

Hvor skal du henvende dig?

Med hensyn til betaling kan du forhøre dig hos din

- kommune
- forsikringsselskab
- pensionskasse
- arbejdsgiver

Du har også mulighed for selv at betale.



Du er altid velkommen til at kontakte vores visitation

Tine Rindom Jeppesen, tlf. 35 32 90 97
Tine.Jeppesen@cfh.ku.dk

Ann-Dorthe Jensen, tlf. 35 32 90 17
Ann-Dorthe.Jensen@cfh.ku.dk

Center for Hjerneskade
Amagerfælledvej 56 A
2300 København S
Tlf. 35 32 90 06



Hvert år rammes ca. 20-25.000 danskere af hjernerystelse.

Omtrent 85% kommer sig hurtigt, men ca. 10-15% kan opleve langvarige og forskelligartede følger.

En del af dem der oplever langvarige følger vil have behov for tværfaglig hjælp og vejledning ift. symptomerne og deres ofte ændrede aktivitetsniveau.

Center for Hjerneskade

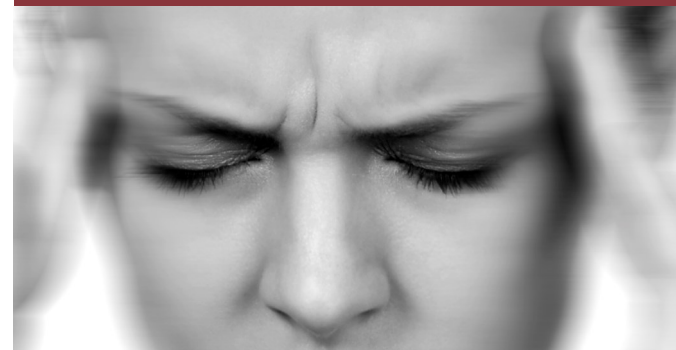
Vi er et af Danmarks højt specialiserede centre med over 30 års erfaring i at hjælpe personer med erhvervet hjerneskade videre i arbejde, uddannelse og privatliv.

Siden 2011 har vi haft en etableret commotio-enhed som ud fra den nyeste forskning yder hjælp og rådgivning til personer med følger efter hjernerystelse.

Center for Hjerneskade
Amagerfælledvej 56 A
2300 København S
Tlf. 35 32 90 06



Langvarige følger efter HJERNERYSTELSE



Center for Hjerneskade



Typiske følger efter hjernerystelse

Der kan være mange forskellige vedvarende følger/symptomer efter en hjernerystelse. Listen nedenunder giver nogle eksempler.

Fysiske:

- Hovedpine
- Svimmelhed
- Kvalme/opkast
- Træthed

Kognitive:

- Problemer med at koncentrere sig
- Problemer med at huske
- Langsommere tænkning

Følelsesmæssige:

- Tristhed
- Øget angstfølelse
- Irritabilitet

Søvn:

- Svært ved at falde i søvn
- Mange opvågninger
- Øget søvnbehov

Konsekvenser

Det kan være svært at passe sit arbejde eller sin uddannelse på grund af symptomerne. Almindelige dagligdags gøremål og sociale aktiviteter kan opleves som udtrættende og overvældende.



Hvad kan du forvente af et forløb?

Formålet med et forløb hos os er, at dine symptomer mindskes, og at du gradvist kan blive mere aktiv igen. Målet er, at du kan klare hverdagen, og at du kan vende tilbage til arbejde eller uddannelse.

Vores forløb er sammensat af forskellige elementer med forskelligt indhold og omfang.



"...Glæden ved selv at kunne bedre sin situation i et sygdomsforløb, der hidtil havde bestået af meget passivitet ... kan ikke undervurdes."

Pia

"Mødet med andre i samme situation har været uvurderligt."

Mads

Du kan læse mere på:

www.cfh.ku.dk/Genoptraening-_voksne/hjernerystelse/

Dit forløb bliver sammensat til dig!

Indholdet og antallet af timer bliver skræddersyet til dig, så det passer til dine behov og ressourcer.

Et forløb kan f.eks. bestå af:

Individuelle samtaler ved neuropsykolog
Rådgivning og vejledning ift. håndtering af kognitive, fysiske og emotionelle følger.

Træning/coaching ved fysioterapeut

Øger energiniveauet og øger tolerancen over for aktivitet og træning. Vejledning i smertehåndtering og energiforvaltning.

Cervikal indsats ved fysioterapeut

Undersøgelse og manuel indsats ift. gener og problematikker i den øvre nakke mm. efter hjernerystelsen.

Holdundervisning

Øger din viden om hjernerystelse og gode håndteringsstrategier. Du kommer til at møde og sparre med andre hjernerystelsesramte.

IKT-vejledning

Vejledning og hjælp ift. udfordringer med læsning og skærmbrug.

Synstræning

Undersøgelse og synstræning ift. synsvanskeligheder efter hjernerystelsen (foregår i Farum).

Optrapning/opfølgning på arbejdsplads

Hjælp til tilbagevenden eller optrapning på uddannelse eller job.

Par- og pårørende samtaler

Det kan være svært at stå som pårørende til en person med langvarige følger efter en hjerne-rystelse. Vi tilbyder par- og pårørendesamtaler samt info-arrangementer.