



SKIVEKOMMUNE

Hjernetræthed



**Information til dig, der har følger
efter en senhjerneskode.**

Nøglen til fremgang og succes er at respektere din hjernetræthed i tide.

Forstå, erkend og accepter hjernetræthed

Du kan ikke træne hjernetræthed væk. Du kommer længst, når du forstår din træthed og erkender, at du må indrette hverdagen efter den og accepterer din nye situation. For at din hverdag fungerer bedst muligt, skal den være overskuelig, struktureret, forudsigelig og genkendelig.

Hjernetræthed/mental træthed

Hjernetræthed er ofte en følge efter en hjerneskade. Tidligere har du udført mange af hverdagens opgaver på rutinen. Nu kræver de større anstrengelser. Hjernetræthed kommer, fordi kommunikationen mellem nervecellerne er forstyrret.

Det er ikke et spørgsmål om vilje og engagement, men et tegn på den ændrede hjernefunktion.

Hjernetræthed kan opleves som den dominerende årsag til, at du føler dig begrænset i forhold til at få hverdagen til at fungere. Det kan blive svært at genoptage dit arbejde, at studere eller være sammen med familie og venner.

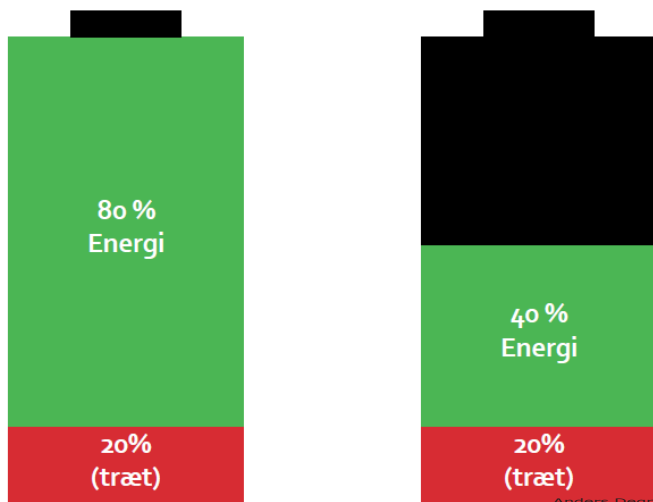
Hjernetræthed kan forårsage, at de øvrige følgevirkninger efter en hjerneskade forstærkes.

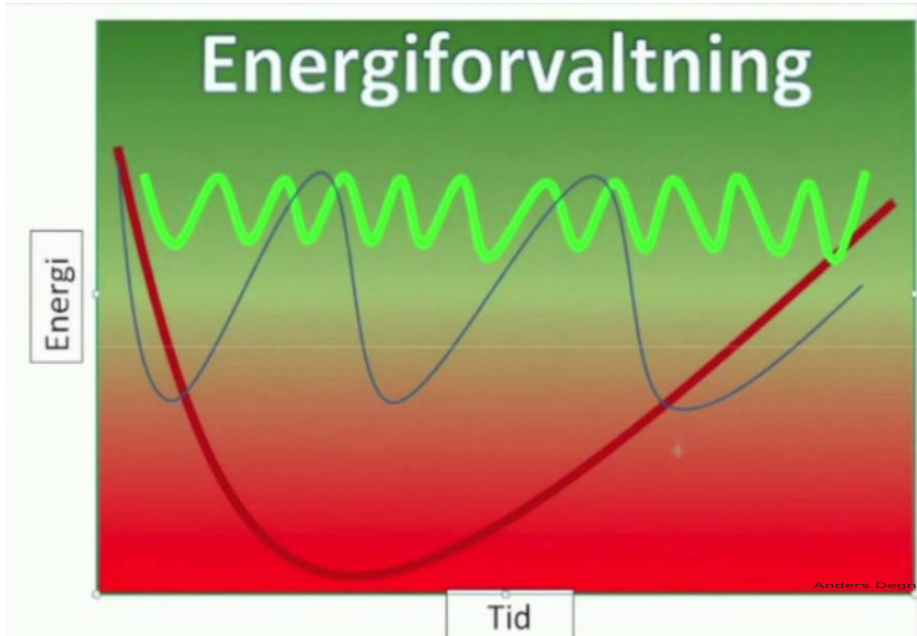
Symptomer:

