

# Hjernetræthed

Neuropsykolog  
Anders Degn Pedersen  
2015

[www.andersdegn.dk](http://www.andersdegn.dk)

1

## Baggrund

- \* Psykolog fra Århus Universitet
- \* Specialist i neuropsykologi
- \* Selvstændig praktiserende neuropsykolog [www.andersdegn.dk](http://www.andersdegn.dk)
- \* Sundhedschef Vejle fjord
- \* Ledende neuropsykolog, Hammel Neurocenter
- \* Psykologisk Institut, Århus Universitet
- \* Århus Amt Neuroteamet
- \* Aalborg Sygehus, neurol., neurokir. afd.
- \* Børne- og Ungdomspsykiatrisk Hospital, Risskov
- \* Hjerneskadecentret i Århus
- \* Træningsgruppen, Høskov-Kollegiet
- \* Psykologpraktikant på Vejle fjord i 1989

2

## Forskellige former for træthed

- \* Fysisk træthed - hvile hjælper
- \* **Mental træthed** - **hvile hjælper**  
(almindelig ved hjerneskader)
- \* Psykologisk træthed - hvile hjælper ikke  
(følelsesmæssig)

3

## Mental træthed

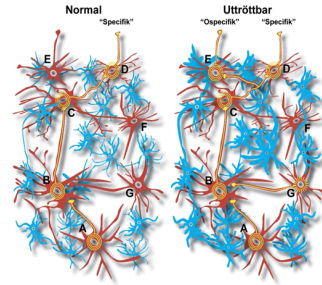
- \* en ualmindelig følelse af utilpashed, energiforladthed og træthed efter mental aktivitet
- \* resulterer i nedsat opmærksomhed og evne til at koncentrere sig
- \* situationer som indebærer mange stimuli og indtryk, og situationer der kræver aktiv problemløsning er anstrengende
- \* manglende energi og overdreven lang restitutionstid bliver et resultat af overanstrengelse
- \* Tilstanden påvirker personens evne til at arbejde, studere og at være sammen med familie og venner

[http://www.mf.gu.se/digitalAssets/1449/1449951\\_3vikt-folder.pdf](http://www.mf.gu.se/digitalAssets/1449/1449951_3vikt-folder.pdf)

4

## Årsager til mental træthed

- \* Ikke kendt
- \* Noget yder på, at kommunikationen imellem nervecellerne er forstyrret
  - \* Energi til signaler, som ikke er nødvendige
  - \* Mange "omveje"
  - \* Mindre specifikke signaler
- uøkonomisk aktivitet



5

## Årsager til mental træthed

- \* Handlinger der før forløb automatisk eller let kræver p.g.a. hjerneskaden stor anstrengelse
- \* Skjult handicap



6

## Årsager til mental træthed

- \* Trætheden er ikke et spørgsmål om vilje eller engagement, men er et tegn på den ændrede hjerne funktion

7

## Måling af træthed

- \* Træthed er en subjektiv oplevelse, så vi måler den ud fra hvad personen fortæller
- \* Spørgeskemaer
- \* Også udholdenheds og årvågenheds test
- \* F.eks. Mental Fatigue Scale ([www.mf.gu.se](http://www.mf.gu.se))

### 3. MENTAL UTRÖTTBARHET

Blir du snabbt trött "i huvudet" när hjärnan måste arbeta? Blir du mentalt trött av saker som att läsa, titta på TV eller delta i samtal med flera personer. Måste du ta pauser eller byta aktivitet?

0 Jag kan hålla på lika länge som vanligt. Min uthållighet för "hjärnarbete" har inte minskat.

0.5

1 Jag blir lättare trött men kan utföra lika mycket "hjärnarbete" som är normalt för mig.

1.5

2 Jag blir lätt trött och måste ta pauser eller göra något annat oftare än vanligt.

2.5

3 Jag har så lätt för att bli trött att jag inte kan göra någonting, eller måste avbryta alla aktiviteter efter en kort stund (ca 5 minuter).

