

# Hvad er fatigue?

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

## Information om fatigue efter infektion i hjerne - og nervesystem

### Hvad er fatigue?

Fatigue er læge-navnet for en tilstand med udmattelse eller manglende energi.

Det kan også kaldes hjernetræthed. Det er et af de mest almindelige symptomer ved følger efter infektion i hjerne og nervesystem.

Ofte mangler man både mental og social energi. Der er ikke tale om en sygdom, men om følger efter en overstået sygdom, som man skal komme sig over i det omfang, det er muligt.

Mange får det lige så stille bedre - ikke fra dag til dag, men over uger eller måneder. Bedringen kommer af sig selv, hvis du undgår at presse dig selv og bruge mere energi, end du har. Der er desværre ikke nogen medicinsk behandling, der kan give dig energien tilbage.

### Skal jeg ikke bare tage mig sammen?

Fatigue adskiller sig fra almindelig træthed ved, at man ikke kan forcere det. Hvis man laver mere, end man har energi til, så bliver man udmattet. Hvis man bliver helt udmattet, så tager det ofte ekstra lang tid, at komme ovenpå igen.

Derudover kan der komme udtrætningssymptomer som f.eks. hovedpine, kvalme, svimmelhed, koncentrationsbesvær.

Det er vigtigt, at man stopper, INDEN man kører død, så man undgår udtrætningssymptomerne og den lange hviletid, der skal til, før man kan lidt igen.

### Udtrætningssymptomer

De fleste oplever et eller flere symptomer som tegn på, at man har brugt for meget energi

enten fysisk eller mentalt. Oftest mærker man det ikke, mens man er godt i gang, men når man er færdig kommer udtrætningssymptomerne som en slags "energi-tømmermænd".

Hvis man har overanstrengt sig meget, kan det tage flere dage før udtrætningssymptomerne forsvinder.

Udtrætningssymptomer varierer fra person til person, men det er vigtigt, at man bliver opmærksom på sine egne udtrætningssymptomer, så man kan lære at undgå at presse sig selv.

Hyppe udtrætningssymptomer er hovedpine, problemer med hjernen (hukommelse, koncentration, planlægning mv), svimmelhed, kvalme, appetitløshed, sanseproblemer (tinnitus, lydfølsomhed, lysfølsomhed mv) og følelsesmæssige problemer (irritation, øget følsomhed).

### Hvordan lever jeg med fatigue?

Det vigtigste er at indrette din hverdag, så du tager hensyn til det nedsatte energiniveau.

Det er vigtigt, at du lærer dig selv at kende, så du når at stoppe, inden du løber helt tør for energi.

Det er også vigtigt, at du accepterer, at du i en periode ikke kan de samme ting i samme grad som før.

1. Spar på energien
2. Planlæg
3. Prioriter

# Hvad er fatigue?

## *Spar på energien*

Tænk på dagen som et maraton frem for et 100-meter-løb. Når du kun har en lille mængde energi til en dag, skal du prøve at sætte tempoet ned og dele energien op i små bidder, som du fordeler ud over dagen.

## *Planlæg*

Lav en plan for de ting, du gerne vil lave på en dag. Husk at lægge pauser ind, både korte og lange. Prøv at huske at veksle mellem ting, hvor du er fysisk aktiv, og hvor du er mentalt aktiv. Fx kan et videomøde være mentalt trættende, mens kroppen hviler. Omvendt kan en løbetur i skoven være fysisk trættende mens hjernen får ro.

Sørg for at hjernen får hyppige pauser i løbet af dagen. Det er vigtigt, at finde gode hjernepauser hvor hovedet får ro. Læs mere om hjernepauser nedenfor.

Hvis du skal lave en opgave, som du på forhånd ved, du ikke kan færdiggøre i én omgang, så del den op i flere bidder i løbet af dagen eller over flere dage.

Hvis du ved, at du bliver udtrættet af telefonsamtaler, kan du meddele familie og venner, at de ikke skal ringe dig op, men i stedet sende dig en sms, og så ringer du, når du kan. Så kan du planlægge et tidspunkt hver dag, hvor du taler i telefon.

