

## Hvor skal du henvende dig?

Med hensyn til betaling af et forløb hos os kan du spørge:

- din kommune
- dit forsikringselskab
- din pensionskasse

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



## Det kan give store begrænsninger i hverdagen at have langvarige følger efter en hjernerystelse.

Sammen med dig får vi overblik over de følger, som hjernerystelsen har givet. På den baggrund udarbejder vi et individuelt forløb, som tilgodeser netop dine behov!

Målet er et liv med job eller uddannelse og med mere overskud i hverdagen.

*”Kombinationen af den fysiske træning, pauseprogrammer og viden om mine symptomer og håndteringen heraf, har været afgørende for det næsten ”normale” liv, jeg fører.”*

Mads, deltager i projektet

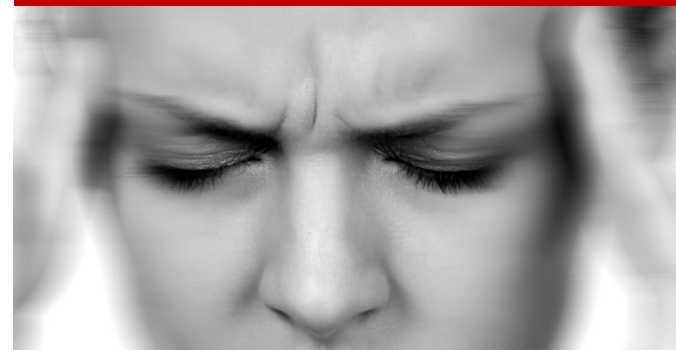
## Se meget mere på

[www.cfh.ku.dk/Genoptraening-\\_voksne/hjernerystelse/](http://www.cfh.ku.dk/Genoptraening-_voksne/hjernerystelse/)

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



# Langvarige følger efter HJERNERYSTELSE



## Postcommotionelt syndrom

## Center for Hjerneskade



## Hvert år

får 25.000 personer hjernerystelse.  
10 -15 % af dem får langvarige følger.

### Følgerne kan være

- hovedpine
- svimmelhed
- hurtig udtrætning
- koncentrations- og hukommelsesproblemer
- problemer med synet
- overfølsomhed over for støj og lys

De intellektuelle funktioner påvirkes kun lidt, men det kan være svært at passe arbejde eller uddannelse på grund af den udtalte træthed, hovedpine m.m.

### Vores forløb er individuelt tilrettelagt

Sammen med dig finder vores neuropsykologer og fysioterapeuter netop dén balance mellem aktivitet, træning og hvile, der skal til, for at du kan håndtere din hverdag og få det bedre.



### Vi bygger på forskning

I 2015 har vi afsluttet et forskningsprojekt støttet af Fonden for Forebyggelse og Fastholdelse. Forskningsprojektet bekræfter, at vores metoder har en positiv effekt.

**Formålet** med et forløb hos os er, at du kommer videre i forhold til dine muligheder på arbejdsmarkedet.

Måske skal du

- genoptage dit arbejde
- ind på et nyt arbejdsområde
- færdiggøre din uddannelse



### Indholdet er:

- træning og coaching ved fysioterapeut.
- undervisning, øvelser og samtale i gruppe, ledet af en neuropsykolog.
- individuelle samtaler med neuropsykolog.

**Dette** skal øge din viden og forståelse af hjernerystelsen og af dine intellektuelle og sociale barrierer. Samtidig udvikler du dine kompetencer og lærer nye kompensationsstrategier.

Du kommer også til at møde andre i samme situation, så I kan udveksle erfaringer. På den måde bliver du inspireret til at håndtere din situation på nye måder.

Målet er, at du kan udnytte dine fysiske og intellektuelle ressourcer bedst muligt i fremtiden.

### Hvor meget tid skal jeg afsætte?

Dit forløb hos os bliver sammensat ud fra netop din behov. Derfor er det ikke muligt på forhånd at sige, nøjagtigt hvor meget tid du skal bruge.

### Dit forløb kan bestå af:

*1 ugentlig* samtale med neuropsykolog.

*1 gang ugentligt* 2 timers undervisning og erfaringsudveksling i gruppe sammen med andre, der har følger efter hjernerystelse. Undervisning mm. varetages af neuropsykolog og evt. fysioterapeut.

*1 eller 2 gange ugentligt* træning og vejledning ved en fysioterapeut.

*Forløbet varer typisk 10 - 16 uger i 1 til 5 timer om ugen.*

### Opfølgingsforløb

Efter forløbet hos os er der mulighed for, at vi *sammen med dig* planlægger et opfølgingsforløb på din arbejdsplads eller din uddannelse.

Sammen kontakter vi din sagsbehandler, din arbejdsplads eller dit uddannelsessted for at sikre, at du får mulighed for at bruge din nye indsigt og viden i praksis.



### Du kan læse mere på:

[www.cfh.ku.dk/Genoptraening-\\_voksne/hjernerystelse/](http://www.cfh.ku.dk/Genoptraening-_voksne/hjernerystelse/)