

# Tjekliste

## Hvad skal du være opmærksom på, når du konsulterer patienter med hjernerystelse?

- ✓ **De første 1-2 døgn:** Anbefal hvile efter behov. Patienten må gerne holde sig let i gang med hverdagsaktiviteter og korte gåture. Anbefal jævnlige pauser og juster efter symptomer. Fuldstændig hvile anbefales ikke (men kan være nødvendigt). Begræns brug af skærm.
- ✓ **Efter 2 døgn:** Rådgiv patienten om at genoptage aktiviteter gradvist, og justere efter symptomniveau og -respons (se bagside). For børn og unge anbefales fortsat begrænset skærmbrug.
- ✓ Registrer symptomer, gerne med Rivermead Post Concussion Questionnaire eller andre symptomskalaer.
- ✓ Uddel informationsmateriale (se bagsiden).
- ✓ Informer om, at de fleste kommer sig i løbet af en måned.
- ✓ Aftal opfølgning - senest 4 uger efter traume.
- ✓ Overvej indsatser eller henvisninger hvis patienten har smerter, svimmelhed, søvnforstyrrelser eller psykisk sårbarhed.

## Ved fortsatte symptomer efter 4 uger

- ✓ Aftager symptomer passende? Er prognosen fortsat god? Registrér symptomer og vurder behov for indsatser, rådgivning eller henvisning til fx fysioterapeut, kiropraktor eller psykolog med viden om hjernerystelse.
- ✓ Følg op på indsatser og symptomniveau.
- ✓ Oplys om mulighed for støtte fra hjerneskadekoordinator, SPS (for studerende), hjernerystelseskoordinator eller jobcenter.
- ✓ Følg gerne op på eventuel plan for tilbagevenden til arbejde/skole.



## Om gradvis genoptagen af aktiviteter

- ✓ Rådgiv patienten om gradvist at genoptage forskellige aktiviteter og udføre aktiviteterne i længere tid ad gangen.
- ✓ Anbefal at veksle mellem hvile og aktivitet, og forskellige aktiviteter.
- ✓ Aktiviteter kan belaste forskelligt og skal håndteres forskelligt.
- ✓ Symptomer kan påvirke hinanden, og udsving i symptomniveau er normalt og forventeligt.
- ✓ Mild og kort forværring af symptomer er normalt og ufarligt.



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Mild og kort symptomforværring svarer til max 2 point på en 0 – 10 skala i max 1 time sammenlignet med før aktivitet.*

## Særligt for børn og unge

- ✓ Tilbyd information til skole/daginstitution om hjernerystelse, symptomer og skånehensyn.
- ✓ Mind skole og forældre om at prioritere tilbagevenden til skole og at lægge en plan for tilbagevenden med gradvise skånehensyn.

## Informationsmaterialer om hjernerystelse

Materialer til patienter, arbejdsplads, skole, børn mv. kan hentes på [www.dcfh.dk](http://www.dcfh.dk) (Dansk Center for Hjernerystelse) eller [www.centerforhjernesgade.dk](http://www.centerforhjernesgade.dk)

Commotio-teamet hos Center for Hjernesgade har siden 2012 tilbudt tværfaglig rehabilitering for mennesker med hjernerystelse.

**[www.centerforhjernesgade.dk](http://www.centerforhjernesgade.dk)**

**Telefon 3532 9006**

