



MIN DAG | MIN ENERGI

VEJLEDNING

Følgende er en vejledning til dig, som efter sygdom eller skade i hjernen er udfordret af hjernetræthed i din hverdag. Din ergoterapeut har præsenteret dig for arbejdsredskabet "Min Dag, Min Energi" (MDME), som samlet består af denne vejledning, MDME-Dagskema, MDME-Ugeskema, MDME-Refleksionsark og

MDME-Digital. I denne MDME-Vejledning vil du kunne finde gode råd om hensigtsmæssig energiforvaltning i form af bl.a. hjernepauser og prioritering af aktiviteter, så du kan tilpasse din aktivitetsudførelse til dit energiniveau.

HJERNETRÆTHED

Hjernetræthed er et hyppigt forekommende symptom efter en skade i hjernen¹. Selvom du før skaden klarede mange opgaver på rutinen, kan selv en simpel opgave nu føles udmattende og til tider uoverkommelig. Derfor er en vigtig del af din rehabilitering, at du lærer at forvalte din energi hensigtsmæssigt hen over hele dagen. Målet er, at du på sigt kan udføre de aktiviteter, der er vigtige for dig i løbet af en dag.

MDME-Vejledning skal du bruge i samarbejde med din ergoterapeut, hvor I også vil opsætte langsigtet og kortsigtet mål for din rehabilitering.



MIN DAG | MIN ENERGI

Hjernetræthed er ikke dovenskab og ikke din egen skyld, men skyldes blandt andet fysiologiske forandringer efter skade på din hjerne.

HUSK

FORVENT IKKE AT KUNNE DET SAMME SOM FØR SKADEN

Efter en skade i hjernen er hjernetræthed ofte den dominerende årsag til, at du kan føle dig begrænset i at deltage i sociale arrangementer eller vende tilbage til arbejde. Der ses en øget tendens til, at aktiviteter der stiller krav til koncentrationen og aktiviteter med mange input fra omgivelserne i form af lys, lyd, bevægelse eller pludselige afbrydelser, er særligt udfordrende for personer med hjernetræthed². Dette skyldes en forstyrrelse i den sædvanlige aktivering mellem thalamus, det limbiske

system og højere kortikale områder i hjernen, hvilket gør, at hjernen er dårligere til at sortere i input end vanligt². Har du efter din skade f.eks. fået svært ved at koncentrere dig eller huske, forstærkes symptomerne ofte, når hjernen bliver træt.

Trætheden ledsages ofte af symptomer som øget irritabilitet, koncentrationsbesvær, hovedpine og svimmelhed, som kan gøre det vanskeligt for dig, at samle dig om arbejdsopgaver eller i at deltage i almindelige samtaler og hverdagsaktiviteter^{1,2}.

AKTIVITETER DER OFTE FREMPROVOKERER HJERNETRÆTHED

- Sociale arrangementer
- Samtaler inkl. telefonsamtaler og smalltalk
- Læse i en bog eller en avis
- Fjernsyn, computer og iPad
- Indkøb
- Bilkørsel
- Genoptræning
- Ikke rutineprægede aktiviteter
- Uventede aktiviteter

Du må udføre alle nævnte aktiviteter, men tag dine forbehold!

DINE MÅL

Her kan du skrive de mål, du og din ergoterapeut er kommet frem til, du skal arbejde hen imod:

Langsigtet mål:

Kortsigtet mål:

INTRODUKTION TIL MDME-DAGSSKEMA

Formålet med MDME-Dagsskema er at indsamle struktureret viden omkring din hverdag, dine aktiviteter og dine symptomer på hjernetræthed. På baggrund af disse informationer vil din ergoterapeut, i samråd med dig, hjælpe dig til at opnå en indsigt i, hvad der fremprovokerer dine symptomer. I vil også finde ud af, hvad der giver dig energi. Dette skal bruges, således at du kan planlægge og forvalte din energi henover hele dagen.

