**Del 4: Brainsafe - För en säker och effektiv rehabilitering efter hjärnskakning**

Efter en hjärnskakning är en effektiv rehabiliteringsprocess avgörande för att säkerställa en säker återgång till hälsa och idrottsaktiviteter. Brainsafe erbjuder hjärnskakningsplattform med tydliga steg i rehabiliteringen och digitalt stödsystem.

**Fördelar med Brainsafe:**

**1. Aktiv Tröskelbaserad Rehabilitering:** 6-stegs rehabiliteringsprogram utmärker sig genom sin aktiva, tröskelbaserade metodik. Det utmanar individer att gradvis återgå till aktivitet, vilket säkerställer en säker och effektiv återhämtningsprocess. Denna metod skiljer sig från traditionella passiva rehabiliteringsstrategier och främjar en snabbare återgång till normal aktivitet.

**2. Stärkande Digitalt Stöd:** Brainsafes digitala stödsystem ger individer en djup förståelse för hjärnskakningar och rehabiliteringsprogrammet. Detta stärkande möjliggör för individer att ta en aktiv roll i hanteringen av sin egen hälsa och återhämtningsresa. Genom att erbjuda tillgång till omfattande information och verktyg stödjer vi individer i att ta kontroll över sin rehabilitering och förbättra sin övergripande välbefinnande.

**För att påbörja rehabiliteringsprocessen för coacher och medicinsk personal:**

1. Se till att alla inblandade är väl informerade om syftet och målen med initiativet från medicinska teamet eller coachen.

2. Utse en administratör (tränare eller fysioterapeut) för varje lag som får administrativa rättigheter i portalen, och kontakta [info@brainsafe.se](mailto:info@brainsafe.se) för tillgång till coachportalen.

3. Gå till webbadressen: coach.brainsafe.se och logga in med dina uppgifter som du har fått på mailet:

- Användarnamn: din.epostadress@xxxx.com

- Lösenord: medföljer i e-post från Brainsafe

4. Klicka på "Aktiva" i vänsterspalten och sedan på "Bjud in aktiva".

5. Ange förnamn, efternamn och e-postadress för de aktiva medlemmarna i laget och klicka sedan på "Lägg till aktiva".

6. När alla spelare har lagts till, klicka på "Skicka inbjudan".

7. Alla spelare kommer då att få ett e-postmeddelande med en länk till App Store/Google Play Store där de kan ladda ner "Brainsafe". De får också inloggningsinformation för att registrera sig och genomföra baselinetestet.

8. Du kan se alla idrottare i coachportalen och har möjlighet att också se när de har registrerat sig och genomfört sin baseline (kognitiva tester).

Vårt råd är att samla laget innan en träningspass och be alla att ta upp sina telefoner och genomföra registreringen och baseline-testet innan träningspasset. Du behöver högst 40 minuter för att slutföra det totalt. Du kan självklart göra registreringen och baseline-testet när det passar dig bäst.