



Få viden om:

- Hvad er træthed efter hjerneskade?
- Hvordan skal man forstå det?

Træthed efter hjerneskade

NEUROENHED NORD

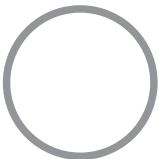
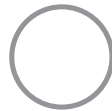
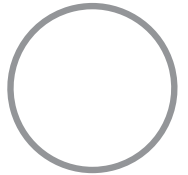


REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
- i gode hænder



Lær af dine oplevelser

Hvad tapper batterierne, og
hvad lader batterierne op?



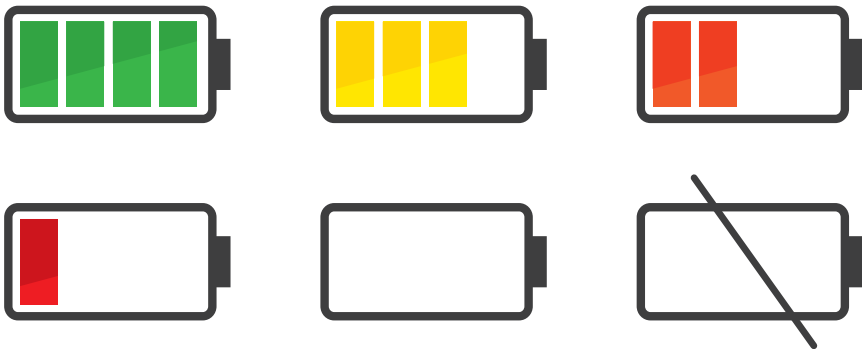
Træthed efter hjerneskade

- Trætheden er en følge efter hjerneskade
- Trætheden er anderledes og ikke som den, man kender
- Træthed sætter pludselig ind, og det er svært at vide hvornår
- Træthed påvirker både krop og tanker

Der kan være flere grunde til træthed

- Hjernen kan ikke bruge de samme veje som før og må finde omveje
- Hjernen har ikke de samme antal celler som før til at gøre arbejdet
- Hjernen kan ikke sortere og beskytte sig selv mod mange indtryk
- Hjernen er stadig ved at komme sig

Batterierne løber tør



Man kan opleve:

- At det kan være svært at koncentrere sig.
- At det tager tid at få ny energi.
- At vanskelighederne forværres, det kan være svært at bevæge sig, finde ord eller spise.
- At andre fortæller, at man virker træt men ikke selv oplever det.
- At man bliver mere følsom over for lyd eller lys.

Det viser sig ved, at man

- Kan læse men ikke huske det læste
- Kan blive irriteret og afvisende
- Ikke kan overskue at spise og drikke
- Kan opleve hovedpine, kvalme eller svimmelhed
- Kan komme til at græde

