

Hvad skyldes trætheden?

Hjernen er involveret i alt, hvad vi foretager os, og de forskellige hjerneområder varetager forskellige funktioner. Følger efter en hjerneskade afhænger derfor af hvilket område i hjernen, der er påvirket – og i hvilket omfang.

Årsagen til hjernetræthed er ikke kendt, men en forklaring kan være, at den hjernetrætte hjerne arbejder "uøkonomisk" og derfor hurtigere bliver drænet for energi.

Noget tyder på, at hjernen bliver udmattet af uklare signaler. Forskning peger på, at personer med hjernetræthed bruger et større område af deres hjerne for at løse en given opgave end en rask person.



Vær opmærksom på, at længerevarende træthed eller oplevelsen af at mangle energi i hverdagen også kan være et symptom på depression eller anden sygdom. Hvis du er i tvivl så kontakt praktiserende læge.

Hjernesagen kan hjælpe

Hjernesagens neuropsykolog kan fortælle dig mere om hjernetræthed, og hvordan du eventuelt kan håndtere trætheden.

Neuropsykologen kan træffes på 34 10 20 30 eller ved at udfylde kontaktformularen på vores rådgivningsside: www.strokelinjen.dk.

Har du brug for vejledning om støttemulighederne i det offentlige system, kan du kontakte vores socialrådgiver på samme nummer: 34 10 20 30.

Om Hjernesagen

I Hjernesagen arbejder vi for at sikre den bedste behandling og genoptræning af mennesker, der bliver ramt af hjerneskade – og for den bedst mulige støtte til deres pårørende.

Som medlem af Hjernesagen opnår du mange fordele, som vi håber kan være en hjælp i hverdagen:

- Først og fremmest bliver du del af et stort fællesskab med andre i samme situation. Vi har omkring 10.000 medlemmer fordelt i cirka 40 lokalforeninger i hele Danmark.
- Desuden har vi flere lukkede facebookgrupper, som bl.a. retter sig mod unge ramte, voksne ramte, voksne pårørende, unge med en hjerneskadet forældre mv.
- Du kan søge økonomisk støtte til fx træningsforløb, højskoleophold og andre sociale aktiviteter, familierapi og meget andet.
- Du modtager vores medlemsblad med posten og et nyhedsbrev på e-mail.
- Og så kan du deltage i vores forskellige faglige og sociale arrangementer, målrettet enten ramte, pårørende eller fagfolk.

Alle kan blive medlem af Hjernesagen og dermed støtte vores arbejde. [Læs mere på www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk)



hjernesagen
Vi tager hånd om hjernen



Hjernetræthed

– til dig, der oplever træthed efter din hjerneskade

Hjernetræthed

Efter et stroke (altså en blodprop eller blødning i hjernen) eller en anden type hjerneskade oplever mange mennesker en træthed, som de ikke tidligere har kendt til.

Det er det, man kalder hjernetræthed.

Trætheden kan pludselig overvælde én, og mange oplever det uden forudgående varsel. Pludselig kan man slet ikke overskue den situation, man står i. Det kan være, at man taber tråden, eller at man oplever, at selv hverdagsopgaver opleves uoverkommelige.

Hjernetræthed er den hyppigste følge efter stroke og andre hjerneskader, og langt de fleste oplever hjernetræthed i perioden umiddelbart efter, man er blevet ramt.

De fleste oplever heldigvis, at trætheden aftager i løbet af de første måneder, men der er også en del, som vil opleve, at hjernetrætheden bliver et vedvarende problem.

Mennesker oplever træthed forskelligt, og efter en hjerneskade kan andre følgevirkninger, som fx nedsat fysisk eller kognitiv funktion, forstærke oplevelsen af træthed.

Det er vigtigt at understrege, at trætheden er en følge efter hjerneskaden og et handicap, der er lige så legitimt, som hjerneskadens andre følger.

Hvad kan du selv gøre?

Træthed er et skjult handicap, som andre ikke kan se. Det vil derfor være svært for andre at forstå, hvad det er, der sker. Det er vigtigt at være åben om, hvorfor energien ikke er helt, som den plejer at være, og forklare, at det er en følge efter din skade.

Lær mere om din træthed

Det er svært at forudsige, hvordan og i hvilke situationer trætheden melder sig. For mange kan det være svært at mærke, når energien er ved at være brugt.

Prøv at finde ud af mere om din træthed

Tegn på træthed er ofte meget individuelle. Et godt råd er at være opmærksom på, hvordan de første tegn på træthed viser sig hos dig:

- Skriv ned, når trætheden opstår.
- Giv trætheden et pointsystem fra 1-10.
- Skriv ned, hvad du har foretaget dig, inden du blev overvældet af træthed.

Det kan hjælpe dig med at se et mønster i din træthed og finde de små tegn, inden trætheden bliver så udtalt, at den helt slår dig ud.

Hold pauser

Oftest mærkes trætheden først i det øjeblik, den rammer, og for mange kan trætheden ikke soves væk. Du er derfor nødt til at arbejde med den måde, du bruger din energi på, så du lettere undgår trætheden fremover.

Det kan du gøre ved at planlægge pauser. Du skal planlægge pauser inden og mellem dine aktiviteter.



De fleste har brug for regelmæssige pauser flere gange om dagen fx inden middag og om eftermiddagen. Derudover er det godt at tage mange små "hjernepauser", når du er i gang med noget. En pause kan være at få lidt luft, at tage en kop kaffe eller lytte til lidt afslappende musik.

Hvis du mærker trætheden melde sig så hold en pause fra det, du er i gang med – fx på 5–10 minutter.

Husk, at alle aktiviteter indebærer, at din hjerne arbejder. Derfor kan hyggelige og sociale ting også påvirke trætheden. Almindelige opgaver i hverdagen som madlavning og tømning af opvaskemaskine er også aktiviteter, der kræver hjerneenergi, og derfor kan de også medføre træthed.

Tænk fremad

Når du skal noget, så planlæg dine aktiviteter. Det kan du gøre, når du ved, hvilke aktiviteter som særligt trætter, hvilke tegn du skal være opmærksom på, og hvordan du bedst holder dine pauser.

Få professionel hjælp

Du kan få hjælp til at håndtere din hjernetræthed hos fx en neuropsykolog eller en ergoterapeut. Tal med din kommune om mulighederne – et godt sted at starte er hos hjerneskadekoordinatoren eller hjerneskadeteamet.