikket
- Hvis du er lydfølsom, så sæt dig ind i et roligt lokale, så du bedre kan koncentrere dig
- Sænk ambitionsniveauet. Det er ikke nu, du skal stræbe efter at dygtiggøre dig. Det kræver for meget energi

HVIS SYMPTOMERNE VARER VED

- Du skulle gerne mærke bedring efter ca. 4 uger
- Det kan være, du har længerevarende symptomer efter en hjernerystelse – det betyder dog ikke, at de aldrig går væk
- Oplever du ingen bedring – kontakt Jammerbugt Kommune for råd og vejledning

KONTAKT

Du kan kontakte kommunen eller din egen læge, for råd og vejledning

Jammerbugt Kommune,
Hjerneskadekoordinator Dorte Søgård
Henriksen, telefon: 41 91 15 18

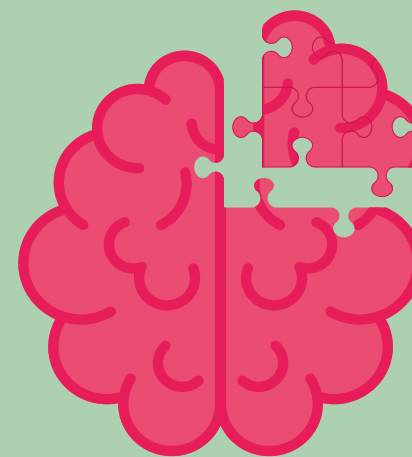
Jammerbugt Kommune, Myndighed
Sundhed-Senior, tlf: 72 57 95 90 eller mail:
specialundervisning@jammerbugt.dk



JAMMERBUGT
KOMMUNE

HJERNERYSTELSE

Råd og vejledning



Jammerbugt Kommune, maj 2025

