

# Skal jeg tage til udlandet og søge behandling for min hjernerystelse?

At tage udlandet for behandling eller ej er en individuel personlig og sundhedsfaglig vurdering.

Det er ikke nødvendigvis en god idé for alle med hjernerystelse at tage afsted. Alle med hjernerystelse er forskellige.

Historier i pressen, på sociale medier og i dit netværk kan ikke afgøre din beslutning. Herunder har vi samlet overvejelser, som måske kan være relevante for dig.

Se eventuelt mere om, hvordan vi yderligere kan hjælpe dig med din beslutning nederst.

## 1) Generelle overvejelser

Al behandling hviler altid på en konkret vurdering. Vi kender ingen behandling heller ikke i udlandet, som kan gøre alle med hjernerystelse raske. Derfor er det altid en konkret vurdering for den enkelte med hjernerystelse, om det er muligt og tilrådeligt at tage af sted.

Vi hører, at nogle patienter med hjernerystelse føler sig presset til at tage af sted eller at bruge samme metode som en behandling i udlandet derhjemme.

Her er vores råd helt generelt, at al behandling af hjernerystelse bør foregå ud fra en individuel sundhedsfaglig vurdering og ikke alene ud fra medieomtale eller sociale medier.

*Helt generelt kan du overveje følgende før du ser på en konkret på behandling:*

- Hvad er dine vigtigste succeskriterier?
- Hvor meget information er relevant for dig før du beslutter dig?
- Hvilken information betyder mest for dig?
- Hvad er vigtigst for dig i forhold til din beslutning?
- Hvem vil du inddrage ift. din beslutning, hvordan og hvor meget?
- Ca. hvor lang og hvor meget tid og energi vil du bruge på at tage din beslutning?

## 2) Pris

- Hvad vil/kan du betale?
- Hvad koster behandlingen i alt inkl. evt. skjulte omkostninger og ekstra ydelser?
- Har du mulighed for økonomisk hjælp fra forsikring, pension, offentlige myndigheder og andet?

## 3) Behandling er behandling uanset om det er i Danmark eller i udlandet

Det kan lyde lidt "magisk" at tage til udlandet, men du kan overveje at tage eventyret ud af ligningen og se det som om, at du kan finde en lignende behandling i Danmark. Se fx. på følgende faktorer:

- Ventetid
- Match med behandling ift. til dine symptomer
- Hvad er din fornemmelse af, hvordan behandlingen passer til dine symptomer
- Samarbejde mellem danske og udenlandske behandlinger
- Hvordan ser behandlingen i udlandet ud sammenlignet med alternativer i DK

#### **4) Transport**

- Transportform og omfang ift. helbred fx jetlag
- Mulige skånehensyn fx. handicap transport i lufthavn
- Hvordan kan du forberede dig på transporten
- Har du relevant rejseforsikring eller bør du få en

#### **5) Ophold**

- Tager du afsted alene, eller vil du gerne have nogen med?
- Opholdsperiode?
- Intro og optakt?
- Mulighed for ferie/fri, før og efter behandlingen?
- Integration i hverdagen efterfølgende?

#### **6) Jura**

- Hvad skal du skrive under på ifb. med behandlingen?
- Hvad er dine generelle rettigheder ift. behandling?
- Hvad forpligter udbyderen af behandling sig til?
- Hvad kan en behandling betyde for dine forsikringer?
- Hvad har du af rettigheder ift. uddannelse og andet?
- Hvordan er du stillet, hvis noget går galt?

#### **7) Hvad kan du finde af information om behandlingen**

- Hvad fremgår af udbyders egen hjemmeside?
- Kan du få en vurdering fra fagpersoner i Danmark?
- Hvad hører du fra andre patienter om deres oplevelser?
- Hvad har du af muligheder for forventningsafstemning med behandlingsstedet?

#### **8) Når du har taget din beslutning**

- Fortæl personer omkring dig, hvad du har brug for, når du har taget beslutningen.
- Overvej at sætte et punkt, hvor du stopper/pauser informationssøgning efter din beslutning.
- Når du har taget din beslutning. Hvordan får du så det bedst mulige ud af den?

#### **9) Muligheder for hjælp hos os i Hjernerystelsesforeningen**

I Hjernerystelsesforeningen kan vi hjælpe dig med følgende i dine overvejelser om hvorvidt du skal tage afsted:

- På vores Hjernerystelseslinje, kan du få gratis sparring på ovennævnte overvejelser.

Som medlem har du desuden adgang til følgende:

- Indsigt i de erfaringer vi har fra andre vedrørende de behandlingsmuligheder i udlandet, som vi har hørt om.
- Adgang til foredrag og andre optagelser fra de behandlingssteder, som har stillet sig til rådighed for os.
- Juridiske vurderinger af spørgsmål vedrørende indhold af kontrakter og aftaler.
- Fagligt perspektiv på det tilbud som du overvejer ift. andre faglige tilgange inden for hjernerystelsesbehandling.