TIDSRUM	AKTIVITET	UDSAGN	FARVESKALA
07.30 - 08.30	Morgenrutine	OK, men træt	  
08.30 - 10.00	Oprydning, vasketøj, dase	Begyndende hovedpine	  
10.00 - 10.30	Powernap	Føles rart	  
10.30 - 11.00	Tale i telefon	Nedsat koncentration, kvalme, tung i hovedet	  
11.00 - 12.30	Sove hvile	Spekulerer, uro, svært ved at hvile	  

- Tidsrum**
Et ca. tidspunkt/tidsrum for aktiviteten.
Skal give en idé om, hvor længe du er i gang, inden du har behov for at hvile.
- Aktivitet**
F.eks. morgenrutine, gæster, læse, indkøb, gåtur, powernap, nattesøvn. Skal give en idé om, hvilke aktiviteter du udfører i løbet af en dag, og hvilke aktiviteter, der trætter dig eller giver dig energi.
- Udsagn**
Beskriv det udsagn/ de symptomer, der beskriver din tilstand bedst (se forklaring på farveskala s. 5), så du kan få en indsigt i, hvilke symptomer du har på let/moderat og markant hjernetræthed.
- Farvefelter**
Sæt kryds i det farvefelt, der beskriver din tilstand bedst, se forklaring på farveskala s. 5.

RÅD TIL HÅNDTERING AF DIN HJERNETRÆTHED

Hos mange ramte vil trætheden aftage med tiden, mens den hos andre vil vare ved. Det er afgørende, at du lærer dine træthedstegn at kende, accepterer trætheden og indretter din hverdag efter den.

MDME-Dagsskema kan lære dig at blive opmærksom på, hvornår hjernetrætheden er på vej, hvordan dine personlige kendetegn er på hjernetræthed, og at blive opmærksom på om bestemte typer af aktiviteter fører til hjernetræthed. Derudover skal MDME-Dagsskema hjælpe dig til at blive opmærksom på, om du har de aktiviteter i din hverdag, som er meningsfulde for dig. Gennem denne indsigt har du mulighed for at handle og derigennem opnå kontrol over din hjernetræthed. Du kan hermed planlægge din hverdag mere hensigtsmæssigt.

I det følgende kan du få inspiration til forskellige måder, hvorpå du kan tilpasse din hverdag.

HJERNEPAUSER

Når du oplever hjernetræthed, vil det være relevant at prioritere en hjernepause. Dette så du mindsker risikoen for at blive markant overstimuleret og udvikle symptomer på markant hjernetræthed.

Overordnet handler det om at mindske stimuli og opnå en følelse af at slappe af. Det kan både være mentalt og/eller fysisk. Derfor er radio, tv, mobil og smalltalk ofte en dårlig idé. Der er mange forskellige måder, hvorpå du kan opnå denne følelse, og du skal finde ud af, hvilken der er bedst for dig.

- Prioritér en hjernepause ved symptomer på begyndende hjernetræthed
- Powernap på 20 min. Vigtigt, at det ikke varer længere tid, da du så vil komme ned i en dybere søvnfase, og få svært ved at blive frisk igen efterfølgende⁴
- Hvil dig et roligt sted og fokuser på dit åndedræt. Du kan evt. lade dig inspirere af åndedrætsøvelserne i MDME-Digital
- Benyt mindfulnessøvelser eller bodyscan med fokus på dit åndedræt
- Hvil dig i rolige omgivelser, f.eks. smuk natur eller på dit yndlingssted
- Lyt til roligt og afslappende musik
- Yogaøvelser
- Rolig gåtur i naturen

POWERNAP

Powernap er en hyppig anvendt og effektiv metode

Du behøver ikke at sove, men forsøg at hvile hovedet (20 min. er ofte nok)

Luk øjnene og udeluk alle udefrakommende stimuli

Ingen radio eller TV

Ingen mobil/iPad

Ingen smalltalk

En vigtig del af din energiforvaltning er at få en god vekslen mellem hvil og aktivitet. Derfor anbefales det, at du holder flere korte hjernepauser, som ovenfor beskrevet, imellem dine aktiviteter. Dette så du har et godt udgangspunkt og en frisk hjerne, når du påbegynder en aktivitet.

Er der dage, hvor du er særlig udfordret og udmattet og har behov for en længerevarende lur, kan du **undtagelsesvis** tage en middagslur på max 60-90 minutter og senest kl. 15.00, så det ikke går udover din nattesøvn⁴.