## Typiske symptomer ved mental træthed

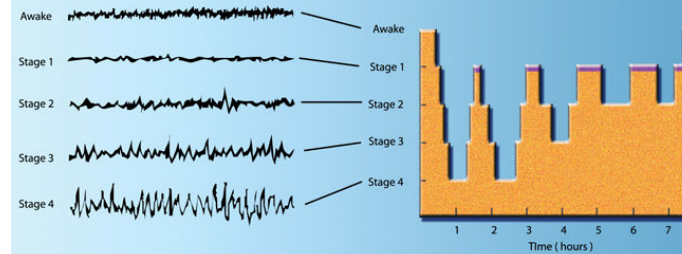
- \* Pludselig og unormalt hurtig indsættende træthed. Det bliver umuligt at fortsætte en aktivitet
- \* Opmærksomheds- og koncentrationsproblemer
- \* Lang restitutionstid efter overanstrengelse, som ikke er proportional med aktiviteten
- \* Trætheden varierer. Mest energi først på dagen, dalende i løbet af dagen (obs. omvendt)

9

## Klagebillede

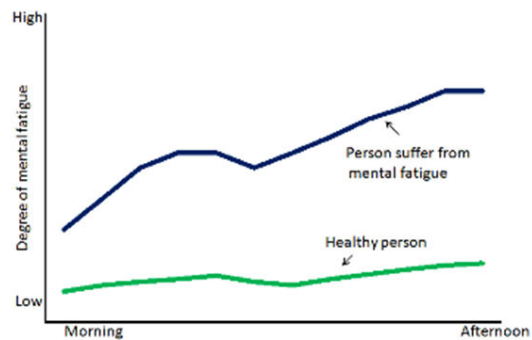
- Søvnproblemer – dårligere kvalitet, bliver ikke udhvilet
- \* Labilitet
- \* Svært ved at tage initiativ
- \* Irritabilitet - kortere lunte
- \* Øget stressniveau
- \* Tanketræghed
- \* Langsommelig

## Søvn



10

## Træthed i løbet af dagen



## Trætheden i hverdagen – belastende situationer

- \* Situationer med mange stimuli, larm og hektiske omgivelser
- \* Samtale med andre – jo flere personer, jo sværere
- \* Uforudsete begivenheder
- \* Nye opgaver og aktiviteter
- \* Aktiviteter med deadlines
- \* Opgaver, som hober sig op
- \* At blive forstyrret i en aktivitet
- \* Egne krav om at kunne præstere

12

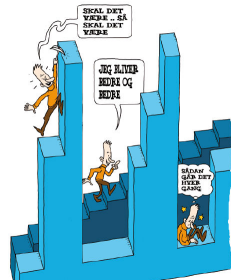
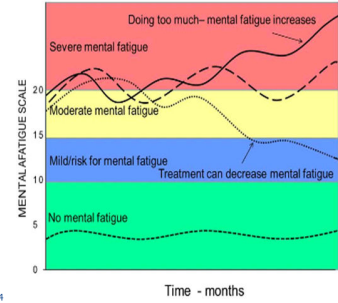
## Trætheden i hverdagen – andre faktorer

- \* Søvn
- \* Kost
- \* Fysisk aktivitet
- \* Medicin
- \* Smerter
- \* Kognitive vanskeligheder
- \* Emotionelle aspekter

13

## Varighed og bedringsmuligheder

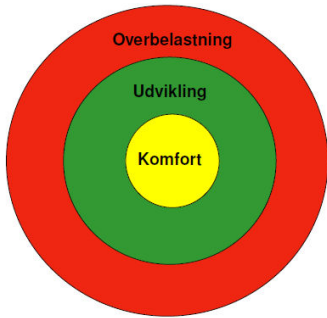
- \* Sværhedsgrader
- \* ”takken” for at have kæmpet hårdt

14

## Udvikling

**Udfordringer uden overbelastning medfører udvikling**

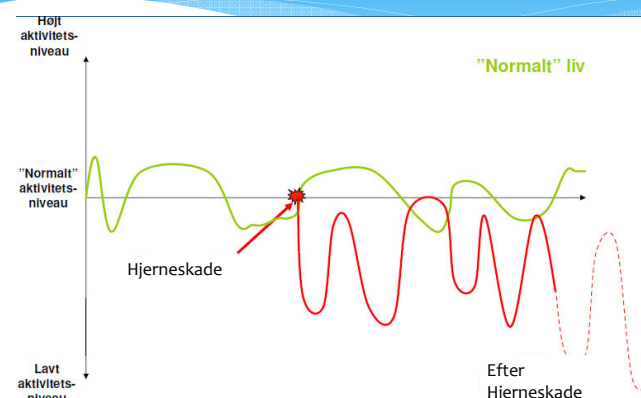


Man udfordrer sig selv for meget / overbelaster sig selv → man får det værre.

