

Til lederen - Støt din medarbejder med følger efter hjernerystelse tilbage i arbejde

Disse råd er til dig som leder, der skal støtte en medarbejder tilbage i arbejde med længerevarende følger efter hjernerystelse.

Der er store individuelle forskelle på, hvordan en medarbejder bedst vender tilbage i arbejde. Det anbefales derfor altid at tage udgangspunkt i den enkelte medarbejders situation.

Viden om længerevarende symptomer efter hjernerystelse

Det er meget forskelligt fra person til person, hvordan man bliver påvirket af hjernerystelsen.

Nogle af de mest almindelige længerevarende symptomer efter en hjernerystelse er:

Fysiske:

Hovedpine, smerter og spændinger i nakke og ryg, træthed og mangel på energi, svimmelhed, søvnforstyrrelser, synsvanskeligheder, lyd- og lysfølsomhed.

Påvirket koncentration og tænkning:

Langsommere tænkning, koncentrationsvanskeligheder og hukommelsesvanskeligheder.

Følelsesmæssige:

Tristhed, irritabilitet, lettere stressbar, og at man kan blive mere følelsesladet.

Hvornår kan medarbejderen vende tilbage?

Det anbefales, at medarbejderen først vender tilbage til sit arbejde, når han/hun kan varetage sine almindelige hverdagsaktiviteter derhjemme, uden at symptomerne bliver væsentligt forværrede. For nogle medarbejdere kan det gå relativt hurtigt, mens det for andre kan tage længere tid. Symptomerne kan svinge fra time til time og fra dag til dag. Symptomerne er således individuelle,

og har betydning for, hvornår og hvordan medarbejderen kan vende tilbage i arbejde.

Andre faktorer såsom medarbejderens arbejdsopgaver, ansvar, deadlines, fysiske arbejdsmiljø, behandlinger efter hjernerystelse, privatliv og transport til og fra arbejde kan ligeledes have indflydelse på, hvornår og hvordan en medarbejder kan vende tilbage. Det skyldes, at disse faktorer også kan være med til at påvirke medarbejderens symptomer og bedringsproces.

9 gode råd

- Invitér medarbejderen på et kort besøg inden opstart.
- Hold et opstartsmøde, når medarbejderen kan varetage sine almindelige hverdagsaktiviteter derhjemme uden væsentlig symptomforværring.
- Læg sammen en plan for arbejdstid, pauser og opgaver.
- Planen skal også tage hensyn til eventuelle behandlinger og træning, der er relateret til medarbejderens hjernerystelse, det fysiske arbejdsmiljø, transport til og fra arbejde og balance mellem arbejdsliv og privatliv.
- Skriv referat fra alle møder med medarbejderen. Det gør det nemmere at huske aftaler.
- Informér kollegaer om medarbejderens situation og jeres aftaler.
- Evaluér løbende og justér op eller ned afhængigt af, hvordan det går.
- Vær opmærksom på stress, og at det kan være nødvendigt med stressforebyggende tiltag.
- Inddrag relevante hjælpemidler til medarbejderen.

De gode råd er en forkoret 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