

# TRÆTHED OG ENERGIFORVALTNING

En meget stor andel af borgere med følger efter hjerneskade eller hjernerystelse lider af hjernetræthed, som kan være kombineret med både fysisk og psykisk træthed. At arbejde med at finde en hensigtsmæssig balance mellem aktiviteter og den begrænsede energi er en væsentlig faktor for et vellykket rehabiliteringsforløb, ikke mindst når borgeren skal vende tilbage til arbejdsmarked eller uddannelse.

Formålet med kurset er at formidle viden om mulige årsager til hjernetræthed, hvordan vi som professionelle kan undersøge og registrere trætheden, samt hvordan vi kan arbejde målrettet med energiforvaltning, mono- og tværfagligt. Undervisningen veksler mellem oplæg, fælles refleksioner og case arbejde.

---

## KURSUSINDHOLD

- Hjerneskade og træthed, herunder hypoteser om årsager til hjernetræthed
- Tegn på og registrering af træthed
- Konsekvenser af for få eller for mange krav i hverdagen i relation til træthed
- Betydning af tidlig indsats, tæt opfølgning og individuelt tilpasset tilgang
- Energiforvaltning/balance i hverdagen og arbejdslivet
- Øvrige strategier og overvejelser ift. hjernetræthed

---

## DELTAGERE

Kurset henvender sig primært til ergoterapeuter (evt. anden tilsvarende uddannelse), som arbejder med neurologiske borgere med hjernetræthed. Det er en fordel, at deltagerne på forhånd har viden om følgerne efter en hjerneskade, særligt viden om de kognitive følger. Kurset tager udgangspunkt i borgere, der er i senforløbet efter hjerneskade/hjernerystelse, er udskrevet til hjemmet, og evt. er på vej tilbage i arbejde eller uddannelse. Det forventes, at deltagerne arbejder med borgere med hjernetræthed mellem de to kursusdage, og derved kan deltage i fælles refleksioner og erfaringsudveksling om det materiale, der er gennemgået på første kursusdag. Max. 20 deltagere.

---

## UNDERVISERE

Ergoterapeut Susan Mittag Ergoterapeut Helle Søvind Jensen Desuden indlæg ved neuropsykolog, fysioterapeut samt mindfulnessinstruktør fra BOMI

---

## TID & STED

Kurset afholdes på BOMI d. 21. april og d. 19. maj 2021

---

## TILMELDING OG PRIS

Tilmelding via mail til [kursus@bomi.roskilde.dk](mailto:kursus@bomi.roskilde.dk) – angiv kursustitel i emnefelt. Tilmeldingsfrist d. 24/3-21. Pris for kursus inkl. fuld forplejning samt undervisningsmateriale: 3.500 kr. ex. moms. Tilmelding er bindende. Ved forhindring for deltagelse, er I velkommen til at videregive pladsen til en anden.

---

## KONTAKT

For yderligere information, er du velkommen til at kontakte os:  
Administrativ koordinator Anita Højberg: [kursus@bomi.roskilde.dk](mailto:kursus@bomi.roskilde.dk) / tlf. 3084 4466