

Skærmarbejde efter hjernerystelse

Gode råd til dig, som har slået hovedet



Indhold

1.	Indledning.....	3
2.	Arbejdspladsens indretning	4
3.	Lydfølsomhed og forstyrrelser	4
4.	Lysfølsomhed	4
	4.1 Tips til aflastning:	4
5.	Synsforstyrrelser	5
6.	Hvile og pauser	5
7.	Start langsomt op	6
8.	Mere viden	7

1. Indledning

Selv lang tid efter en hjernerystelse kan der være posttraumatiske symptomer, som påvirker dit arbejde. Det kan være symptomer som hovedpine, lyd- og lysfølsomhed, synsforstyrrelser, øget træthed, koncentrationsbesvær og meget andet. Særligt de synsrelaterede symptomer kan triggere, hvis du arbejder meget ved skærm.

I denne pjece finder du en række foranstaltninger, som kan være med til at reducere nogle af de gener, du måske oplever, når du vender tilbage til arbejdet efter en hjernerystelse.

2. Arbejdspladsens indretning

Det er vigtigt, at din arbejdsplads er hensigtsmæssigt indrettet i forhold til arbejdsstillinger, skærmindstilling og lysindfald. Stol og bord skal være indstillet til netop dig, og skærm og tastatur skal være placeret og indstillet korrekt. Gennemgå gerne [e-læringskurset om kontorergonomi](#).



Det anbefales, at en ergonomisk konsulent fra Koncern HR, Arbejdsmiljø og Ledelse eller Jobcentret vurderer arbejdspladsens indretning og arbejdsstillingerne umiddelbart efter du er startet på arbejde igen efter en hjernerystelse.

3. Lydfølsomhed og forstyrrelser

Støj og forstyrrelser kan være en stor udfordring. Er du meget følsom over for lyde og forstyrrelser, kan det være nødvendigt, at du kommer til at sidde skærmet. Det kan være i et rum for dig selv, eller med akustikvægge omkring din arbejdsplads.

Periodisk kan ørepropper eller høreværn hjælpe, men du skal være opmærksom på, at de kun bør bruge i en begrænset periode, da hjernen langsomt og gradvist skal vænne sig til lyde igen.

4. Lysfølsomhed

Efter en hjernerystelse kan du opleve at være meget følsom over for lys og blive generet af både sollys og almindeligt lys – herunder også lys fra skærmen.

Periodisk kan solbriller hjælpe. Tal med en optiker om, hvilken glastype der vil være bedst for dig, da det ikke blot handler om at få solbriller med meget mørke glas. Du skal være opmærksom på, at solbriller som værn mod lys kun bør anvendes i perioder, og at du langsomt og gradvist skal vænne hjernen og øjnene til lys igen.

4.1 Tips til aflastning:

- Placér skærmen på bordet, så lyset fra vinduet kommer ind fra siden af skærmen – og ikke forfra eller bagfra, da det kan give problemer med modlys og refleksioner i skærmen
- Reducér lysstyrken i skærmmenuen til halv styrke eller mindre. En moderne skærm udsender ofte 2-4 gange så meget lys som anbefalet ved skærmarbejde. Find et niveau, der passer til dine øjne.
- Minimér kontrasten mellem skærm og omgivelser. Skærmen bør stå op ad en lys væg eller omgives af lyse farver, så øjnene ikke hele tiden skal omstille sig. En mørk baggrund skaber stærk kontrast til en lys skærm, hvilket kan genere både øjne og hjerne og medføre hovedpine og trætte øjne.

- Undgå refleksioner i skærmen. Brug gerne en mat skærm, og undgå, at bordlampen peger direkte mod skærmen.
- Hold pauser fra skærmen. Det kan være længere pauser, hvor du laver noget helt andet, eller små pauser, hvor du f.eks. henter vand, går til printeren, giveren besked til en kollega i stedet for at sende en mail eller ser ud ad vinduet i nogle minutter.

Hvis ovenstående ikke hjælper dig nok, kan du:

- Få installeret et program på din computer, som automatisk regulerer lyssætningen efter døgnets lysforhold. Farverne bliver varmere, når mørket falder på, hvilket gør det mere behageligt for øjnene at se på skærmen. Til Windows (PC) og OS X (Mac) findes programmet f.lux, og til Android-baserede telefoner findes appen Twilight.

Programmerne kan samtidig forbedre søvnen, da kroppens melatoninproduktion ikke påvirkes i samme grad som ved standardlyssætning på computeren. For at få programmet installeret på din computer skal du oprette en sag i Serviceportalen.

5. Synsforstyrrelser

I forbindelse med en hjernerystelse kan der opstå synsforstyrrelser, som oftest aftager over tid. Hvis synsforstyrrelserne fortsætter, er det vigtigt at få afklaret, om hjernerystelsen har forårsaget problemet med øjnenes indbyrdes koordinering – også kaldet samsynsproblemer.

Samsynsproblemer kan give vanskeligheder med at læse, blandt andet på en computerskærm, og kan også medføre hovedpine, svimmelhed, koncentrationsbesvær og øget træthed.

Du kan få undersøgt, om du har samsynsproblemer, hos en optometrist med speciale i samsyn. Specialisten kan udarbejde et træningsprogram, som hjælper dig med at genoptræne samsynet.

Hvis det viser sig, at du har samsynsproblemer, kan et tekst-til-tale-program være en effektiv måde at undgå overbelastning af synet på. Med CD-ORD på computeren kan du få læst tekst op fra blandt andet mails, dokumenter, hjemmeside, menuer og ikoner.

For at få installeret CD-ORD på din computer skal du oprette en sag i Serviceportalen.

6. Hvile og pauser

Det er naturligt at opleve markant øget træthed efter en hjernerystelse. Det er vigtigt at respektere og reagere på træthedsfølelsen, når du starter på arbejde igen. Hvis du er træt, så hvil dig eller tag en pause – og husk af få luftet ud, da indeklimaet har stor betydning for følelsen af træthed.

Det er også vigtigt, at du får tilstrækkelig søvn, da søvn er en vigtig del af helingsprocessen og påvirker både koncentration, hukommelse, overblik og det generelle energiniveau.

7. Start langsomt op

Erfaringen viser, at sygemeldte med hjernerystelse ofte starter for tidligt på arbejde og/eller øger arbejdstiden for hurtigt. Det kan give tilbagefald eller medføre stilstand i bedringen efter hjernerystelsen.

Det er vigtigt at få lavet en realistisk plan for tilbagevenden til arbejdet i samarbejde med din leder, sagsbehandler ved sygedagpenge og din egen læge.

8. Mere viden

På www.fa.rm.dk / Arbejdsmiljøviden & metode / Ergonomisk arbejdsmiljø / **Skærmarbejdspladsen** kan du få mere viden. Her kan du også melde dig til e-læringskurset om kontorergonomi.

www.hjernerystelsesforeningen.dk

www.hjerneskadet.dk

www.hjernesagen.dk