- Pludselig træthed.
- Simple opgaver føles uoverskuelige og udmatter dig.
- Svært ved at koncentrere dig om en opgave i længere tid.
- Mange indtryk trætter din hjerne. Eksempler er indkøb eller at være sammen med mange mennesker på samme tid.
- Kan ikke forudsiges. Den kommer af mindre anstrengelse end før.
- Kan variere i løbet af dagen. Hos de fleste er den mest udtalt sidst på dagen.
- Varer ofte længere end normal træthed. Den forsvinder ikke altid efter en god nats søvn eller et hvil.

Energiforvaltning

Hjernetræthed vil ofte aftage med tiden, men hos nogle vil den vare ved. Du kan sammenligne hjernetræthed med et batteri.





Vær opmærksom på

- Hvad der gør dig træt?
- Hvad der giver dig energi?
- I hvilke situationer hjernetræthed opstår?
- Hvilke signaler der advarer dig om hjernetræthed?

Hvil og pause er vigtigt

- Sovende hvil $\frac{1}{2}$ - $1\frac{1}{2}$ time på samme tid hver dag.
- Pause på 5 minutter i hver time.
- Nogle minutters pause når du taber fokus på det, du laver.
- Gå en tur i frisk luft.
- Træk dig tilbage til et stille lokale.
- Lyt til stille musik.
- Afslapning/afspænding.

Gode råd til en god hverdag

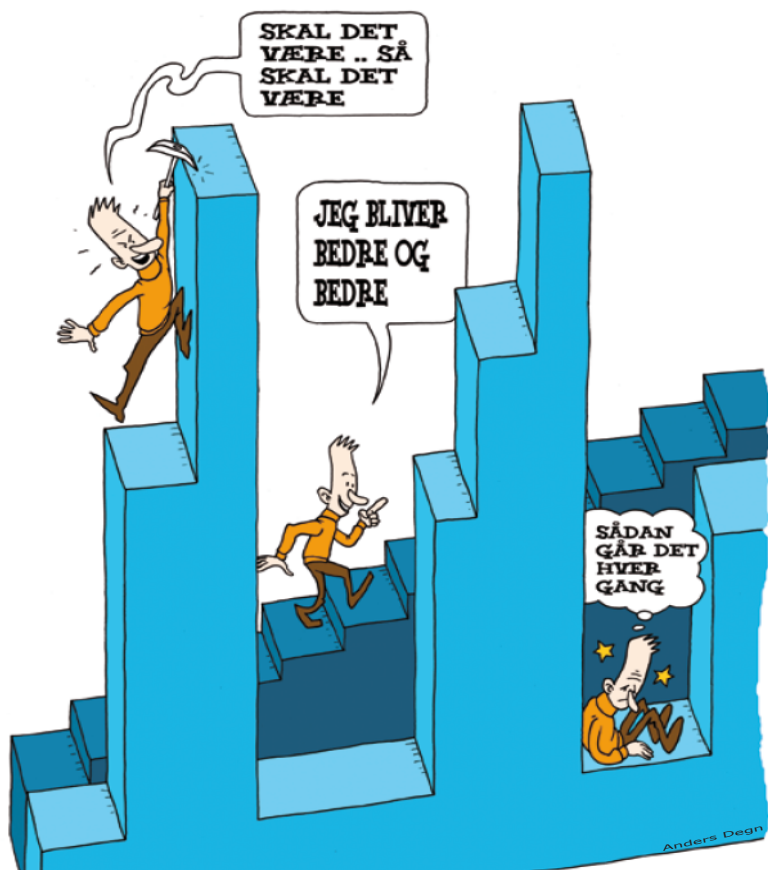
- Planlæg din dag/uge, så du ikke overanstrenger dig.
- Skab overblik med ugeskema/kalender for at sikre, at der ikke er for mange aftaler og opgaver på en dag.
- Sæt faste pauser ind i dit dagskema.
- Brug en alarm til at minde dig om en pause.
- Hold pause, når du mærker et af dine træthedstegn.
- Planlæg en "pausedag", hvis du skal noget ekstra.
- Lav rutiner i forhold til døgnrytme, måltider, indkøb, motion m.m.
- Arbejd i korte perioder med en opgave ad gangen.
- Prioriter dine opgaver. Hvad er en "SKAL opgave", og hvad er en "KAN opgave"?
- Skift mellem forskellige typer af opgaver.
- Skærm af for indtryk ved at arbejde i et roligt og enkelt lokale med tilpas belysning. Brug eventuelt solbriller/ørepropper.
- Vær åben om din hjernetræthed.
- Undgå urealistiske forventninger til dig selv og fra andre.
- Vær tydelig, når du ikke vil forstyrres.

