



# F86

## TILBUD TIL PERSONER RAMT AF HJERNERYSTELSE

*- Et mestringstilbud til sygemeldte borgere i Frederiksberg kommune*



# TILBUD TIL PERSONER RAMT AF HJERNERYSTELSE

## GENEREL INTRODUKTION TIL TILBUDET

Vores mestringstilbud til personer ramt af hjernerystelse er en del af F86's mestringstilbud til sygemeldte borgere.

Et mestringstilbud er en indsats, der kan være medvirkende til at understøtte bedring af sygdom og tilbagevenden til arbejdsmarkedet.

Mestringstilbud foregår sideløbende med behandling i det etablerede behandlingssystem.

Alle vores mestringstilbud sigter mod at øge egen handlekompetence i forhold til at kunne genindtræde på arbejdsmarkedet.

Dette tilbud er specielt til personer ramt af hjernerystelse, og er sammensat af vores mindfulnessinstruktør og vores fysioterapeuter. Det er sammensat ud fra den viden der foreligger omkring hjernerystelse, og den erfaring vores undervisere har på området. Det er ikke et behandlingstilbud, og derfor skal man som deltager selv være opmærksom på, hvordan ens hoved og krop reagerer.

## FORLØBET

Forløbet starter med en visitationssamtale med en af fysioterapeuterne hvor I, i fællesskab sammensætter de komponenter af tilbuddet som passer dig.

Vi tilbyder:

- Åndedrætstræning, hold
- Graderet pulstræning, individuelt
- Individuel vejledning ved fysioterapeut

I aftaler, hvordan du kan komme i gang med tilbuddet og hvilke dage du f.eks. skal komme og lave graderet træning, om det er relevant at deltage i åndedrætstræning og/eller få konkret vejledning i forhold til opstart af praktik eller job.

At deltage i dette tilbud kan samtidig give anledning til at møde ligesindede, der også er påvirket af hjernerystelse.

Er du ramt af hjernerystelse og tænker at dette tilbud kunne være noget for dig, skal du tale med din sagsbehandler, som vil vurdere om det er en mulighed for dig i dit forløb.

## GRADUERET PULSTRÆNING

Gradueret pulstræning anbefales af Hjernerystelsesforeningen og har i flere studier vist, at kunne hjælpe på symptomer efter hjernerystelse. Pulstræningen menes at have en positiv indvirkning på blodtilførslen til hjernen.

Træning og aktiviteter der får pulsen op, kan være svære at komme i gang med, pga. de symptomer man kan opleve, når pulsen stiger. Men med gradueret pulstræning opstartes træningen på et niveau, hvor man kan komme stille og roligt i gang, og på en måde hvor man ikke oplever at symptomerne forværres under træningen. Træningen opstartes de antal gange om ugen, som man kan holde til og 10 min. til at starte med, og dette øges i takt med en foreskrevet protokol og hvordan man tåler træningen.

Træningen foregår som udgangspunkt på cykel eller løbebånd med hældning og opstartes blidt og kontrolleret. Under træningen måles pulsen og man skal holde sig indenfor en pulszone under træningen.

Træningen foregår i motionsrummet på F86 i rolige rammer, hvor man møder op og bliver sat i gang med træningen sammen med en fysioterapeut.

Fysioterapeuterne står for den graduerede pulstræning.

Yderligere information om gradueret pulstræning kan findes på hjernerystelsesforeningens hjemmeside:

[www.hjernerystelsesforeningen.dk/gradueret-pulstraening/](http://www.hjernerystelsesforeningen.dk/gradueret-pulstraening/)

## ÅNDEDRÆTSTRÆNING, HOLD

*- Åndedrættet er afgørende for kroppens evne til at hele!*

På dette hold vil du blive introduceret til vejrtræknings-, afspændings- og kropsbevidsthedsøvelser, som kan afhjælpe symptomer efter hjernerystelse.

I et roligt tempo tilpasset dit niveau, vil vi lave enkle fysiske øvelser og åndedrætsøvelser og du vil blive guidet i afspændning.

Alt dette er med til at styrke det autonome nervesystem og hjælpe kroppen til at genfinde sin balance.

Efter forløbet vil du være i stand til på egen hånd at lave øvelser, der giver dig den bedste oplevede effekt.

Som udgangspunkt kan du tilmeldes op til 8 gange. Men forlængelse er muligt, såfremt det er i overensstemmelse med din plan lagt med din sagsbehandler.

Du vil få mere af vide til din visitationssamtale.

## INDIVIDUEL VEJLEDNING VED FYSIOTERAPEUT

Fysioterapeuten tilbyder individuel vejledning omkring forskellige emner og me-  
stringsredskaber:

- Hovedpinedagbog
- Aktivitetsdagbog
- Undervisning i symptomregulering
- Valg af aktiviteter
- Søvn
- Op- og nedtursmønstre
- Den kognitive pyramide
- Hjernetræthed
- Drømme og mål

Derudover lægger vi en plan for skånebehov og tiltag for tilbagevenden til daglige  
aktiviteter samt genoptagelse af arbejde, når dette kommer på tale.

## PRAKTISK INFORMATION

Det er vigtigt, at du meddeler eventuel sygdom og fravær før din mødetid til recep-  
tionen på tlf: 3821 3682

Vores kantine på 2. sal serverer hver dag kl. 12 lækker frokost til særlig kursist pris.

## HER FINDER DU OS

F86 - afklaring og beskæftigelse Finsensvej 86  
2000 Frederiksberg  
Tlf.: 3821 3682

Tilbuddet har lokaler på 1. sal th. - Receptionen finder du på 2. sal th.