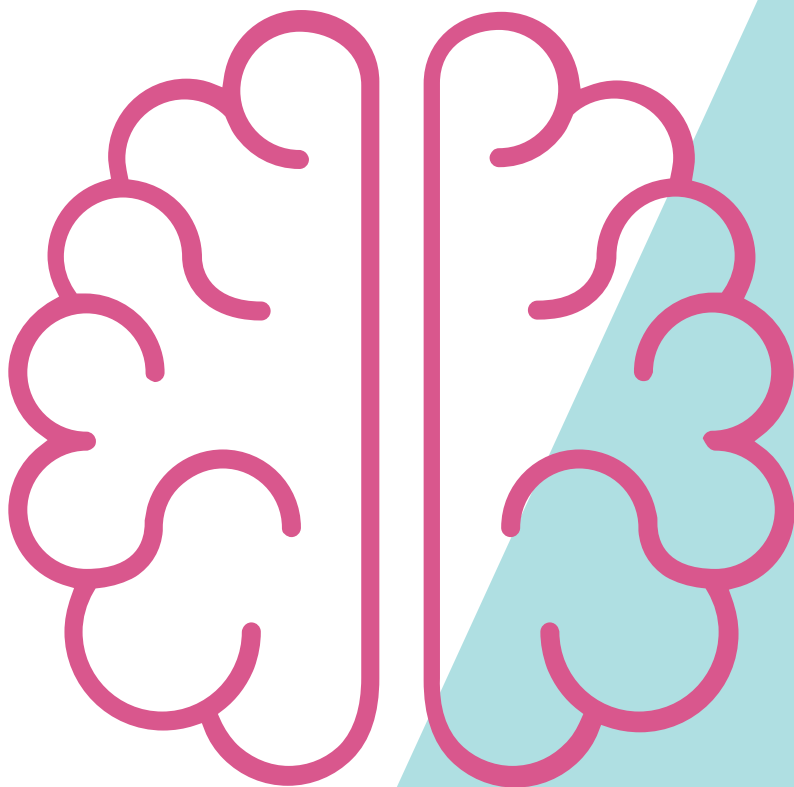


Hjernerystelse

Tilbud til borgere med langvarige følger efter en
hjernerystelse



Postcommotionelt Syndrom (PCS)

Hvert år får 25.000 personer hjernerystelse.

Selvom en hjernerystelse ofte går over af sig selv efter et par uger eller måneder, får op mod 15 procent følger, der varer ved i mere end et år. Dette kan give store udfordringer, både på jobbet og i privatlivet.

Følgerne kan være:

Fysiske følger <ul style="list-style-type: none">• Hovedpine• Sansemæssig overload (Balance, lys- og lydproblemer)• Udtrætning• Nedsat udholdenhedw	Kognitive følger <ul style="list-style-type: none">• Nedsat forarbejdningstempo• Nedsat opmærksomhed og koncentration• Hukommelses- og indlæringsvanskeligheder• Mental udtrætning
Følelsesmæssige følger <ul style="list-style-type: none">• Tristhed• Angst• Irritabilitet• Rastløshed• Grådlabil mm.	Søvnproblemer <ul style="list-style-type: none">• For lidt eller for meget søvn• Søvnfasepåvirkning• Dårlig søvnkvalitet

Hvem kan benytte tilbuddet?

Rehabiliteringen efter hjernerystelse/commotio er et tilbud for alle borgere, der er fyldt 17 år og oplever følgevirkninger efter hjernerystelse

- For at deltage i forløbet skal der foreligge en PCS diagnose
- Du kan henvende dig direkte til Kommunikation og Teknologi, hvis du ønsker et forløb. Er du tilknyttet jobcenter, skal deltagelse i forløbet ske i samarbejde med jobcenter.
- Hvis du er borger fra en anden Kommune end Vejle, er du velkommen til at kontakte, men egen kommune skal henvise til tilbuddet

Et forløb tilpasset dig

Vores forløb er både gruppebaseret og individuelt tilrettelagt. Hvert hold består af 4 – 8 personer.

