

Tilbud til borgere med følgevirkninger efter hjernerystelse



CSV KOLDING - Kommunikation
Skovvejen 1b
6000 Kolding

Tlf.: 7979 2999
csv@kolding.dk
www.csv.dk



Følgevirkninger efter hjernerystelse (PCS)

Indledning:

Mange danskere oplever i løbet af livet at få en hjernerystelse og for langt de fleste forsvinder generne efter kort tid. Men for op mod 10-15% af tilfældene bliver hjernerystelsen af længerevarende, kraftig karakter og endda invaliderende for den enkelte.

Hyppigst forekommende symptomer ved PCS:

- hovedpine
- vedvarende træthed/hurtig udtrætning
- søvnbesvær
- koncentrationsbesvær
- lyd- og lysfølsomhed
- overblik- og hukommelsesvanskeligheder
- øget irritabilitet
- svimmelhed
- manglende overskud

Målgruppe

CSV Kolding har tilbud til borgere med følgerikninger efter hjernerystelse.

Indsatsen indeholder undervisning og vejledning af borgeren med henblik på, at borgeren kan få forbedret sin livskvalitet og evt. komme tilbage i job eller uddannelse.

Man kan enten kontakte CSV direkte eller gå via sit jobcenter.

Med udgangspunkt i borgerens beskrivelse af sin situation vil der på et visitationsmøde blive udarbejdet et overblik over anbefalede indsatser, og de nærmere detaljer afklares enten på selve mødet eller i forlængelse af mødet.

CSV's koordinator skriver en opsummering af mødet, der sendes til både borger og evt. jobcenter, hvori en startdato vil fremgå for den indsats, borgeren skal i gang med.

Koordinatoren følger borgeren gennem hele forløbet.

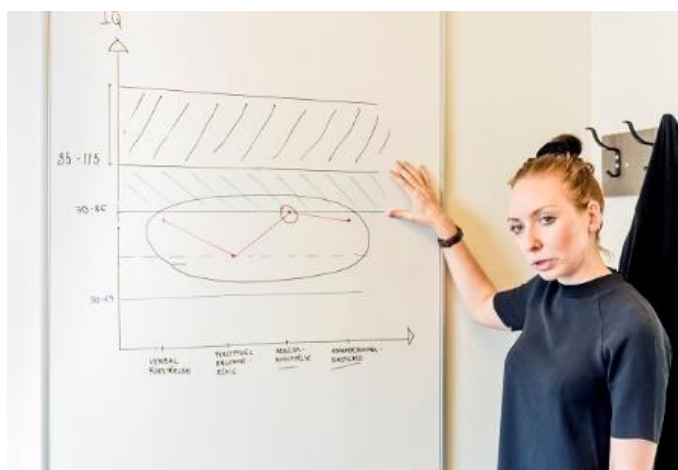
Elementer indsatsen kan bestå af

Der er en bred vifte af mulige indsatser samlet i tilbuddet til borgere med langvarige følgevirkninger efter hjernerystelse. Det er en individuel vurdering, der afgør sammensætningen af den enkeltes indsats.

Kend din hjernerystelse (hold, 1 time om ugen i 3 uger)

Hvad er det egentlig, der er sket med min hjerne? Hvorfor er jeg så træt, kan ikke tåle lyde og sollys giver mig dundrende hovedpine? I denne indsats ser vi på, hvad det er der sker, så borgeren bliver bedre til selv at forstå og forklare sine omgivelser, hvad hjernerystelsen betyder.

Dorte Jacobsen, neuropsykolog og underviser på "Kend din hjernerystelse".



Hørehold (1 time om ugen i 2 uger)

Undervisningen vil indeholde generel viden om lydfølsomhed. Hørekonsulenten vejleder i forhold til at håndtere lydfølsomhed og introducere teknikker til hverdagen.

Hørekonsulent (max 6 gange af 1 times varighed)

Ved hørekonsulenten kan borgeren deltage i undervisningsforløb ift. tinnitus og lydoverfølsomhed (hyperacusis).

Der vil typisk blive tale om et undervisningsforløb over cirka 6 gange.

Søvnvejledning (max 6 gange af 1 times varighed)

Søvnvejledning tilbydes til de borgere, der har søvnbesvær og har haft det over en længere periode. I søvnvejledningen laves udredning og herudfra laves der et søvnforløb.

Borgeren vil sammen med søvnvejlederen lave en struktur for sin søvn ud fra den nyeste teori og videnskab, der foreligger på området. Dette handler om omstrukturering af vaner, søvnforberedelse og samtaler om årsager til forringet søvn.

Forløbet vil blive fulgt tæt af søvnvejlederen.

Synshold (2 gange af 1½ times varighed)

Synskonsulenten vejleder i forhold til lysfølsomhed eller andre synsgener. Det kan eksempelvis være generel viden om lysfølsomhed, afprøvning af filterbriller eller gode råd til, hvordan man mindsker generne forbundet med brug af elektroniske skærme i hverdagen.

