

Til medarbejderen - Tilbage i arbejde med følger efter hjernerystelse

Disse råd er til dig, der skal vende tilbage i arbejde efter længerevarende følger efter hjernerystelse. Det er vigtigt, at du sammen med din arbejdsgiver finder din egen vej tilbage, da der kan være store individuelle forskelle på, hvordan medarbejdere med hjernerystelse bedst vender tilbage.

Hvornår kan du vende tilbage?

Når du kan varetage almindelige hverdagsaktiviteter derhjemme uden væsentlig symptomforværring, kan du langsomt vende tilbage i arbejde. Almindelige aktiviteter er f.eks. madlavning, indkøb, at tage bad og at gå en kort tur.

Fortæl hvordan du har det

Fortæl gerne din leder og dine kollegaer om, hvordan du har det. Du bestemmer selvfølgelig, hvad og hvor meget du vil fortælle dem, men det kan øge forståelsen for din situation, hvis du f.eks. fortæller lidt om dine symptomer og hvad der er hjælpsomt for dig.

Indstil dig på din situation

Når du vender tilbage i arbejde, skal du måske indstille dig på, at du for en periode skal udføre andre opgaver, og at du vil være længere tid om at udføre dem end før hjernerystelsen.

Læg en plan med din leder

Det er en god idé, at du sammen med din leder lægger en plan for din opstart på arbejdet. Planen skal tage hensyn til din samlede situation og beskrive, hvad du kan klare i forhold til antal arbejdstimer, dit behov for pauser, hvilke opgaver og ansvar du kan påtage dig samt en foreløbig tidsplan. Planen skal også tage hensyn til eventuelle behandlinger og træning, der er relateret til din hjernerystelse, det fysiske arbejdsmiljø transport til og fra arbejde og dit privatliv. Disse faktorer kan også have indflydelse på din opstart på arbejdet. Det er normalt, at symptomerne forværres midlertidigt, når du skruer op for dine aktiviteter på arbejdspladsen, men symptomerne bør gradvist aftage, når du har hvilet.

Hold pauser

I begyndelsen er det vigtigt, at du holder flere korte pauser i løbet af dagen. Husk at holde dem. Pauser fungerer bedst, hvis de tages på forkant. Når du holder pause, skal du slappe af og gerne et sted, hvor du kan skærme dig selv for støj og kollegaer. På sigt kan du holde én længere pause midt på dagen.

Pres ikke dig selv

Selvom du gerne hurtigt vil tilbage til at kunne det samme som før hjernerystelsen, skal du være opmærksom på, at du ikke presser dig selv for meget. Sørg for at overholde planen for din tilbagevenden, og vent med at øge dit timeantal, indtil dit symptomniveau fra den seneste øgning er stabiliseret til et acceptabelt niveau.

Giv dig selv ro og fordybelsestid

Efterhånden som du kommer i gang med arbejdet igen, kan fordybelsestid være en måde at skabe ro og overskud til at løse krævende tænke- og koncentrationsopgaver. Afsæt f.eks. en time om dagen, hvor du i rolige omgivelser uden forstyrrelser, slukker for alt digital støj (e-mail, telefon, notifikationer, sociale medier m.m.) og fokuserer på én opgave ad gangen. Det er vigtigt på forhånd at planlægge tid, sted og arbejdsopgave, så du går ind i fordybelsestiden med ro og fokus.

Find balancen

Det er vigtigt, at du finder en passende balance mellem arbejdsliv og privatliv. Det betyder, at når du er færdig med arbejdsopgaverne, skal du også have energi tilbage til aktiviteterne i hjemmet og sammen med familie og venner.

Brug af hjælpemidler

Har du brug for hjælpemidler, der skærmer dig for lys og lyd, er det vigtigt, at du ikke bruger dem hele tiden. I stedet skal du finde en balance mellem at blive skærmet og at blive udsat for de påvirkninger, der udløser dine symptomer. Det er en forudsætning for at få det bedre, at du løbende bliver udsat for små mængder af de sanseindtryk, der generer dig, f.eks. lyd og lys.

De gode råd er en forkortet version af vejledningen, der er udarbejdet på baggrund af en spørgeskemaundersøgelse om tilbagevenden til arbejde hos medarbejdere med længerevarende symptomer efter hjernerystelse. Der er inddraget udsagn fra både medarbejdere og arbejdsgivere. Der indgår også erfaringer fra projektet 'Det hjernevenlige arbejdsliv'.

Derudover er der inddraget viden og udsagn fra fagspecialister inden for rehabilitering af længerevarende symptomer efter hjernerystelse:

Kommunikationscentret - Region Hovedstaden
CSV Kolding - Center for specialundervisning og rådgivning til unge og voksne
CSV Vejle - Center for specialundervisning for unge og voksne
ViSP - Kommunikationscenter Faxe - Vordingborg - Næstved
CfK Herning - Center for Kommunikation
CSU Slagelse - Center for Specialundervisning
CKV - Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi – Region Syddanmark
CERVELLO
Center for Hjerneskode
Dansk Center for Hjernerystelse

Ovenstående projekter og udarbejdelsen af vejledningen er støttet af Velliv Foreningen.

Dansk Center for Hjernerystelse
Amagerfælledvej 56A
2300 København S
kontakt@dcfh.dk

www.dcfh.dk



DCFH