

Skærmarbejde efter hjernerystelse

- gode råd til dig, som har slået hovedet



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 symptomerne som knytter sig til synet kan trigges, hvis du har en del skærmarbejde.

I denne pjece finder du en række foranstaltninger, som kan være med til at reducere nogle af de gener, du måske kan opleve, når du starter op med at arbejde igen efter en hjernerystelse.

Arbejdspladsens indretning

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



Det anbefales, at en ergonomisk konsulent fra Koncern HR, Fysisk Arbejds miljø eller Jobcentret ser på arbejdspladsindretningen og arbejdsstillingerne umiddelbart efter du er startet på arbejde efter en hjernerystelse.

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 det måske hjælpe med ørepropper/høreværn, men du skal være opmærksom på, at ørepropper /høreværn som lydværn kun bør bruges i en periode, da hjernen langsomt og gradvist, skal vænne sig til lyde igen.

Lysfølsomhed

Efter en hjernerystelse kan du opleve at være meget følsom over for lys og blive generet af sollys og almindeligt lys – herunder også lys fra skærmen. Periodisk kan det hjælpe med solbriller. Snak med en optiker om, hvilke glas type der vil være bedst, for det handler ikke blot om at få solbriller med meget mørke glas. Du skal være opmærksom på, at solbriller som værn mod lyset kun bør anvendes i perioder, og at du langsomt og gradvist skal vænne hjernen og dine øjne til lyset igen.

Tips til aflastning:

- Placér skærmen på bordet, så lyset fra vinduet kommer ind fra siden af skærmen – og ikke forfra eller bagfra, da det giver problemer med modlys og reflekser i skærmen

- Reducér brightness i skærmmenuen til halv styrke eller mindre. En moderne skærm udsender 2-4 gange så meget lys som anbefalet ved skærmarbejde. Find et niveau, der passer dine øjne
- Minimér kontrasten mellem skærm og omgivelser. Skærmen skal gerne stå op ad en lys væg eller andre lyse farver, så øjnene ikke hele tiden skal justere sig selv. En meget mørk baggrund står i stærk kontrast til en lys skærm. Dette kan genere både øje og hjerne og give anledning til hovedpine og trætte øjne.
- Undgå refleksioner i skærmen. Sørg for at bruge en mat skærm og undgå, at bordlampen peger direkte mod skærmen.
- Hold pauser fra skærmen. Det kan være længere pauser, hvor du laver helt andet arbejde. Det kan f.eks. være minipausen, hvor du henter vand, går til printeren, går til en kollega og giver en besked frem for at sende en mail eller ser ud af vinduet nogle minutter.

Hvis ovenstående ikke hjælper dig nok, kan du:

- Få installeret et program på din computer der automatisk regulerer lyssætningen alt efter solen, dag/nat cyklus. Farverne bliver varmere, når mørket falder på og gør det dermed nemmere for øjnene at se på skærmen. Til Windows (PC) og OS X (Mac) fås programmet **f.lux**. Til androidbaseret telefon fås app'en **Twilight**. Programmet giver samtidigt bedre søvn, da kroppens melatoninproduktion ikke forstyrres i samme grad som ved standardlyssætning på computeren. For at få programmet installeret på din computer, skal du oprette en sag i Serviceportalen.

Synsforstyrrelser

I forbindelse med en hjernerystelse kan der opstå synsforstyrrelse, som dog oftest aftager over tid. Hvis der bliver ved med at være synsforstyrrelser, er det vigtigt at få afklaret, om hjernerystelsen har forårsaget problemer med øjenenes indbyrdes koordinering – også kaldet samsynsproblemer. Er der samsynsproblemer, kan der opstå vanskeligheder med at læse, bl.a. på en computerskærm, men det kan også give hovedpine, svimmelhed, koncentrationsbesvær og øget træthed. Du kan få undersøgt, om du har samsynsproblemer ved en optometrist, der er samsynsspecialist. Samsynsspecialisten udarbejder et træningsprogram, som hjælper dig til at retablere 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 får du al tekst på computeren læst op: mails, dokumenter, hjemmesider, menuer, ikoner osv. For at få installeret **CD-ORD** på din computer, skal du oprette en sag i Serviceportalen.

Hvile og pauser

Det er naturligt at opleve en markant øget træthed efter en hjernerystelse. Det er vigtigt at respektere og agere 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 følelsen af træthed.

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

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 og/eller stilstand i bedringen af hjernerystelsen. Start derfor langsomt op både i forhold til arbejdstid og arbejdsintensitet.

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.

Mere viden:

På www.fa.rm.dk / **Arbejds miljøviden & 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

Kontakt:

Ulla Madsen: Ulla.madsen@stab.rm.dk, mob. 2138 7551
Koncern HR, Fysisk Arbejdsmiljø

Mette Høiriis: Mette.hoeiriis@stab.rm.dk, mob: 2134 5469
Det Sociale Kapitel, Koncern HR, Stab