Energiforvaltning og struktur

(Holdundervisning, 8 uger af 1½ times varighed)

Energiforvaltning og struktur handler om at forsøge at afdække/kortlægge egen (reducerede) energimængde og strukturere dagligdagen med henblik på at finde den mest hensigtsmæssige måde at bruge sin energi på, således at tilværelsen bliver bedst mulig under de aktuelle omstændigheder.

Det handler om, at man selv bliver klar over, hvordan man udnytter sin energi bedst muligt. Det kan også være noget med at finde de hjælpemidler, der understøtter det bedst.

Der arbejdes med forskellige teorier og forskellige metoder til dette.

Stille bevægelse (holdundervisning, 2½ time om ugen)

Er en kombination af øvelser fra mindfulness, yoga, åndedræts- og afspændingsøvelser.

Dette for at opnå større kropsbevidsthed, bevægelsesfrihed og berolige nervesystemet.

At leve med forandringer

(holdundervisning, 2½ time 2 gange om ugen i 12 uger)

På holdet får du mulighed for at arbejde med din nye livssituation. Vi vil gennemgå forskellige temaer og mestringsstrategier inden for områderne mindfulness, energiforvaltning, accept, identitet, egenomsorg og lettere hjernetekni.

Der arbejdes både med teori og praktiske øvelser.

DU LIGNER
DIG SELV.

DU SER
GODT UD!



 Hjernerystelsesforeningen

Praktiske oplysninger

Opstart:

Der er løbende visitation til tilbuddet.

For spørgsmål er du velkommen til at kontakte koordinator Hanne Holst, tlf. 51 407 507, mail: hannah@kolding.dk eller CSV Kolding på tlf. 79 79 29 99

Varighed:

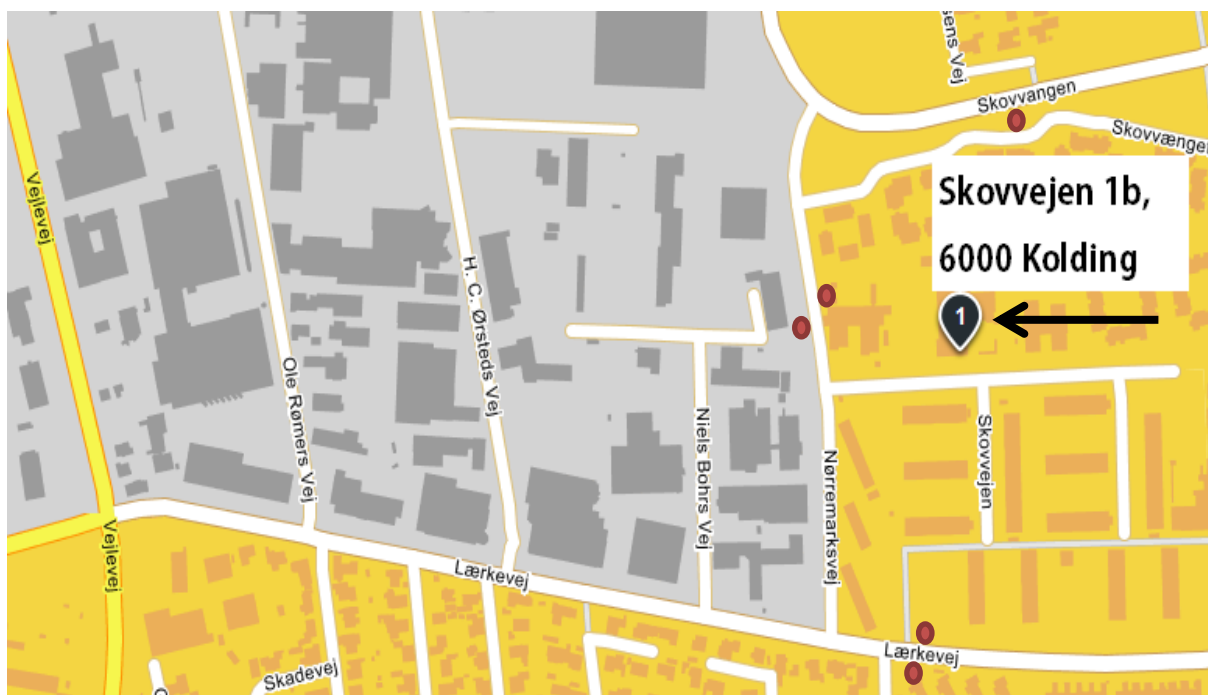
Individuelt



Hanne Holst, koordinator

Find vej til CSV

CSV ligger på Skovvejen 1b i Koldings nordlige bydel.



Med bus (Busstoppesteder markeret med **rødt**)

Bybusser afgår fra bymidten og Banegårdspladsen ca. hvert 10. minut på hverdage.

- Bybus nummer 1 har stoppested på Lærkevej
- Bybus nummer 3 har stoppested på Nørremarksvej
- Bybus nummer 5 har stoppested på Skovvangen.
- Fra stoppene er der ca. 100-300 meter til fods til CSV Kolding.