## *Prioriter*

Når du kun har en begrænset mængde energi, er det vigtigt, at du gør dig klar, hvad du vil bruge den energi på.

Lav en liste over de ting, du laver på en dag, og overvej, hvor meget energi du bruger på det i forhold til, hvad det giver dig. For eksempel kan indkøb for mange føles mentalt udmattende, mens det ikke koster noget at ordne vasketøj.

Så kan man aftale med sin familie, at man ikke handler foreløbig, men i stedet gør noget mindre drænende.

Overvej hvilke ting du selv skal, hvad du kan udsætte til du har det bedre, hvad du kan få hjælp fra andre til.

## **Hvornår kan jeg starte på arbejde?**

Du kan starte på arbejde, når det giver mening for dig. Det er vigtigt, at den energi, du bruger på arbejde, regnes med i det samlede regnskab.

For nogle er arbejdet en vigtig prioritet, og de vil lægge meget energi på arbejdet og mindre på andre områder. For andre er der andre områder, der prioriteres højere (fx mindre børn), og for dem vil det være længere, før de kan lægge energi i arbejdet. Det er helt forskelligt fra person til person.

Inden du starter er det vigtigt at have en plan for opgaver, optræning og skånehensyn.

Det vigtigste er, at du starter gradvist op, og hele tiden

- sparer på energien
- planlægger
- prioriterer

Det vil ofte være relevant at informere arbejdspladsen om din tilstand, så der kan blive iværksat skånehensyn (fx mulighed for pauser, hjemmearbejdsplads, fleksibilitet i opgaver etc). Det er ofte også en fordel at have forventningsafstemt med ledelse og kolleger, så de er klar over, at du ikke kan det samme som før selvom du ser rask ud.

Det er vigtigt at huske, at der ikke er én rigtig løsning, som passer til alle - alle er forskellige og det vigtige er, at man lærer at tyde kroppens og hjernens signaler, og finde de værktøjer, som hjælper én.

Som hovedregel vil man ofte anbefale en forsigtig opstart (fx 2 timer 2-3 dage om ugen) men dette gælder langt fra alle.

## *Fra patienterne*

- "Det føles som om, mit styresystem skal opdateres. Det hele kører SÅ trægt!"
- "Det har været rigtig slemt. En dag følte jeg mig OK frisk. Så blev jeg glad. Jeg handlede og lavede mad, jeg ville overraske min mand. Men da vi skulle spise, var jeg helt død. Jeg kunne ikke engang øse mad op til mig selv, og slet ikke spise den."
- "Jeg har fundet ud af, at jeg skal stoppe,

# Hvad er fatigue?

mens jeg stadig har 10% batteri tilbage. Hvis jeg bliver ved, til jeg kører helt død for strøm, så skal jeg lade RIGTIG længe, før jeg kan tændes igen! "

- "Jeg ror kajak. Jeg får trænet min krop, men har ro i hovedet. Det hjælper. Mine kolleger sagde, jeg skulle tage mig sammen. Når jeg kunne løbe en tur, kunne jeg jo ikke mangle energi. Men det var jo mit hoved, der var træt. Det er blevet bedre, nu forstår de det lidt."

## Hjernepauser

Ofte er det fristende at holde pause ved at sætte sig i sofaen og slappe af. Men for rigtig mange er det ved sådan en pause kun kroppen, der slapper af, mens hjernen fortsat knokler derudad med bekymringer og tankemylder.

Hvis det er tilfældet, så er en sådan pause IKKE en god hjernepause, og så kan det være nødvendigt at finde en anden måde, at få hjernen til at slappe af på.

Det er vidt forskelligt fra person til person, hvad der er en god hjernepause.

Det, der virker for én person, virker ikke nødvendigvis for en anden. Ofte gælder, at det er aktiviteter, som er kendte og sidder på ryggraden, og ofte er det aktiviteter hvor man kommer ud af hovedet og ned i kroppen/benene/hænderne.

