**Projekt tilbage til livet efter Post Commotionelt Syndrom (PCS)**

Status forår 2019.

Projekt ”Tilbage til livet efter PCS” startede i foråret 2018, med en finansiering fra Trygfonden. Det første rehabiliteringsforløb bestod af to timers gruppeundervisning, som løb over 10 torsdage i efteråret 2018. Her var 7 deltagere, der er alle er udredt for PCS på Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi.

Temaerne for de 10 undervisningsgange var følgende:

**1) Hvad er en hjernerystelse?**

**2) Kognitive vanskeligheder**

**3) Smerter/kronisk ubehag**

**4) Samsynsproblemer**

**5) Søvn**

**6) Tanker og handlemønster**

**7) Struktur**

**8) Energiforvaltning**

**9) Fysisk aktivitet**

**10) Afslutning**

Sideløbende med denne gruppeundervisning fik deltagerne 3 individuelle synstræningstider med

en neurooptometrist.

Undervisningen blev varetaget af fagpersoner indenfor specifikke fagområder; fysioterapeut,

neurooptometrist samt 2 audiologopæd’er, med henholdsvis speciale i hørelse og tale.

For at kunne måle deltagernes udvikling og effekten af projektets indhold, blev deltagerne dels testet af en

neuropsykolog før og efter forløbet. Dels fik de et spørgeskema udleveret, hvor de skulle vurderer deres

livskvalitet og PCS symptomer før og efter. Alle deltagerne fik ved projektets start udleveret en

aktivitetstracker, så de kunne blive mere bevidste om, hvad de bruger deres tid på i løbet af en dag, samt hvordan de sover. Derudover fik de, ved behov, mulighed for at afprøve en vægtdyne, da forskning viser, at denne har en positiv effekt på søvnen hos mennesker med PCS.

Undervejs i forløbet blev deltagerne desuden undervist i forskellige metoder og teknikker til brug ved afspænding og hjernepauser, derudover fik de få hjemmeopgaver, som skulle løses fra gang til gang.

Det første undervisningsforløb blev afsluttet i november 2018, og vidste følgende resultater:

Den neuropsykologiske test:

* 6 ud af 7 deltagere fik en væsentlig forbedring af deres korttidshukommelse
* 6 ud af 7 deltagere fik en forbedring eller en væsentlig forbedring af deres umiddelbare hukommelse.
* Alle deltagere fik en forbedring af deres syn gennem den individuelle synstræning herunder

forbedringer indenfor 3D syn, lysfølsomhed, akkommodationsevne og konvergensnærpunkt.

Vi har ikke kunne måle væsentlige forbedringer i forhold til ordmobilisering eller arbejdshukommelse ved deltagerne i første runde.

I relation til livskvalitetstesten har vi bl.a. spurgt ind til hvilke symptomer deltagerne har på PCS både før og efter 1. undervisningsrunde. Vi har spurgt ind til i hvilken grad deltagerne oplever følgende symptomer:

* hovedpine? Oplever du hovedpiner dagligt, ugentligt eller sjældnere?
* støjoverfølsomhed?
* udmattelse? (både fysisk og mentalt)
* koncentrationsproblemer?
* problemer med at huske ting.
* problemer med at bevare overblikket?
* overfølsomhed overfor lys?
* problemer med synet? (fx dobbelt syn, svært ved at fokusere)
* problemer med svimmelhed?
* besvær med at finde ord?
* at din hjernerystelse forhindrer dig i at deltage i sociale aktiviteter?
* at du bliver mere følelsesmæssigt påvirket?
* at din lunte er blevet kortere? (fx er du irritabel over ting, der tidligere ikke generede dig)?

Med undtagelse af det første spørgsmål omkring hovedpine, viser der sig en mindre eller en væsentlig fremgang i nedsættelse af symptomer på PCS på alle parametre. Specielt symptomerne på lysoverfølsomhed, problemer med synet, koncentrationsbesvær, støjoverfølsomhed og følsomhed er blevet væsentlig forbedret hos deltagerne.

Den foreløbige konklusion er derfor, at deltagerne har fået det væsentligt bedre på det fysiske niveau efter vores 1. undervisningsforløb, mens at det mentale niveau stadig er en udfordring. Deltagerne befinder sig i en form for traume, eller stress-situation som gør at særligt den kognitive del er udfordret. Dette betyder konkret, at deltagerne stadig har udfordringer med at bevare overblikket, at strukturerer aktiviteter samt at finde ro. Derfor vil vores tilrettede rehabiliteringsmodel til 2. undervisningsforløb, tage højde for dette.

2. Rehabiliteringsforløb

Projektets andet undervisningsforløb, løber fra marts – maj 2019. Her er 9 deltagere, som alle er blevet udredt for PCS hos Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi. Undervisningsprogrammet for 2. runde ser således ud:

1. **Hvad er hjernerystelse**
2. **Struktur**
3. **Smerter/kronisk ubehag**
4. **Individuel rådgivning vedrørende struktureringsværktøj**
5. **Samsynsproblemer**
6. **Fysisk aktivitet**
7. **Tanker og handlemønstre**
8. **Søvn**
9. **Identitetsændring**
10. **Hensyn på arbejdspladsen**
11. **Afslutning / opsamling**

**Deltagerne vil ligesom i første runde, have 3 individuelle tider ved en neurooptimitrist.**

Som i første runde har deltagerne været igennem den samme neuropsykologisk test, før undervisningens begyndelse. I stedet for at udfylde et spørgeskema som spørger ind til livskvalitet og PCS symptomer, er deltagerne blevet interviewet, således vi får flere kvalitative nuancer med i vores endelige evaluering.

De 9 deltager vil blive testet og interviewet igen ved undervisningens afslutning. Sidst vil vi evaluere de to rehabiliteringsforløb samlet, og tilpasse den endelige rehabiliteringsmodel som vil blive udbudt som ydelse.

**Har du spørgsmål til projektet, er du velkommen til at kontakte; innovationskonsulent, Kamilla Frank, kamilla.frank@rsyd.dk**