



## **Tilbage til arbejdsmarkedet med en hjernerystelse ”der varer ved”**

– afklaring af arbejdsevne efter hjernerystelse  
med langvarige følger



Center for Hjerneskade

# Afklaring af arbejdsevne efter hjernerystelse med langvarige følger

Omkring 25.000 mennesker får hvert år en hjernerystelse. De ramte får typisk hovedpine, hurtig udtrætning, svimmelhed, koncentrations- og hukommelsesproblemer, synsvanskeligheder og overfølsomhed over for støj og lys.

I de fleste tilfælde forsvinder problemerne, men for 10 - 15 pct. af de ramte er følgerne langvarige og for nogle invaliderende. Følgerne gør det svært at passe et arbejde eller studie som tidligere.

Tilbuddene til de ramte er sparsomme. Mange udvikler depression eller angst og får aldrig den neurofaglige hjælp, der kan få dem tilbage i arbejde eller på skolebænken.

## Center for Hjerneskadets tilbud til borgere med langvarige følger efter hjernerystelse

Center for Hjerneskade tilbyder et helhedsorienteret forløb, hvor neuropsykologer og

### Hvad er hjernerystelse

Ved hjernerystelse kan der opstå skader på nervebanerne og i støttevævet, hvilket påvirker de kemiske systemer og blodgennemstrømningen i hjernen. Forandringerne er ofte ikke synlige ved scanning eller neurologisk undersøgelse.

fysioterapeuter samarbejder om at hjælpe personer med langvarige følger af en hjernerystelse tilbage til arbejde eller studier. Ofte er den ramtes intellektuelle funktioner kun lettere påvirket, men følgerne af hjernerystelsen betyder, at de kun kan arbejde i kort tid ad gangen. Vi hjælper den ramte med at håndtere følgerne og udnytte sine intellektuelle evner maksimalt.

Tilbuddet til borgere med hjernerystelse bygger på vores mangeårige erfaring med hjerneskadet ramte og på den nyeste forskning i hjernerystelse.

Tilbuddet er nyt, ikke blot i Danmark, men også på verdensplan. Derfor vil tilbuddet blive justeret hen ad vejen for at få de bedst mulige resultater.

Center for Hjerneskade samarbejder med en række eksterne fagpersoner (neurologer, psykiatere, optometrist mv.) for at sikre at borgeren får det optimale udbytte af forløbet.

Vi samarbejder også tæt med borgerens arbejdsplads eller studiested for at sikre, at viden og strategier overføres. Ikke mindst er vi i løbende dialog med kommunens sagsbehandlere omkring planen for den enkelte borger. Samarbejde er afgørende for at sikre det optimale udbytte af forløbet.

## Center for Hjerneskade tilbyder 3 moduler

### Modul 1

Forløb over 14 uger, hvor vi afdækker personens helbredsmæssige barrierer og udvikler kompetencer i forhold til arbejdsevnen.

**14 lektioner. Individuelle samtaler med neuropsykolog,** der skal afdække de intellektuelle og sociale barrierer samt udvikle personens kompetencer.

**16 lektioner. Øvelser og samtale i gruppe,** der skal øge forståelsen af de intellektuelle og sociale barrierer samt udvikle personens kompetencer.

**8 lektioner. Gruppeundervisning** om følger efter hjernerystelse, kompensationsstrategier, hjælpemidler og behandlingsmuligheder.

**20 lektioner. Fysioterapi,** der afdækker de fysiske barrierer og udvikler personens evne til at udnytte egne ressourcer, herunder håndtering af følger som træthed og smerter.

**1 møde med sagsbehandler**

I slutningen af forløbet skriver vi en status, hvor vi vurderer, om der er erhvervspotentiale.

Hvis der er erhvervspotentiale, anbefaler vi, at personen fortsætter i modul 2.

**Pris: 56.000 kr.**

### Modul 2

Forløb over 10 uger, hvor vi afklarer arbejdsevnen og forbereder personen til virksomhedspraktik eller uddannelse.

**10 individuelle samtaler med neuropsykolog,** der skal afklare de intellektuelle, faglige og sociale barrierer samt træne og forbedre arbejdsevnen.

