Hjernetræthed – inspiration til hverdagen

Vælg det, der passer til dig. Tag et billede eller scan en QR-kode.

Batteriøvelsen

Arbejdsark · Børn og familier

Fra Danske Patienter · Skole for mig.
Tal om, hvad der bruger og giver energi.

Scan for at læse mere

REHPA

Arbejdsark · Energi og pauser

Skemaer til energiforvaltning og en sanselig pause.

Scan for at læse mere

Vejledning – energiforvaltning

Regionshospitalet Viborg

Praktiske råd om at bruge energien bedst muligt.

Scan for at læse mere

Video – Hjerneskadetræthed

Hjerneskadeforeningen

Personlig fortælling om hjernetræthed.
Åbner direkte i YouTube.

Scan for at læse mere

Viden – energiforvaltning

Hjernesagen

Læs om strategier til at fordele kræfterne
i hverdagen.

Scan for at læse mere

EnergiForvaltning

App · Energioverblik · Kun til iPhone (iOS)

Dansk værktøj til at planlægge og fordele energien.

Scan for at læse mere

Ro

App · Ro og søvn

Gratis dansk app med korte øvelser,
vejrtrækning og lyd.

Scan for at læse mere

Mit liv – min sundhed

App · Sundhed og vaner

Gratis dansk app med viden og redskaber
ved langvarig sygdom.

Scan for at læse mere

Materialerne er inspiration og kan bruges efter behov – også af pårørende.