

# NATURBASERET FORLØB TIL MENNESKER MED SENFØLGER EFTER HJERNERYSTELSE

- Fra udvikling til praksis

Natasha Kæreby, Fysioterapeut  
Master i naturbaseret sundhedsfremme

KØBENHAVNS UNIVERSITET





# UDVIKLING AF FORLØBET



**Evidens og viden om natur og menneskers sundhed og mentale trivsel**

**Evidens og viden om senfølger efter hjernerystelse og behandling**

**National klinisk retningslinje**

[NKR-quick-guide dansk skaerm aktive-links.pdf](#)

# INDHOLD I FORLØB

Afspænding

Fællestid/socialt

Psykoeducation

Pause

Alenetid

Fysisk aktivitet

Ro

Udstrækning

Nærværsøvelse

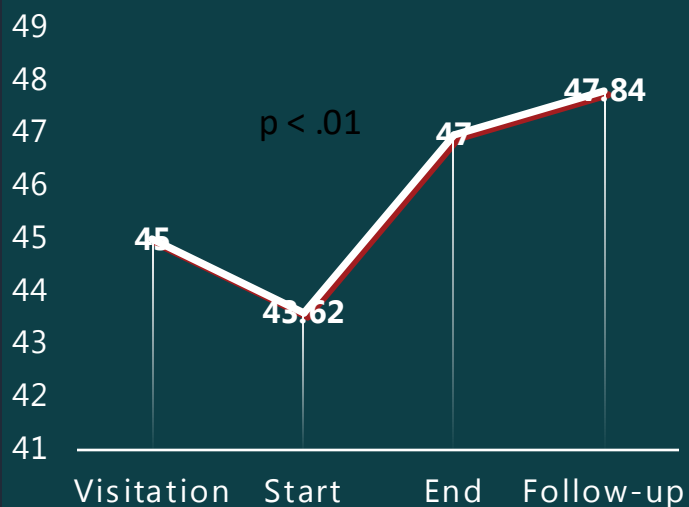
Sansemotorisk aktivitet

Evidens og viden om længerevarende symptomer efter hjernerystelse

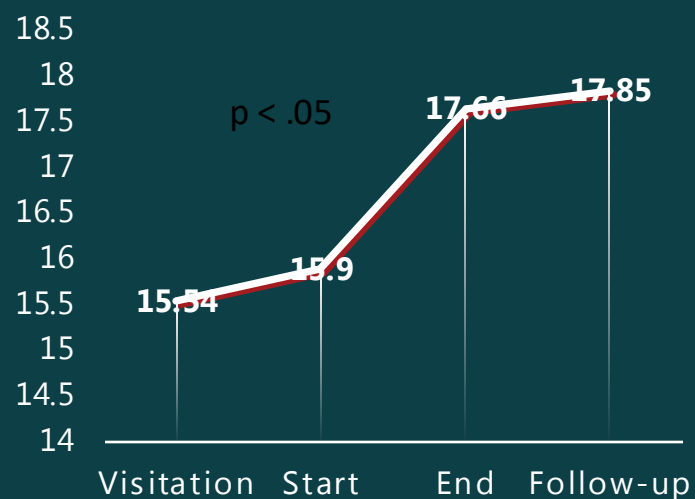
Evidens og viden om natur og menneskers sundhed og mentale trivsel

# RESULTATER -EFFEKT MÅL

## W-E MENTAL WELLBEING SCALE



## LIFE QUALITY AFTER BRAIN INJURY



## MENTAL FATIGUE SCALE



Nature-Based Therapeutic Intervention for Individuals with Post-Concussion Symptoms - PMC



## RESULTATER - DELTAGERE

- "....det har givet mig en masse ting, som jeg føler, jeg kan bruge både i min hverdag og i mit sind. Altså i forhold til hvordan jeg griber tingene an... Jeg har stadigvæk mine varierende hovedpiner af forskellige grader, kvalme, lidt svimmelhed og tinnitus... Men jeg har fået nogle andre måder at tackle det på, som jeg faktisk synes er rigtig brugbare..."





# NATURBASERET MANUAL MED 10 SESSIONER



- [Naturbaseret manual hjernerystelse.pdf \(ku.dk\)](#)
- [Nature-Based Therapeutic Intervention for Individuals with Post-Concussion Symptoms - PMC](#)



# Lignende målgrupper

- Senfølger efter cancer, covid m. fl.
- Cancer
- Multipel Sklerose
- Gigt
- Fibromyalgi
- Diabetes
- Kronisk træthedssyndrom
- Andre?







## Spørgsmål??

- Projektet er udført af
- Lektor Sus S. Corazon & Lektor Dorthe V. Poulsen
- Fysioterapeut Natasha Kæreby & Sygeplejerske Lisbeth Olsen, Masters i naturbaseret sundhedsfremme
- Tak for at møde op og deltage 😊