



## HJERNERYSTELSES- FORENINGEN

### Hvem er vi?

Vi er en frivillig organisasjon med et formål om å øke forståelsen for hjernerystelse, blant pasienter, pårørende, helsepersonell, forskere og beslutningstagere.

Gjennom vårt informasjonsarbeid, håper vi også å tilgjengeliggjøre hjelp og tilpasninger for de som lever med kroniske symptomer.

Vi har lokallag i Oslo, Trondheim, Tromsø, Lillehammer og Bergen, og samarbeider med søsterorganisasjoner i både Sverige og Danmark.

### Hva tilbyr vi?

Foreningen har ulike tilbud som telefontjenester med likepersoner, webinarer, advokatbistand, forskningsoppdateringer, lokallag og medlemsmøter.

Men mest av alt tilbyr vi samvær, omsorg og forståelse i en ny hverdag.

### Hjernerystelsestelefonen er åpen for alle:

Torsdag 18:00-20:00

Telefon: [77 58 77 78](tel:77587778)

### Vil du bli medlem?



Send en epost til [post@hjernerystelsesforeningen.no](mailto:post@hjernerystelsesforeningen.no) og medlemsavgift til kontonummer 1506.62.72757 - eller vipps til 667014.

Finn oss på: [Hjernerystelsesforeningen.no](https://www.hjernerystelsesforeningen.no)  
Vi er også på [Facebook](#) og [Instagram](#).

**Sammen kan vi gjøre en forskjell!**



## Hva er hjernerystelse?

En hjernerystelse er en lett hodeskade som følge av et slag mot hode, nakke eller kropp. Kortvarig tap av bevissthet kan forekomme, men er ikke nødvendig for å stille diagnosen.

Hjernerystelse er en relativt vanlig skade som rammer omtrent 30.000 nordmenn hvert år. Som regel er hjernerystelse en forbigående funksjonsforstyrrelse, men 10-30% av de som rammes utvikler senfølger.

## Vanlige symptomer

Somatiske	Kognitive	Emosjonelle	Søvn
Hodepine	Treg i tale og tanke	Nedstemthet	Endring i søvnmønster
Utmattelse (fatigue)	Taleforstyrrelser	Irritabilitet	Innsøvningsvansker
Kvalme	Konsentrasjonsvansker	Atferdsforandringer	Økt søvnbehov
Oppkast	Beslutningsvegring	Nervøsitet	Insomni
Balanseproblemer	Hjernetåke	Engstelig	
Synsforstyrrelser	Nedsatt reaksjonstid		
Svimmelhet	Nedsatt nærhukommelse		
Lyd- og lyssensitivitet			
Redusert kapasitet			
Spenning i nakke/rygg			

## De første 48 timene

Det er anbefalt å ta det med ro og unngå stimuli og aktivitet rett etter en hjernerystelse. Unngå i størst mulig grad skjermbruk. Husk å hvile mye, men det anbefales å holde seg litt i bevegelse.

Det er en liten risiko for at det kan oppstå hjerneblødning etter et kraftig slag mot hodet. Det er derfor viktig at en voksen kan holde øye med deg det første døgnet. Kontakt legevakst hvis du opplever sterke plager som besvimelser, sterke hodepiner, hyppig oppkast, uforståelig tale, lammelser, synsforstyrrelser eller blod sivende fra øre eller nese.

## De første ukene

Det er vanlig med lette symptomer i 2-4 uker etter en hodeskade. For noen oppstår symptomene rett etter hjernerystelsen, for andre kan det skje mer gradvis i løpet av de første ukene. Symptomene kan endre seg fra dag til dag, og kortvarige symptomforverring er ikke farlige.

Det er viktig å gradvis øke aktivitetsnivået. Prøv å være litt mentalt og fysisk aktiv, men ikke så mye at du opplever symptomøkning over flere dager. Ta også kontakt med lege ved mistanke om andre skader som har samme symptombylde, som for eksempel hode-nakke-traume.

## Vedvarende symptomer etter 4 uker

Hvis du har symptomer som varer lengre enn 4 uker, kalles det ofte for post commotio symptomer (PCS). Dersom du opplever at symptomene vedvarer, bør du kontakte fastlegen. Du kan be fastlegen om henvisning til en poliklinikk for fysikalsk medisin og rehabilitering. Det finnes også private tilbud man kan benytte seg av.

Et av de vanligste symptomene for de som har langvarige ettervirkninger, er det som kalles fatigue. Denne typen utmattelse kjennetegnes ved at den ikke står i forhold til innsats og aktivitet.

I tillegg til å tilrettelegge hverdagen, er det hensiktsmessig å opplyse venner og kjente om behovet for hvile. Det er også lurt å ta kontakt med lege og arbeidsplass angående forsiktig opptrapping til jobb eller skole. Anbefalte tilpasninger i skolen er å få sin egen timeplan og utvidet tid på eksamen. I arbeidslivet er det anbefalt å unngå deadlines, samt legge inn faste pauser uavhengig av dagsform.

Det er avgjørende med en god aktivitetsbalanse i rehabiliteringsprosessen. Man skal lytte til kroppens behov for hvile, samtidig som man skal sørge for å ikke være for inaktiv.

Det beste er en gradvis opptrapping av intensitet og varighet av hverdagsaktiviteter. Man kan med fordel lage en ukeplan som er tilpasset den kapasiteten man har, og øke med den som utgangspunkt. Det er likevel vesentlig at man tar pauser dersom symptomene øker underveis, uavhengig av om man driver med mental eller fysisk aktivitet.

Vær oppmerksom på at smertestillende medisiner kan lette smertene, men også sløre symptombylde slik at man ikke blir oppmerksom på eventuelle faresignaler.

## Gode råd

**Reduser stress**

**Strek på nakken**

**Begrens alkoholinntaket**

**Vær forsiktig med skjermbruk**

**Få nok søvn og hvile**

**God ernæring**