



HVA SKJER NÅR HJERNEN IKKE ORKER?

Strategier ved hjernetretthet
(fatigue/utmattethet)

Heftet er utarbeidet av



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Oversatt til norsk av Anne-M. Linnestad, revidert april 2018





Hva skjer når hjernen ikke orker?

Dette er et informasjonsmateriale i to deler om hjernetretthet etter skade eller sykdom i hjernen: Denne brosjyren har som mål å formidle strategier for å håndtere hjernetrettheten i hverdagen. I tillegg finnes en folder som i korte trekk beskriver hjernetretthetens mekanismer.

Brosjyren er laget av ergoterapispesialist Siv Svensson og autorisert ergoterapeut Lotten Lindén fra fysioterapi- og ergoterapivirksomheten, Sahlgrenska Universitetssykehuset, i samarbeid med Birgitta Johansson, PhD i nevropsykologi og Lars Rönnbeck, professor og overlege i nevrologi, Göteborgs universitet samt Magdalena Karlsson autorisert sykepleier og koordinator, Stroke Forum, Sahlgrenska universitetssykehuset. Brosjyren om hjernetretthet er oversatt til norsk av spesialergoterapeut Anne-Margrethe Linnestad, Sunnaas sykehus, etter tillatelse fra originalforfatterne.

Om det skjulte handikappet

Hjernetretthet synes sjelden utenpå. Det er likevel et problem som du deler med veldig mange. Dere er mange som opplever at omgivelsene ikke helt forstår hvordan det kjennes når den mentale energien ikke strekker til.

Hvordan kan du synliggjøre dette for andre?

- Si i fra til omgivelsene dine når du ikke orker og trenger en pause
- Fortell at du har begrenset mental ork og hvordan dette arter seg for deg
- Forklar hva som skjer når du anstrenger deg utover grensen for hva du orker
- *Før du takker ja* til å gjøre noe så blir det enklere både for deg og omgivelsene dine dersom du samtidig avklarer hvilke forutsetninger det i såfall skal være. På den måten minsker du risikoen for urealistiske forventninger
- Du kan forberede deg ved å formulere en beskrivelse av akkurat din tretthet



Om hvile og søvn på ulike vis

Alle som lider av hjernetretthet (utmattethet) trenger stort sett *regelmessig hvile*. Man kan dog hvile på ulikt vis. Du må finne ut hvilken hvile akkurat du har behov for. Nedenfor finner du noen eksempler på ulike varianter, miljø og måter å hvile på.

Ulike former for hvile

- Sovende hvile
- Våken hvile
- Mikropause
- Avslapping
- Mindfulness
- Lytte til musikk som du liker

Ulike miljøer for hvile

- Liggende hvile
- Sittende hvile
- Litt ekstra tid på toalettet
- Gå tur ut

Ulike måter å tilrettelegge hvile på

- Mikropause, 5 minutter hver time
- Noen minutters pause hver gang du mister fokus i noe du holder på med
- Sovende hvile, 30-60 minutter samme tid hver dag, ikke for sent på dagen slik at du ødelegger nattesøvnen, for eksempel like etter lunsj.
- Sette på en vekkerklokke, timer, uansett om du tenker deg en sovende eller våken hvile. Da kan du konsentrere deg om avslapningen istedenfor å være redd for å sovne, forsove deg eller på annet vis havne i tidsnød.



Noe å tenke på

Nøkkelen til fremgang er for de aller fleste å respektere sin tretthet og gjøre noe i tide!

En liten pause før du blir for trett, gir ofte rom for å klare det lille ekstra. Dersom du bare kjører på så risikerer du å havne i et slags tretthetsunderskudd, og det tar mye lengre tid å hente seg inn igjen enn om du hadde tatt flere små pauser i tide.

Forstyrret nattesøvn, vanskeligheter med innsovning eller at du våkner midt på natten kan være et tegn på at du ikke lenger trenger sovende hvile på dagtid. Prøv å endre på hvileplanen din og se om det påvirker din nattesøvn i positiv retning. Det kan hende at du må prøve noen dager for å oppleve en eventuell forandring.