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.

## Ond spiral



## Mulige konsekvenser ved manglende anerkendelse

- \* Total og næsten lammende træthed kan opstå
- \* Længere perioders hvile kan blive nødvendigt – evt. over flere dage
- \* En forværring i symptomer over tid

17

## Energiforvaltning

Strategier til at leve med mental fatigue og undgå overanstrengelse

Det hjælper ikke at prøve at træne den mentale udholdenhed ved at gøre mere og arbejde i længere tid!

Nøglen til fremgang er at **respekt**ere sin træthed i tide.

18

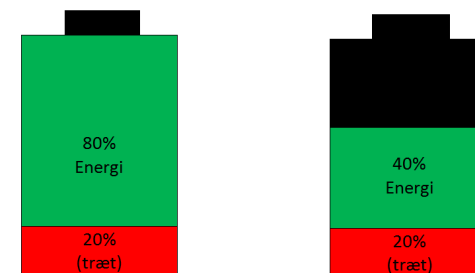
## At forsøge at forstå den mentale træthed

- \* Tænk på en bil, der
  - \* Kører i lavt gear med høje omdrejninger
  - \* Har en lille benzin tank og løber hurtigt tør
  - \* Benzinmåleren mangler, så der intet signal om, hvornår man løber tør

→ Hvis man kører langsomt og tanker ofte,  
→ så går det bedre 😊

19

## Batteri

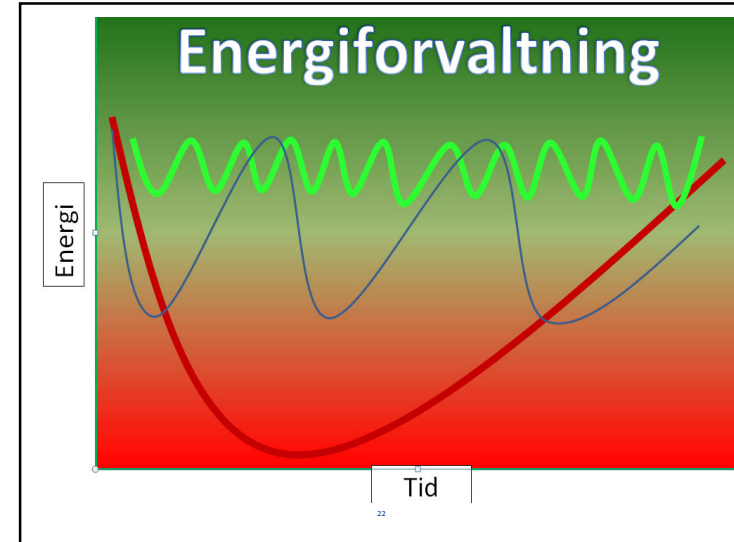


20

## Generelle strategier – find den rette balance mellem aktivitet og hvil

- \* Planlæg dagen og ugen – undgå overanstrengelse
- \* Arbejd i korte perioder og hold jævnlige pauser
  - \* Veksel mellem forskellige typer af aktiviteter
- \* Hvil før du bliver overanstrengt / alt for træt
- \* Arbejd i roligt og stabilt tempo
- \* Tag én ting ad gangen
- \* Prioriter i opgaver/aktiviteter – inddrag andre, hvad er vigtigt og hvad kan gøres lettere?

