

# Kom godt tilbage på arbejde efter din hjernerystelse

- Start roligt ud, når du vender tilbage til dit arbejde, og øg kun gradvist din arbejdstid. Du vil måske have brug for god tid til at vænne dig til at få flere timer eller flere opgaver.
- Skift mellem opgaver og pauser. Sørg for at holde pause, før du kan mærke, du har brug for det.
- Planlæg dine opgaver og disponér din energi, så den fordeles henover dagen og ugen. Brug gerne en kalender eller et ugeskema til at danne dig et overblik.
- Vær ikke bange for at sige fra eller at uddelegere opgaver. Det gælder både på arbejdet og derhjemme.
- Brug mobil og computer i et omfang, så du ikke får mærkbare symptomer af det. Det er en god idé at dele din skærmtid op i kortere intervaller ad gangen.
- Brug gerne kalender, alarmer, sms, huskelister m.v. til at støtte din hukommelse og til at bevare overblikket.
- Hvis du er lydfølsom, så sæt dig ind i et roligt lokale, så du bedre kan koncentrere dig.
- Sæt ambitionsniveauet ned. Det er ikke nu, du skal stræbe efter at dygtiggøre dig. Det kræver for meget af din energi.
- Fortæl din chef, kollegaer og din familie, hvordan du har det, og hvordan de bedst kan hjælpe dig.
- Husk at der skal være ballance mellem arbejdsliv og hjemmeliv.