Mange opplever at det er vanskelig å komme i fra for å ta mikropauser. Det kan for eksempel være i et møte på arbeidsplassen. Toalettet kan da være en nødløsning - ingen spør *hva* du gjør der, eller *hvorfor* du går i fra.

Mange opplever at det er vanskelig å huske og ta pauser selv om det er et stort behov for det. En eggetimer eller en alarmpåminning på mobiltelefon som ringer regelmessig, kan være til god hjelp.

Dersom du har forsøkt ovenstående strategier og allikevel ikke lykkes med å få den hvilen eller søvnen som du trenger, kontakt fastlegen din.



Om stress

Følsomhet for stress er felles for mange som rammes av en eller annen skade eller sykdom i hjernen. Stress påvirker mennesker i ulik grad. Det som er en bagatell for en annen person kan for deg være svært stressende. Felles for alle er at følelsen av stress stjeler energi og gjør at du får vanskeligheter med å fokusere på det du holder på med.

Ulike situasjoner der stress kan oppstå

- Uforutsette hendelser
- Nye situasjoner
- At noe skal bli ferdig innen en gitt tid
- Å ha oppgaver som venter
- Når andre ikke kommer tidsnok
- Stadige avbrytelser ved at noen banker på og spør deg om noe når du forsøker å konsentrere deg
- Alltid være tilgjengelig
- Ny teknologi
- Stå og vente i kø
- Overstimulering
- Økonomi
- Dine egne krav til deg selv
- Usikker fremtid
- Lese og forstå offentlige brev (NAV)



Ulike måter å håndtere stress på

- Nøye planlegging
- Bruke ukeplan/kalender
- Bruke påminningsfunksjoner på mobiltelefon
- Gjøre én ting om gangen
- Fortelle omgivelsene at det er slik du fungerer nå
- Avspenningsteknikk, kort hvile
- Foreta prioriteringer. Omprioriteringer, gjør noe annet eller på et annet vis
- Ta den tiden du trenger
- Fortell andre om at stadige avbrytelser stresser deg
- Fortell andre når det er OK å forstyrre deg
- Sett opp et skilt med *"Ikke forstyrre"* når du trenger arbeidsro

Noe å tenke på

Det er viktig at du identifiserer situasjoner og hendelser som stresser deg. Det finnes ofte et mønster. Du må klargjøre for deg selv hvordan du reagerer, det vil si hva som er dine mentale og kroppslige symptomer på stress. Lytt til kroppen din sine varselsignaler.

Først når du har identifisert HVA og HVORDAN, kan du forberede deg med måter å håndtere stress på når den oppstår eller å unngå at stress oppstår.

Musikk kan for mange virke avstressende. Dersom du har en mobiltelefon kan du laste ned personlig utvalgt musikk som gir ro og avkopling.

Ha mot til å endre på ting som går an å forandre. Akseptér det du ikke kan forandre.



Om planlegging

For å få en dag til å henge sammen med det du ønsker å gjennomføre og de pauser du har behov for, er *god planlegging* en grunnleggende forutsetning. For å gjøre dette trenger du en eller annen form for kalender. Den kan være på mobiltelefonen din, det kan være en veggkalender eller en kalenderbok - det viktigste er at systemet fungerer for deg og på sikt blir så automatisert at det fungerer nesten av seg selv.

Ulike ting som krever planlegging

- Aktiviteter utenfor hjemmet
- Aktiviteter i hjemmet
- Hvile

Planlegging for å

- orke
- rekke
- gjøre
- ikke gjøre for mye

Ulike måter å planlegge på

- Dagsplan
- Ukeplan
- Timeplan
- Har du en mobiltelefon kan du anvende deg av funksjonene kalender, talemelding, påminnelser, timer/tidsur
- Har du en såkalt smarttelefon så finnes det en rekke Apper på markedet.