**16 lektioner. Arbejdsforberedelse i gruppe,** hvor deltagerne udveksler kompensationsstrategier og sparrer med hinanden om fremtidige arbejdsområder.

**8 lektioner. Fysioterapi,** der mindsker de fysiske barrierer i forhold til arbejdsevnen og sikrer at træningen fastholdes i dagligdagen.

**4 møder på arbejdspladsen,** der forbereder person og arbejdsplads på opstart af virksomhedspraktik og sikrer, at de nyindlærte kompetencer kommer i brug på arbejdspladsen.\*

**1 møde med sagsbehandler**

I slutningen af forløbet skriver vi en status, hvor vi beskriver planen for tilbagevenden til arbejdsmarkedet og virksomhedspraktikken startes.

Hvis det skønnes, at personen har behov for fortsat opfølgning i virksomhedspraktikken anbefaler vi, at personen fortsætter i modul 3.

**Pris: 39.000 kr.**

### Modul 3

Forløb over 6 måneder, hvor vi følger op på virksomhedspraktik eller uddannelse.

**8 møder på arbejdspladsen,** der skal sikre at de nyindlærte kompetencer er i brug og sikre at udviklingen af kompetencerne fortsætter gennem virksomhedspraktikken, så personen opnår optimal arbejdsevne.

**12 lektioner. Opfølgning med neuropsykolog i gruppe.** Personerne mødes 1 gang om måneden og udveksler erfaringer fra arbejdsmarkedet og sparrer med hinanden.

I slutningen af modul 3 beskriver vi virksomhedspraktikken i en status, og vi beskriver arbejdsevnen.

**Pris: 23.000 kr.**

\*) Vi samarbejder med en virksomhedskonsulent fra kommunen, hvis der skal findes en ny arbejdsplads. Modulerne kan købes enkeltvis.



**Center for Hjerneskade**

Center for Hjerneskade har gennem 25 år hjulpet hjerneskaderamte tilbage til arbejdsmarkedet. På centret arbejder vi tværfagligt med borgeren i centrum.

## Beskrivelse af aktiviteterne

### Individuelle samtaler med neuropsykolog

#### Modul 1:

Vi fokuserer i samtalerne på borgerens forståelse af egen tænkning og krav til sig selv via kognitive terapeutiske metoder. Borgeren får redskaber til at håndtere følgerne efter hjernerystelsen. Stress, angst og depression behandles målrettet inden for denne ramme.

Sideløbende arbejder vi med forskellige kompensationsstrategier og hjælpemidler til at håndtere følgerne i forhold til arbejdsopgaver.

#### Modul 2:

Sammen med borgeren og sagsbehandleren lægger vi en plan for virksomhedspraktik eller uddannelse. Hvis vedkommende ikke skal tilbage til sin egen arbejdsplads, kontakter vi en virksomhedskonsulent fra kommunen.



Vi deltager i møder på arbejdspladsen og sikrer, at stedet er grundigt informeret om borgerens barrierer og ressourcer. Vi sikrer, at de kompensationsstrategier og redskaber som borgeren har lært i forløbet også bruges på arbejdspladsen.

Borgere, der er i arbejde på nedsat tid, kan følge træningen i modul 2 med eventuelle justeringer.

#### Modul 3:

Vi følger borgeren i virksomhedspraktikken eller på studiet. Vi deltager i møder, hvor forløbet evalueres og justeres. Ved virksomhedspraktikkens afslutning, laver vi en beskrivelse af personens arbejdsevne.

### Kognitiv terapi

I kognitiv terapi arbejder man med tænkningen omkring sig selv, andre og fremtiden. Ved at ændre tænkningen i positiv og konstruktiv retning, ændrer man også følelserne i positiv retning. Man arbejder med at ændre de krav, man stiller til sig selv for at få det bedre.

Internationale studier viser, at kognitiv terapi har den største effekt, når vi arbejder med personer, der har langvarige følger af en hjernerystelse. Derfor er det vores foretrukne tilgang i samtaler og grupper.



### **Sammenhæng**

På Center for Hjerneskade supplerer gruppeaktiviteter og individuelle samtaler hinanden. Det er vigtigt for os, at borgeren oplever sammenhæng mellem aktiviteterne i vores tilbud. Derfor arbejder personalegruppen tæt sammen og koordinerer de forskellige tiltag.

