

## Aktivitetsskema efter hjernerystelse

Kan følges efter akutperiode på 3-5 dage med ro, men kun hvis du har ganske milde eller slet ingen symptomer i hvile.

### Forslag til aktivitetsskema

Aktivitet / Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TV (h)	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2	2,5	2,5	3
Computertid (h)	0,5	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3
Læsning (h)	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2	2
Antal hvil (af 30 min)	4	4	3	3	3	2	2	1	1	0

### Din aktivitet

Aktivitet / Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TV (h)										
Computertid (h)										
Læsning (h)										
Antal hvil (af 30 min)										

### **\*Aktiviteterne må ikke frembringe eller forværre symptomer**

Formålet med aktivitetsskemaet, er den langsomme tilvænning til fuldt aktivitetsniveau i hjemmet efter hjernerystelse. Skemaet er et eksempel på en rehabiliteringsplan og skal tilpasses dine individuelle behov. Brug gerne et stoppe ur for at overholde tiden for de enkelte aktiviteter.

Aktiviteternes samlede tidsperiode må gerne deles ud i mindre bidder. Oplever du forværret hovedpine eller andre symptomer skal aktiviteterne straks indstilles. Husk at holde hvil selvom du ikke føler dig træt!