Noe å tenke på

Planlegg dine hvilepauser i kalenderen; gjerne for hele uken, slik at du planlegger dine aktiviteter ut i fra ditt behov for hvile og ikke det motsatte. Oppsummer dagen om kvelden; analysér hva som gikk bra og hva som var dine energityver.

Tenk over om det er noe du kan prioritere annerledes blant dine «må» oppgaver. Kan du omprioritere? Kan noen andre gjøre det istedenfor deg? Gjør en ting om gangen. Spar på energien gjennom å prioritere oppgaver som du «må» gjøre.

En god idé er å lage en liste med oppgaver som du «må» gjøre og hva du «vil» gjøre, gjerne sammen med dine pårørende. Da er det lettere å omfordele ansvar innenfor familien og å prioritere hva som er viktigst akkurat nå. Tendensen er at når man er trøtt og stresset, så er det vanskeligere å prioritere og se hva som er viktigst akkurat nå.

Når du skal besøke et nytt sted, tenk strategisk, planlegg på forhånd. Har du en plan for å løse et problem som kan oppstå, så letter det situasjonen. Eksempler på dette kan være: Hvor kan jeg finne et rolig sted? Hva gjør jeg i tilfelle dette skjer?

Strever du med å komme på eller ikke orker å lage en ukesoversikt over middager, så finnes det muligheter for å bestille matkasser via Internett med ferdig planlagte middagsalternativer.



Om lys, lyd og miljøer med mange inntrykk

Ulike typer av sjenerende lys

- Dagslys
- Sollys
- Generell belysning som for eksempel lysstoffrør

Ulike måter å skjerme seg fra sjenerende lys

- Bruk hatt/caps
- Bruk solbriller
- Bruk briller med tilpassede glass
- Vurdering av lyskilder i hjemmet og på arbeidsplassen

Ulike typer av sjenerende lydmiljøer

- Kontorlandskap
- Restauranter, kantiner og personalrom
- Trikk og buss
- I bilen når radioen er på
- Lokaler med viftestøy
- Arbeidsplassen
- Butikker
- Hjemmet - TV, radio, husholdningsapparater, musikkinstrumenter

Ulike måter å skjerme seg fra sjenerende lyd

- Ørepropper
- Hodetelefoner eller headset til mobiltelefon
- La pårørende/nære relasjoner anvende hodetelefoner når de ser på TV, lytter til radio, spiller spill på datamaskina eller lignende, så slipper du å bli forstyrret av lyden.



Noe å tenke på

Bli kjent med deg selv og dine behov. Vær tydelig overfor dine omgivelser hvor det er mulig å foreta forandringer i lys og lydmiljø som kan hjelpe deg.

Dagslys, sollys og belysning kan være vanskelig. For å minske ubehaget kan du skjerme deg mot lyset ved bruk av caps, hatt eller solbriller. Personer som bruker briller kan velge svakt tonede glass i brillene sine. Tenk over hvor du plasserer deg i rommet; du kan for eksempel sette deg med ryggen mot vinduet eller under en parasoll på restaurantens uteplass. Ved lysømfintlighet kan evt filterbriller være et godt alternativ. For mer informasjon om filterbriller kan du slå opp på internett. Filterbriller får du kjøpt hos optiker.

Ulike typer belysning påvirker oss på ulikt vis. Mange opplever det sjenerende med allmennbelysning fra for eksempel lysstoffrør, men opplever det behagelig med punktbelysning med en varmt lysende glødelampe eller halogenpære. Energisparingspærer finnes med både varmt og kaldt lys. En glødelampe med varmtonet lys har for eksempel en fargetemperatur på 2700 K (Kelvin), lyskilder med kaldt lys har et høyere Kelvinnivå. Kelvinnivået skal stå angitt på forpakningen. Mange opplever det varme lyset som mindre sjenerende og det kan være verdt å be om råd om ulike typer lyskilder i en lampebutikk.