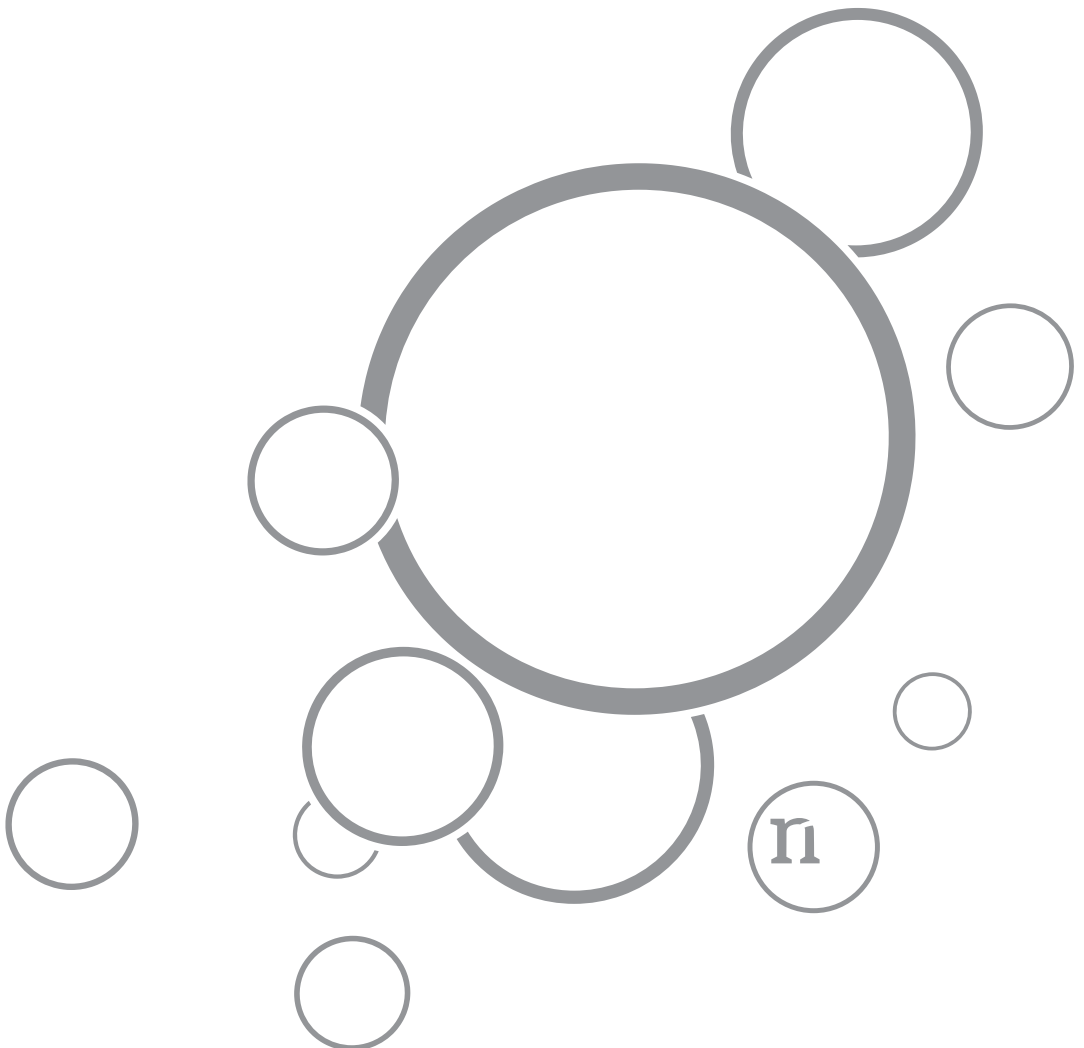
Hvad er vigtigt?

- Søvn
- Hvil
- Pauser
- Ro

Hjernen renses sig selv for affaldsstoffer og fornyer energien, når man sover, hviler sig eller holder pause. Det sker bedst, når man ligger ned og har ro omkring sig.

Hvad kan man gøre:

- Slukke for TV, computer, tablet og radio.
- Mærke efter og sige fra.
- Planlægge besøg, hvor længe, hvor mange.
- Overholde planlagte pauser og hvil.
- Opdele dagens aktiviteter.
- Lytte efter når andre kan se din træthed.
- Lære af sine erfaringer, hvad giver energi, og hvad tager energi.



Som pårørende er det vigtigt at vide:

- At irritation, afvisning ikke er personlig
- At den ramte måske ikke selv oplever træthed og kan handle i forhold til den
- At trætheden skyldes hjerneskaden
- At det kan være svært at genkende sin pårørendes måde at reagere på

Hvad kan man som pårørende hjælpe med:

- Støtte op om pauser/hvil/søvn
- Afgrænse besøg og aftaler i antal, længde og antal gæster
- Varetage kontakten til omgivelser
- Planlægge besøg og aftaler i forhold til træning, spisetider og hvil



Regionshospitalet Nordjylland
Neuroenhed Nord

September 2018

