

Studieliv med hjernerystelse

Balance imellem studiedeltagelse og symptomer



Foredrag for
Hjernerystelsesforeningen
København den 23. august 2022

Ved audiologopæd og PCS-underviser Lea Provstgaard Larsen

Hvornår kan man studere med PCS?

Er du klar til at studere?

- Du skal kunne klare de nødvendige daglige opgaver
- Du skal kunne være lidt social
- Du skal kunne læse lidt hver dag
- Du skal kunne anvende en skærm i lidt tid hver dag

Hvis du ikke kan det, så bør du formodentlig bruge det næste halve år på restitution, behandling og/eller synstræning i stedet

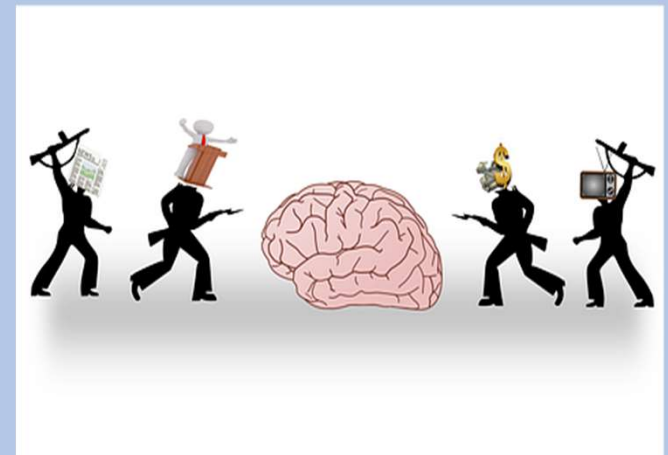
Det kan dog alligevel være en god idé at studere hvis:

- Det er den bedste måde for dig at få fred til at restituere
- Du ser studiet som et sted, du langsomt kan tilvænne dig hverdagslivet igen - uden at du behøver at bestå nogle fag

Hjernen kan blive overvældet af indtryk og opgaver

- **Hjernetræthed**
 - **Lys- og lydfølsomhed**
 - **Nedsat overblik og hukommelse**
 - **Problemer med at læse og bruge skærm**
- + Deadlines, opgaver og eksamener**

kan fører til



Forhøjet alarmberedskab

Kroppens autonome nervesystem reagerer på ovenstående, som den tolker som "trusler":

- **Kamp/flugt-beredskabet i kroppen tændes**

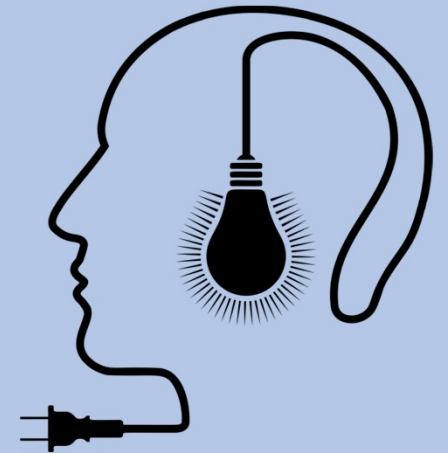


- **Stresshormoner pumpes ud i kroppen, hvilket kan give:**
 - Hjertebanken
 - Uro
 - Øget muskelspænding (-> øget spændingshovedpine)
 - Irritabilitet og humørsvingninger
 - Ekstra opmærksomhed på sanseindtryk
 - Yderligere nedsat overblik og hukommelse mv.



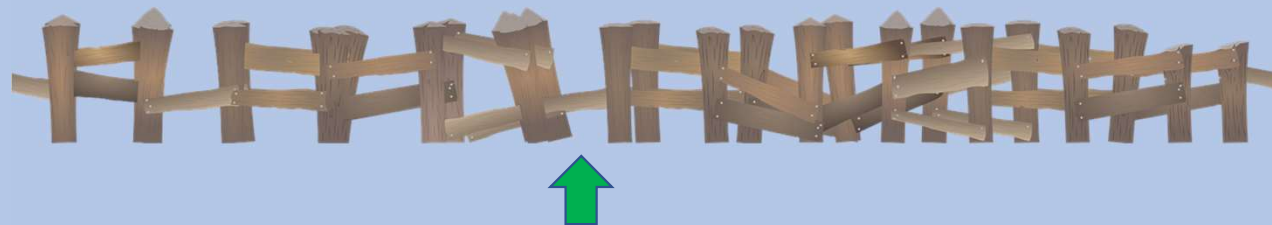
Hjælp din hjerne til at undgå stress og overbelastningsreaktioner

- **Husk at det ikke er muligt at kunne præstere som før**
- **Tag mange pauser - uden småsnak og uden mobiltelefon**
- **Planlæg halve og hele dage, hvor du holder helt fri**
- **Læs kun de tekster, der er højest nødvendige – og kun hvis du kan holde til det**
- **Prioriter dit helbred, samt at have det godt, allerhøjest**



Bed dine omgivelser om hjælp

- **Bed om hjælp!**
- **Spørg underviseren om, hvad der er de vigtigste tekster at læse**
- **Få dine studiekammeraters noter**
- **Få hjælp til at rette opgaver igennem mv. – alt der ikke er snyd, er OK**
- **Tag kun de nemmeste opgaver for dig i et gruppearbejde**



Spring over hvor gærdet er lavest - det er ikke dovent, det er tværtimod både klogt og ansvarligt!