Du er på veg hjem fra arbeid og kommer på at du må kjøre innom kjøpesenteret på vegen. I det du kommer inn døra på kjøpesenteret, slår lyd og inntrykk imot deg. Det er vanskelig å begrense inntrykkene via øynene, men du kan derimot begrense mengden hørselsinntrykk og på den måten orke å gjennomføre aktiviteten. Mange fungerer godt med å ha med seg ørepropper eller ved å bruke headset til sin mobiltelefon. Det kan hende at det holder med en av disse måtene å beskytte seg på for å orke å gjennomføre aktiviteten.

Mange kjøpesentre har flere inngangspartier og noen av dem kan være roligere enn andre. Velg din veg med omhu og planlegg gjerne på forhånd hvilken rute du skal velge - det sparer energi. Velg også tidspunkt for når du skal gjøre dine innkjøp, visse tidspunkter eller dager kan det være færre mennesker tilstede. For å unngå å gå i store matbutikker finnes det muligheter for å bestille matvarer via Internet. En del større matkjeder tilbyr ofte hjemkjøring og har til og med Apper for å bestille via smarttelefonen. Det kan være fornuftig å gjøre storinnkjøp for eksempel annenhver uke, så kan du heller kjøpe små mengder ferskvarer fra en mindre butikk innimellom.



Om balanse mellom aktivitet og hvile i hverdagen

Viktige elementer for å oppnå balanse i hverdagen er:

- God nattesøvn
- Fast døgnrytme uten for store variasjoner mellom hverdag og helg
- Rutiner
- God planlegging

Jo bedre du lærer deg å kjenne i hvilke situasjoner din hjernetretthet (utmattethet) oppstår, desto bedre kommer du til å håndtere din hverdag. Ingen dager er like, men forsøk å oppnå balanse. I enkelte situasjoner og tilfeller kan det for deg være viktig å være med selv om du vet at din mentale ork ikke kommer til å strekke til. Ikke mist motet, ta det for det det er og hvil i etterkant.

Noe å tenke på

Tabellen nedenfor er en veldig grov inndeling av hverdagen. Den kan likevel gi en pekepinn om at mengden arbeid eller aktivitet utenfor hjemmet må tilpasses etter den energien som du har til rådighet for at det skal være holdbart over tid.

Balanse i hverdagen	Arbeid/aktivitet	Hjemmet/fritid	Søvn/hvile	Timer
Eks før skade/sykdom	8	8	8	24
Eks etter skade/sykdom	4	8	12	24
Hvordan ser døgnet ditt ut?				24
Hvordan vil du at døgnet skal se ut?				24

Det er hele livet ditt som skal fungere! Døgnet har 24 timer og må inneholde mer enn arbeid for at du skal ha det bra og for at det skal være holdbart i lengden. Dersom du strevde med å få endene til å møtes med fulltidsarbeid før skaden/sykdommen, så bør du kanskje overveie og gå ned i arbeidstid.



Om arbeid

Ulike typer arbeid

Ulike typer arbeid stiller ulike krav til deg som arbeidstaker

- Fysisk
- Intellektuelt
- Emosjonelt
- Sosialt
- Kunnskapsmessig

Ulike miljøer der arbeidet utføres

Hvordan ser det fysiske miljøet ut der du har dine arbeidsoppgaver? Er det noe i dette miljøet som gir deg hjernetretthet (utmattethet)? Det kan dreie seg om lyd, lys eller inntrykk av annet slag.

Noe å tenke på

Fjern unødvendige inntrykk i ditt arbeidsmiljø. Se over hvordan det ser ut på og rundt ditt skrivebord. Dersom du har mange usorterte ting liggende på bordet ditt i et stort rot, kan det hjelpe å sortere papir i permer og rydde skrivebordet slik at mengden forstyrrende inntrykk minsker.

Tenk gjennom om du gjennomfører arbeidsoppgaver som ikke egentlig er ditt ansvar, eller som ikke er helt nødvendige. Diskutér gjerne med dine kollegaer eller din sjef; så du får hjelp til å prioritere blant alle dine oppgaver.

