

Hjernerystelse PDF

Sia Lembrecht



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Sia Lembrecht
ISBN-10: 9788793270473
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1663 KB

BESKRIVELSE

Hverdagen kan være både svær og kedelig, når du har en hjernerystelse. Du har brug for hvile, hvile og mere hvile, smerter er en fast del af dagligdagen, og vejen tilbage til en normal tilværelse virker lang og uoverskuelig. Sia Lembrecht Buggeskov har selv haft en hjernerystelse, og hun har derfor skrevet den bog, hun ville ønske, nogen havde givet hende dengang. Hjernerystelse – en vejledning til hverdagen indeholder, som titlen afslører, en række gode råd til, hvordan du bedst håndterer de situationer, der inden hjernerystelsen virkede så uendeligt nemme. Derudover byder den også på komplementerende tegninger til farvelægning – en afslappende måde at fordrive tiden på, der samtidig stimulerer hjernen. Bogen er skrevet i et enkelt og direkte sprog, så alle aldersgrupper kan forholde sig til den, og den perspektiverer hovedtraumer, så også pårørende kan få noget ud af at læse den. Om forfatteren SIA LEMBRECHT BUGGESKOV er født i 1989, uddannet socialrådgiver og bosat i København. I 2011 pådrog hun sig en hjernerystelse og fik senere konstateret postcommotionelt syndrom. Hun har skrevet Hjernerystelse – en vejledning til hverdagen for at hjælpe andre gennem udfordringerne, et hovedtraume kan medføre.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Hjernerystelse ses, når den bløde hjerne på grund af en direkte eller indirekte skade, bliver "rystet" uhensigtsmæssigt mod kraniekassen

Hvert år får flere end 25.000 danskere en hjernerystelse. En del af dem bliver revet væk fra deres dagligdag i månedsvis, måske år, bl.a. fordi vi ikke tager ...

Her er de mest almindelige symptomer, man kan døje med efter en hjernerystelse - og de bedste råd til at komme i gang med motion igen.

HJERNERYSTELSE

[Læs mere ...](#)