Kalenderplanlægning af studietid

Ugeplanlægning

- Afsæt faste tidsrum på faste ugedage til at studere
- Prioritér:
 - Hvad er det vigtigste at få læst eller skrevet?
 - Hvad kan du realistisk set nå?
 - Vælg læsestrategi herefter
- Sæt evt. en timer, så du fx arbejder 20 min. og holder 10 min. pause (app'en "Focus Keeper" kan benyttes)



Månedspanlægning

- Print en kalender ud fra fx "kalendersiden.dk"
- Dan dig et overblik over måneden, gør plads til sociale arrangementer
- Planlæg fridage og friweekender

Studieteknik

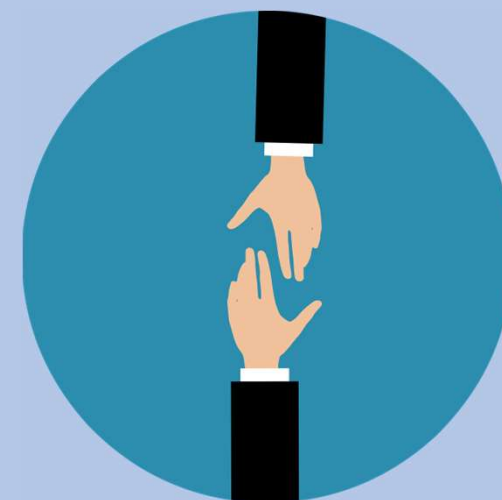
- **Overblikslæsning af faglitteratur**
 - Dan dig et overblik: læs overskrifter, indledning og afslutning
 - Kig på faktabokse, figurer og billedtekster
 - Dyk evt. ned i særligt vigtige dele af teksten
 - Skriv få noter i margenen for at fastholde fokus og støtte hukommelsen
 - Vent med at læse mere til efter forelæsningen – måske var det nok
- **Hukommelsesteknik ved eksamenslæsning**
 - Placér dine noter på faste steder rundt om i dit hjem
 - Bevæg din krop ofte og hold mange pauser undervejs



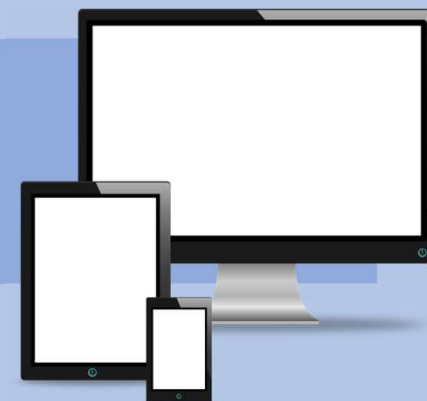
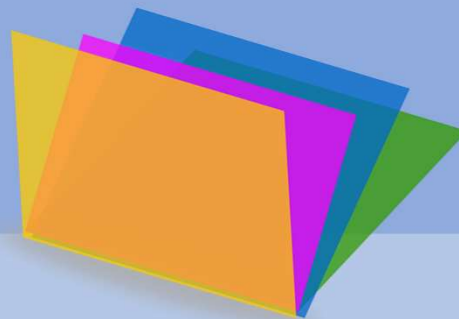
Hjælp til studerende

- **Studievejledning -> SPS-vejledning**
 - Skærm, oplæsning, belysning, lyddæmpning (hørevern)
 - NOTA
 - Sekretærtimer og/eller anden form for støtte til studiet
- **Ekstratid og evt. særlige hensyn til eksamen**
- **Nedsat studietid og ekstra SU-klip pga. sygdom**
- **Handicap-SU**

*OBS: Der er meget stor forskel på studiesteders evner til at hjælpe PCS-ramte.
Uanset hvad er det tid- og ressourcekrævende at søge hjælp og lære at bruge den.*

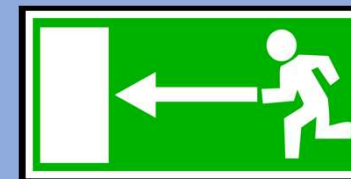


Hjælp dig selv



- **Lyd:** Happy Ears ørepropper, støjreducerende hovedtelefoner, sovepropper
- **Syn:** Læsebriller, solbriller, filterbriller, kasket
- **Skærm:** nattelys/nightshift, farvefiltre/gråtoner, mørkt tema, iristech.co, f.lux + få skærmen hævet, så den er mere ud for dit ansigt
- **Digital tekst:** Slå oplæsning og diktering til, adgangforalle.dk, Googles oplæsningsfunktion fx i "Google oversæt", Dictus, Intowords, Appwriter
- **Fysisk tekst:** stor skriftstørrelse, brug et læsekort, print på gråt papir, læg teksten i et farvet chartek eller under et læsefolie (fx grønt eller fersken)

Placering i rummet



- **Sid tæt på udgangen**, så du nemt kan liste ud under forelæsninger, når du har brug for en pause
- **Sid op ad en væg**, så du kun får lydindtryk forfra
- **Placer dig behagelig i forhold til lys fra vinduerne**. Se ikke på andre i modlys
- **Sæt dig forrest**, hvis du skal kunne høre bedst, **eller bagerst** hvis du skal kunne lukke øjnene ugenert undervejs

Nyttige links

SPS (SpecialPædagogisk Støtte)

<https://www.spsu.dk/for-sps-ansvarlige/videregaaende-uddannelser/neurologiske-funktionsnedsaettelser>

Pjece fra CSV København: PCS - Tilbage til arbejde eller studie

https://csv.kk.dk/sites/default/files/2021-12/pcs._tilbage_til_arbejde_eller_studie.pdf

Blogindlæg på min hjemmeside: Studerende med PCS – et par gode råd

<https://hjerneliv.dk/studerende-med-hjernerystelse-et-par-gode-raad/>