[http://www.mf.gu.se/digitalAssets/1449/1449844\\_strategier-mental-tr-tthet.pdf](http://www.mf.gu.se/digitalAssets/1449/1449844_strategier-mental-tr-tthet.pdf)



## Redskaber og strategier

- \* Planlægning via dags-/ugeskema, kalender mv.
  - \* Aktiviteter i og udenfor hjemmet
  - \* Indsæt og overhold hvil og pauser
- \* Del aktiviteter op i mindre dele – stop i tide
  - \* Sæt alarmer eller planlæg pauser på forhånd
- \* Indarbejd gode rutiner
- \* Søvnhygiejne/fast døgnrytme
- \* Brug påmindelser, tjeklister / to-do lister

23

## Kom godt i gang

- \* Lær trætheden at kende
  - Hvordan ser din ”træthedsprofil” ud?
  - Registrer trætheden – hvordan ser dit billede ud (af dagen/ugen og typen af aktiviteter)
  - Hvilke mentale og fysiske signaler opstår inden trætheden bliver for stor?
  - Hvad er ”nærende” og ”tærende” aktiviteter for dig?
  - Prioritering af aktiviteter (”kan vs. skal-aktiviteter”)

24

Nærende aktiviteter	Tærende aktiviteter
Træning/fysisk aktivitet	Træning/fysisk aktivitet
Mindfulness	Rengøring
Gåtur	Handle ind
Lave mad	Lave mad
Fysioterapeut	
Familie	Familie
Se en film sammen	Være til fest
Spise sammen	Møde i banken

25

## Planlæg!

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00 - 08.00	Stå op + bad	Stå op + bad	Stå op + bad	Stå op + bad	Stå op + bad
08.00 - 09.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
09.00 - 10.00	Gangtræning	Gangtræning	Foredrag og samvær	Gangtræning	Gangtræning
10.00 - 11.00	Pause / hvil	Pause / hvil	(dubben)	Pause / hvil	Pause / hvil
11.00 - 12.00	Forberede frokost	Forberede frokost		Forberede frokost	Forberede frokost
12.00 - 13.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
13.00 - 14.00	Hvile	Hvile	Hvile	Hvile	Hvile
14.00 - 15.00	Handle ind	Fysioterapeut		Fysioterapeut	Handle ind
15.00 - 16.00	Pause / hvil	Pause / hvil	Gåtur	Pause / hvil	Afslapning
16.00 - 17.00	Rydde op	Gøre rent	Pause / hvil	Gøre rent	Afslapning
17.00 - 18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad

## Forskellige former for hvil og pauser

Hvil	Pauser
* Sovende hvil	* Micro-pauser
* Vågne hvil	* Udendørs gåtur
* Liggende hvil	* Mindfulness
* Siddende hvil	* ”Slå benene op”
* Afslapning	
* Mindfulness	
* Lyt til afslappende musik	

27

## Eksempler på hvil og pauser i løbet af dagen

- \* Mikro-pauser 5 min hver time
- \* Nogle minutters pause hver gang du taber fokus i det du laver
- \* Sovende hvil ½-1½ time samme tid hver dag
  - \* ikke for sent på dagen, da det kan påvirke nattesøvn
- \* Sæt alarm ved alle pauser – uanset om du har planlagt sovende eller vågne hvil
  - \* Hjælper til at du kan koncentrere dig om afslapning og forhindrer, at du bekymrer dig om at falde i søvn, sove over dig eller på anden vis ende i tidspres

28

## Brug omgivelserne

- \* Fortæl folk omkring dig, at du har begrænset mental udholdenhed og hvordan det viser sig
- \* Fortæl, når du behøver pause
- \* Fortæl hvad der sker, hvis du overanstrenger dig
- \* Inden du siger ja til at gøre noget, gør dig selv og omgivelserne bevidste om, hvilke forudsætninger det kræver – undgå urealistiske forventninger
- \* Definer og tydeliggør ”forstyr ikke” aktiviteter
- \* Tilpas de fysiske omgivelserne: skærm af, placer dig hensigtsmæssigt i rummet, ryd op, tilpas belysning, anvend solbriller/ørepropper

29

## Miljøterapeutiske tiltag

- \* Overskueligt, forudsigeligt, konkret og genkendeligt
  - \* Så pt. kan fungere bedst muligt med de handicaps der nu engang er
- \* Reducer mængden af stimuli
  - \* Den relevante stimulus i.f.t. den ønskede adfærd skal dominere og ikke konkurrere med andre stimuli
  - \* Modalitet
- \* Forudsigelighed i tid
- \* Skift mellem aktiviteter er entydige og har den samme rækkefølge
- \* Genkendelighed sikrer, at man får frigjort kognitive ressourcer til det væsentlige og miljøet tilskynder en til at iværksætte hensigtsmæssige handlinger