

# Min Hjernerystelse

## - Farvel Senfølger



En lydklipsbaseret app, der bl.a. giver dig nem adgang til:

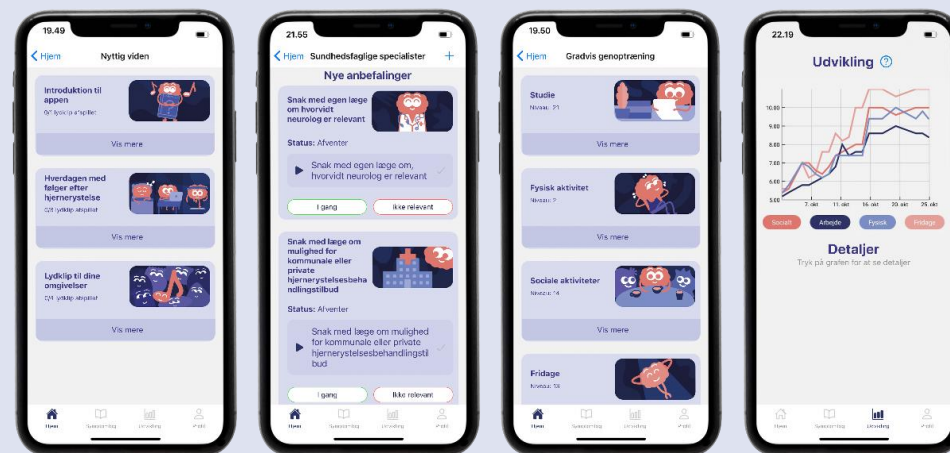
- Information om symptomhåndtering
- Behandlingsforslag på baggrund af dine symptomer
- Daglig sparring til din gradvise tilbagevenden til aktivitet.

Hent appen via din foretrukne app store:



## Appens indhold:

1. **Lydklip med viden om symptomhåndtering til dig og din omgangskreds.**  
Det betyder, at du kan fokusere på at restituere, frem for at bruge din energi på at søge viden og oplyse andre om, hvordan de kan hjælpe dig.
2. **Specialistforslag i prioriteret rækkefølge på baggrund af dine symptomer**  
Du guides løbende mod afhjælpning af dine symptomer.
3. **Interaktivt planlægningsværktøj**, der guider dig mod en gradvis tilbagevenden til arbejde, skole og sociale samt fysiske aktiviteter - *daglig sparring*.
4. **Symptomdagbog**, der guider genoptræningen, og giver overblik over, hvordan dine symptomer udvikler sig.
5. En **SymptomPDF** med alle oplysninger samlet et sted. Derved kan du give din læge og andre behandlere et indblik i dine symptomer og din hverdag.

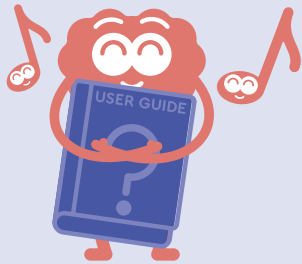


## Brugeropplevelser

"Alle der tropper op hos lægen med hjernerystelse burde blive anbefalet denne app." [Maja, 25](#)

"Den er super brugervenlig, og det fungerer godt, at der er lydclip, som beskriver hvordan man skal score sine daglige symptomer." [Mikkel, 37](#)

"Lydklippene er en stor hjælp, da de giver en forståelse for, at det er "normalt" det man går i gennem og, at det nok skal blive godt igen." [Amalie, 26](#)



"Jeg har selv svært ved at vurdere mængden af arbejde og har ofte arbejdet for meget - jeg er sikker på, at appen vil være en god hjælp i resten af mit forløb." [Matilde, 22](#)

"Jeg sætter pris på, at appen giver specifikke behandlingsforslag samt konkrete anbefalinger til antal og længde af pauser og aktivitet." [Lene, 47](#)

"Det er skønt, at man har noget at læne sig op af i sin hverdag." [Christian, 45](#)

## Kan hjernerystelsesramte bruge en app?

Appen er bygget op omkring lydclip, og er inddelt i 3 faser, så du stort set uden brug af skærme kan få adgang til netop den information, som er relevant for din aktuelle genoptræningsfase:

1. fase er til de første 48 timer efter uheldet, og indeholder et kort lydclip, der forklarer, hvordan du bør håndtere symptomerne de første 48 timer.
2. fase er til 2–14 dage efter uheldet, og indeholder lydclip og overordnede forslag til en gradvis tilbagevenden til aktivitet.
3. fase (>14 dage) indeholder mere dybdegående lydclip om bl.a. coping strategier, symptomhåndtering og mere detaljerede daglige forslag til en gradvis tilbagevenden til aktivitet.

## Hvem står bag appen?

Min Hjernerystelse er udviklet i samarbejde mellem nuværende og tidligere hjernerystelsespatienter, en læge specialiseret i sportsskader, en psykologiprofessor fra McGill University (Canada) og en kiropraktor med en neurologisk specialuddannelse fra Højbjergklinikken. Alle har stor viden om hjernerystelsesrehabilitering.



## Kontaktinformation

E-mail: [info@minhjernerystelse.dk](mailto:info@minhjernerystelse.dk)

Website: [www.MinHjernerystelse.dk](http://www.MinHjernerystelse.dk)

