



## Gode råd ved hjernerystelse



HjerneCenter.dk

1. Hold pause, når du har brugt 80% af din energi – det er bedre at 'klat-lade' på batteriet, end at køre det helt fladt
2. Arbejd på at lytte efter de signaler, din krop sender dig, og reager på dem hurtigt. Stop hellere det du er i gang med for tidligt end for sent.
3. Brug kun ørepropper i begrænset omfang og i afgrænsede situationer, feks. når du handler ind eller henter børn.
4. Er du lysfølsom, kan en kasket være en god ide at anvende, da den skærmer for lys ovenfra, hvilket solbriller ikke nødvendigvis gør.
5. Solbriller kan være gode at bruge, men undgå at bruge dem i overdreven grad. Væn gradvist øjnene til naturligt lys.
6. En øjenmaske kan reducere hævelser omkring øjnene og lindre overanstrengte og trætte øjne. Kan købes på de fleste apoteker.
7. Efter en hjernerystelse kan computer- og telefonskærm være udfordrende. Vi har god erfaring med at slå nattilstand til på enhederne, hvilket reducerer noget af det blå "skarpe" lys fra skærmen, og gør den mere behagelig at bruge.
8. Har du synsmæssige udfordringer, kan det være en god ide at opsøge en optiker for at få undersøgt synet og samsynet.
9. 20-20-20 reglen kan lindre spændinger omkring øjnene. Hver 20 minut holdes 20 sekunders pause, hvor du ser på et objekt minimum 20 meter væk.
10. Mere information kan søges hos: <https://hjernerystelsesforeningen.dk/>