

Skab en god hverdag med hjernerystelse

Hvil dig og hold pauser

Det er vigtigt, at du respekterer dine symptomer og holder så mange pauser, som du har brug for. Hvil dig efter behov og sørg for at komme ned i gear. Du bliver nødt til at acceptere, at ting kan tage længere tid, og at du måske ikke kan det samme som før, du slog hovedet. Hjernen er på overarbejde efter en hjernerystelse, og kan have svært ved at bearbejde udefrakommende stimuli som fx lys og lyd. Tilpas dig dine omgivelser, men vær opmærksom på ikke at skærme dig fuldstændig i lang tid.

Aktiver dig selv

Du må gerne lave forskellige aktiviteter. Og gerne nogen, som gør dig glad. Du skal blot genoptage dine aktiviteter gradvist og i et roligt tempo. Det er vigtigt, at du lytter til din krop, da symptomerne kan optræde med forsinkelse - også selvom aktiviteten føles ok, mens du er i den. Så tøm fx opvaskemaskinen lidt af gangen, gå flere korte ture og læs få sider i stedet for mange.

Planlæg og disponer din dag

Når du har en hjernerystelse, kan det være svært at overskue og disponere den mængde energi, du har. Det er derfor en god idé at strukturere din hverdag, så du kan fordele dine aktiviteter ud over dagen eller ugen. Du kan evt. bruge en kalender, alarm, sms eller huskeliste til at støtte din hukommelse og til at bevare overblikket over dine praktiske og sociale aktiviteter.

Skru ned for skærmbrug

Brug kun mobil, computer og tv i et omfang, så du ikke får mærkbare symptomer af det. Det er en god idé at dele din skærmtid op i kortere intervaller.

Tal med andre

Fortæl andre hvordan du har det, og hvordan de bedst kan hjælpe dig. Det er helt ok at vise sin sårbarhed og at bede andre om hjælp. Det kan måske endda gøre, at I får et tættere forhold til hinanden.

Undgå at isolere dig

Det kan være svært at være social, når man har det skidt. Vær social i den udstrækning du har energi og overskud til. Men husk ikke at presse dig selv. Mærker du, at dine symptomer bliver værre, så sæt antallet af sociale arrangementer ned eller nøjes med at være social i en time, hvis det er det, du kan klare.

De fleste kommer sig

En hjernerystelse vender ens liv på hovedet. Og det kan være en kamp at komme tilbage til den normale hverdag. Men husk at for langt de flestes vedkommende kommer de sig efter hjernerystelsen. Mærker du ingen større forbedring inden for de første 1 - 3 måneder, så kontakt lægen eller din kommune for at blive hjulpet videre.