

# Undervisningstilbud til borgere med langvarige følger efter Hjernerystelse

## MÅLGRUPPE

Borgere, som har en dokumenteret hjernerystelse og som stadig efter 3 måneder oplever nogle af de nedenstående symptomer:

- Lydfølsomhed
- Synsforstyrrelser
- Hukommelsesvanskeligheder
- Manglende koncentrationsevne over længere tid
- Hovedpine
- Søvnbesvær
- Øget irriterbarhed
- Manglende energi
- Svimmelhed

## VARIGHED OG OMFANG

- 6-8 deltagere pr. hold
- 2 x 2½ time pr. uge
- Varighed: 10 uger
- Visitation efter forsamtale
- Forløbet er gratis
- Samarbejde med kommunens jobrådgivere

## FORMÅL

Målet er en forbedring i forhold til symptomer, livskvalitet og aktivitetsniveau, så borgeren kan deltage så aktivt som muligt i arbejds-, uddannelses- og hverdagsliv.

## INDHOLD

Deltagerne undervises i kompenserende strategier samt tilbydes redskaber til at mestre følgerne af hjernerystelsen. Deltagernes funktions- og aktivitetsniveau søges øget henover forløbet gennem brug af konkret individuelle "små" mål.

Undervisningen veksler mellem faglige oplæg, gruppesamtaler og individuelle opgaver. To gange ugentligt undervises i hhv. yoga og mindfulness.

Ud fra arbejdet med små mål søger vi at ramme den enkelte deltagers optimale belastningsgrad.

Forløbet vil indeholde psykoedukation, hvor der arbejdes med de kognitive, emotionelle og fysiske følger af hjernerystelsen og desuden med søvn og energiforvaltning. Der sigtes mod at mindske de sekundære følger som social isolation, depression og angst.

Et centralt element i forløbet er at møde andre i en lignende situation. Vi sigter mod at deltagerne kan inspirere hinanden til at finde løsninger på hverdagens udfordringer.

### FOR YDERLIGERE INFORMATION - KONTAKT:

Afdelingsleder Anders S. Thomsen. Mail: [asth@odense.dk](mailto:asth@odense.dk). Tlf.: 63 75 39 09

**NB:** Undervisningen varetages af speciallærere og kan ikke erstatte anden faglig bistand fra eksempelvis fysioterapeuter, synsrådgivning, neuropsykolog osv.