## Beskrivelse af aktiviteterne

### Øvelser og samtale i gruppe

#### Modul 1:

Gruppen mødes en gang om ugen i 8 uger. Vi arbejder med kognitive terapeutiske metoder, så den ramte lærer sig selv bedre at kende: Hvilke krav skal han eller hun leve op til for at have det godt? Hvordan har hjernerystelsen ændret mulighederne for at leve op til de krav? Hvordan kan man ændre krav og forventninger til sig selv, så man får det bedre. Deltagerne laver hjemmeopgaver og øvelser i gruppen. To neuropsykologer leder gruppen.

#### Modul 2:

Gruppen mødes en gang om ugen i 8 uger. Vi arbejder med arbejdsforberedende opgaver: Hvad har man af tidligere arbejds erfaringer? Hvordan har hjernerystelsen ændret de faglige kvalifikationer og arbejdsevnen? Skal man fortsætte inden for sit tidligere fag eller skifte? Hvad er man god til? Deltagerne sparrer med hinanden og de to neuropsykologer, der leder gruppen.

#### Modul 3:

Gruppen mødes en gang om måneden i 6 måneder med 2 neuropsykologer. Deltagerne deler erfaringer med at være ude på arbejdsmarkedet, støtter og sparrer med hinanden og finder løsninger i fællesskab.

## Undervisning

Vi underviser i følger efter hjernerystelse og behandlingsmuligheder som fysioterapi, afspænding, mindfulness, kognitiv terapi og medicinske behandlinger – alt sammen med fokus på at styrke borgerens muligheder for at vende tilbage til arbejdsmarkedet eller studierne. Pårørende inviteres med til undervisning i følger efter hjernerystelse, så de bedre kan forstå den rantes problemer og støtte vedkommende i hverdagen.

## Fysioterapi

Gennem fysisk træning øger vi borgerens generelle aktivitetsniveau. Træningen har fokus på at forbedre konditionen og øge muskelstyrken, men vi tager hensyn til typiske gener som hurtig udtrætning og hovedpine. Desuden underviser vi i afspændingsteknikker, som borgeren kan bruge til eksempelvis at få den nødvendige hvile i korte pauser.

Borgeren får en bedre indsigt i sin fysiske formåen og kan derved bedre udnytte sine ressourcer. Den fysiske træning foregår hovedsageligt i små grupper i vores træningssal.

### Fysisk træning - mindre træthed

Fysisk træning afhjælper den træthed, der ofte ses som følge af en hjernerystelse. Det er positivt for aktivitetsniveau, social kontaktflade og arbejdsevne.

## Henvisning

Sagsbehandlere, læger og psykologer kan henvise borgere til Center for Hjerneskade.

Borgere med langvarige følger efter hjernerystelse lades ofte i stikken uden relevante tilbud. Vi hjælper dem tilbage til et aktivt liv. Vi afklarer og øger deres muligheder for tilbagevenden til arbejdsmarkedet eller uddannelse.

## Kontakt – Visitationen

Ann-Dorthe Jensen

Tlf. 35 32 90 17, e-mail [ahj@cfh.ku.dk](mailto:ahj@cfh.ku.dk)

Tine Jeppesen

Tlf. 35 32 90 97, e-mail [tine@cfh.ku.dk](mailto:tine@cfh.ku.dk)

Center for Hjerneskade, Københavns Universitet

Amagerfælledvej 56 A, 2300 København S

[www.cfh.ku.dk](http://www.cfh.ku.dk)

## Referencer:

Konsensusrapport om Commotio Cerebri og Postcommotionelt syndrom (2002) v. M. Pinner mfl. Videnscenter for Hjerneskade; Mild Traumatic Brain Injury (MTBI) and Postconcussion Syndrome (PCS): New Evidence for Diagnosis and Management (2008) Michael McCrea, Oxford University Press; Afhandling: Mild traumatic Brain Injury- clinical course and prognostic factors for post concussional disorders (2007) A. Lundin, Karolinska Instituttet, Stockholm.



Center for Hjerneskade