Variér arbeidsoppgavene slik at det gir variasjon i både tanke og miljø. Plassér for eksempel skriveren i et annet rom. Du fjerner på denne måten forstyrrende lyd, og du får dessuten en mulighet til en mikropause når du går og henter utskriften. Din arbeidshverdag kan legges opp på ulike måter for å gi muligheter for å hente deg inn igjen mellom arbeidsperiodene. Noen har mer nytte av en hel hviledag midt i uken, fremfor kortere arbeidsdager eller omvendt. For andre tar det ekstra lang tid å komme i gang på morgenen, og dersom man da jobber kortere arbeidsdager, så bør kanskje forkortelsen ligge på formiddagen. Det vil si at man da kommer senere fremfor å slutte tidligere.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
25%	4 t	Hviledag	3t	Hviledag	3t5
50%	5t	5t	Hviledag	5t	5t
75%	7,5t	7,5t	Hviledag	7,5t	7,5t
75%	6t	6t	6t	6t	6t



Om fritid

Fritidsinteresser kan være avkoplende og kan gi energi samtidig som de kan være anstrengende. De aller fleste trenger fritidsaktiviteter for å ha noenlunde balanse i livet, men for å orke å utøve dem kan det være behov for å planlegge dem som en del av ukeplanen.

Hva liker du å gjøre i fritiden din og hvorfor gjør du disse aktivitetene?

Har du noen hindre eller vanskeligheter med å gjennomføre dem?

- Fysiske hindre
- Kognitive hindre
- Psykologiske hindre
- Sosiale hindre

Noe å tenke på

- Hva skal til for at du skal orke å utøve dine fritidsinteresser?
- Trenger du hvile før eller etter så er det viktig at du planlegger dette i kalenderen din.
- Dersom transporten frem og tilbake er mest anstrengende, så går det kanskje an å planlegge reisen annerledes, eller å finne samme aktivitet nærmere hjemmet.

Dessverre er det slik at det uforutsigbare ofte er mer anstrengende enn det som planlegges på forhånd, for eksempel å gjøre noe spontant eller spise i byen med gode venner. Hvordan skal du lage en ukeplan der du har energi til overs til de fritidsinteressene du ønsker å utføre?



Om hjemmet

Hjemmet og det man gjør i hjemmet har ulik betydning for oss. For en del mennesker er huslige oppgaver avkopplende og stimulerende, for andre kan de oppleves som tyngende og stressende.

- Hvem gjør hva og på hvilken måte?
- Hvorfor gjør du det?
- For hvem gjør du det?

Noe å tenke på

Er dere flere som deler husholdningen? Tenk gjennom hvem som gjør hva. Er det mulig å gjøre en omfordeling av oppgavene? Hvilke hjemlige oppgaver er viktige for deg og hvordan og når skal de gjøres?



Lenker og lesetips

Informasjon om mental tretthet/hjernetretthet og pågående forskning. Her finnes også denne brosjyren på svensk for nedlasting

<https://mf.gu.se/>

Om belysning og varmt og kaldt lys

<https://www.lystilditthus.no/kelvin/>

Lenke til brosjyre laget på Sunnaas sykehus om lyddempende tiltak

.....

KONTAKT

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Sjukgymnastik och arbetsterapiverksamheten/Högsbo
Arbetsterapi/Rehabiliteringsmedicin
Box 30110, 400 43 GÖTEBORG
TELEFON: 031-342 28 60 eller 342 28 32
Lotten.Liden@vgregion.se eller Siv.e.Svensson@vgregion.se

Göteborgs Universitet
Institutionen för neurovetenskap och fysiologi
Sektionen för klinisk neurovetenskap och rehabilitering
Sahlgrenska Akademin
Box 100, 405 30 GÖTEBORG
TELEFON: 031-786 00 00
mf@gu.se

Dokumentet er skapat 2013-04-24
Materialet får kopieras og spidas om källan anges.

Materialet er oversatt og revidert april 2018
Materialet kan kopieres og spres dersom kilden angis.