Manglende erkendelse

Hjernetræthed kan opleves som et tab, da du ikke kan overkomme det samme som tidligere.

Du må sætte tempoet ned for at undgå nederlag.

Hvis du overskrider din træthedsgrænse, kan der opstå en total og næsten lammende træthed. Det kan blive nødvendigt med hvile i en længere periode. Hvis det sker hyppigt, kan der ske en forværring i dine symptomer over tid.



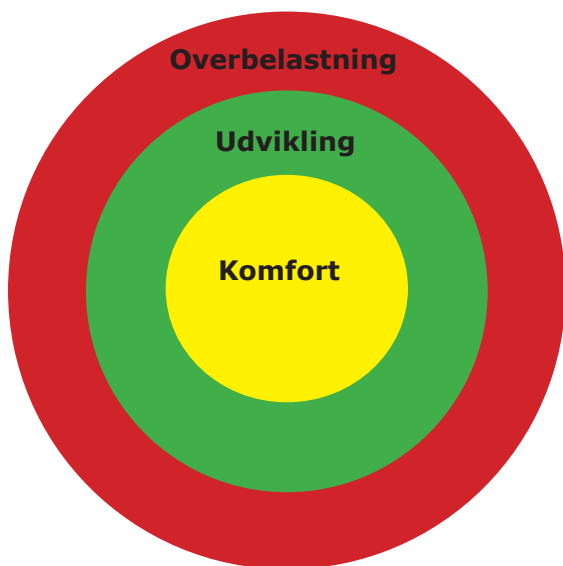
Mange personer med følger af hjerneskade er ambitiøse, og vil gerne kunne klare det hele. Det kan medføre tilbagefald og forværring. Kunsten er at undgå overbelastning og at sætte realistiske mål.

Nye mål

Du kommer længst ved at forstå, erkende og acceptere din hjernetræthed.

Du kan udfordre dig selv ved at tage små skridt og sætte nye realistiske mål.

Udfordringer uden overbelastning medfører udvikling



Man udfordrer sig selv for meget/ overbelaster sig selv
→ man får det værre.

Man udfordrer sig selv uden at overbelaste sig selv
→ man får det bedre.

Man passer for meget på sig selv
→ får det ikke bedre, men muligvis værre.

Hanne Sandgaard
Hjerneskadekoordinator
Tlf.: 20343074
E-mail: hasa@skivekommune.dk



Skive
Sundhedshus

Sundhedscenter Skive
Skive Kommune

Reservevej 25 - plan 3
7800 Skive

Tlf.: 99157300

Mail: sundhedscenter@skivekommune.dk

Skive - det er rent liv

www.sundhedscenterskive.dk