Forløbet har minimum en varighed på 16 uger. Den fælles faglige tilgang er "Compassion Focused Therapy" (CFT), der tager afsæt i viden om hjernens tre affektsystemer: drive-, beroligelses- og trusselssystemet.

Visitation

En times samtale, hvor du introduceres til forløbet og der indhentes relevante oplysninger. Du vil blive bedt om at udfylde et spørgeskema, og vi aftaler mål og opstart.

Mindfulness

Træning i bevidsthed og i at være i nuet. Du lærer metoder til at bryde tankerækker og gradvis tænke på en mere hensigtsmæssig måde. *Varighed: 2 timer pr. uge.*

Syn & Høre

Udredning af synet og hørelsen, med mulighed for rådgivning og vejledning tilpasset dine behov.

Undervisning

Forstå din hjernerystelse - indsigt, forståelse og forandring. Energiforvaltning: strategier med fokus på gradueret tilgang til aktiviteter i dagligdagen. *Varighed: 2 timer pr. uge*

Yoga

Fokus på gradueret genoptræning. I starten med fokus på balance mellem krop og sind. Senere fokus på muskel og balancetræning. *Varighed: 1-2 timer pr. uge.*

Målet er, at du kan udnytte dine ressourcer bedre og komme videre i forhold til dine muligheder på arbejdsmarkedet.

Kontakt til Kommunikation & Teknologi

Mandag - Torsdag kl. 8-15

Fredag kl. 8-14

Tlf.: 76 81 55 50

E-mail: kom@vejle.dk

Sted

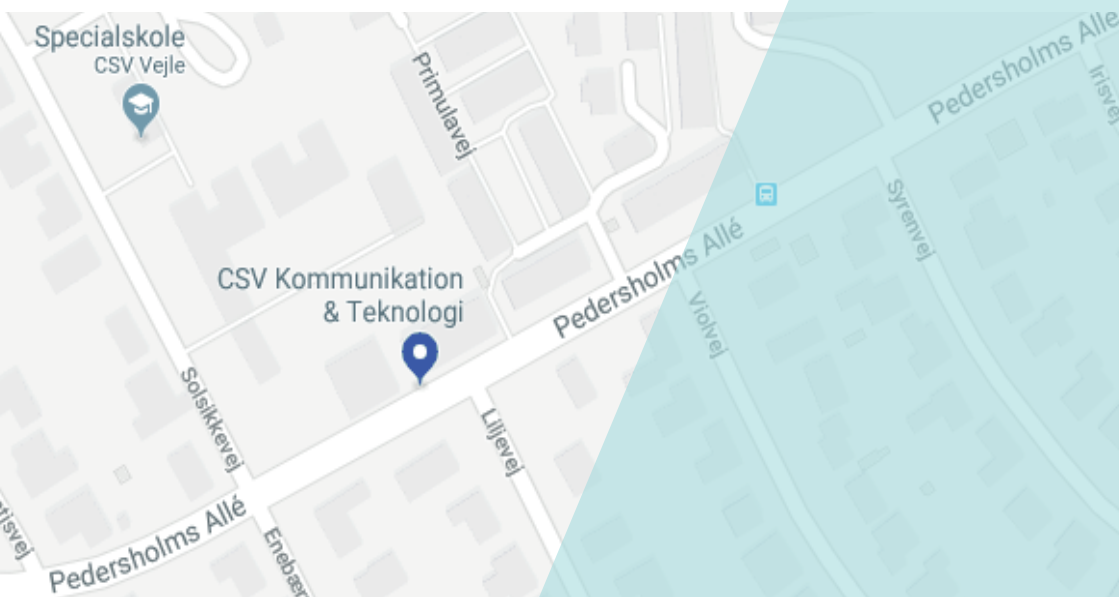
Pedersholms Allé 50, Vejle

Transport

Bybus linje 7 holder lige ved adressen

Læs mere om CSV Vejle

csv.vejle.dk



Vejle
med bløde