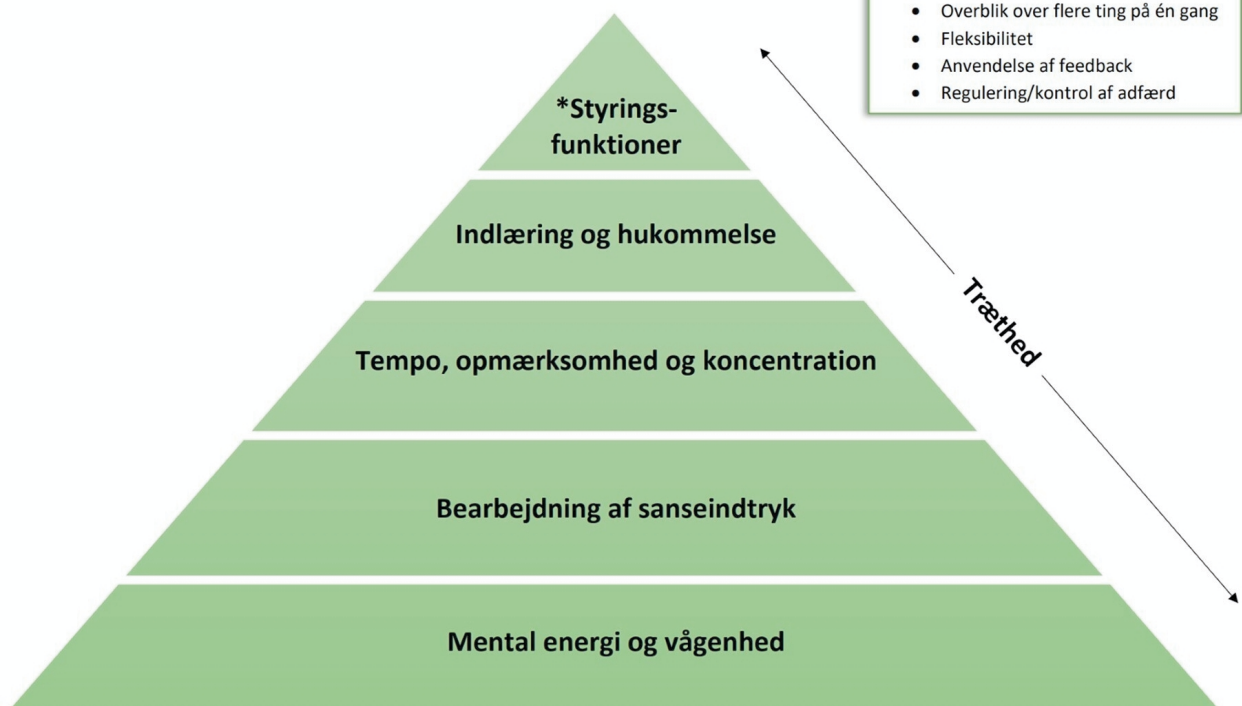
## Eksempler på hjernepauser

- Nulre i haven
- Gå tur med hunden
- Gå tur langs stranden
- Ro havkajak
- Køre mountainbike i skoven
- Tegne mandalaer/malebøger
- Hækle eller strikke (ukomplicerede ting, som sidder på ryggraden)
- Lægge vasketøj sammen
- Meditation
- Yoga/tai chi
- Mindfulness

Eksempler på aktiviteter, som man tit tænker på som pauser, men som ofte kræver mental energi

- Familiesammenkomster

## Den kognitive pyramide



# Hvad er fatigue?

- Computer/telefon/facebook/e-mail
- Socialt samvær også med venner og familie
- Læse/se TV
- Færdes i trafikken, især i myldretid eller i mørke

Disse aktiviteter skal ikke nødvendigvis undgås, men det er vigtigt at tage dem med i sit energiregnskab og huske på, at de ikke er gratis.

## Ressourcer og rådgivning ved erhvervet hjerneskade

### Foreninger

- Hjerneskade foreningen [HJERNESKADET.DK - LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES](https://www.hjerneskadet.dk/)

Inkl. rådgivning til pt. og pårørende, information, netværk og webinarer/kurser

Pjecer og håndbøger <https://hjerneskadet.dk/produkt-kategori/pjecer-og-haandboeger/>

- Hjernesagen (fokus mest omkring blodprop og blødning i hjernen) <https://www.hjernesagen.dk/>
- Kommune
  - Borgerrådgivning
  - Hjerneskadekoordinator