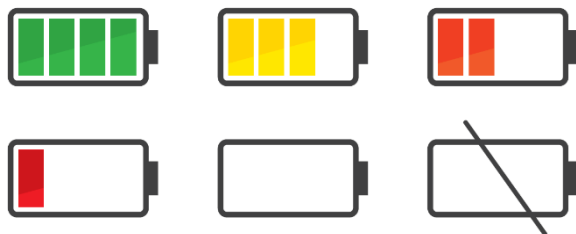


Træthed efter hjerneskade

Tænk på din hjerne som et batteri. I den næste tid skal du lære af dine oplevelser:

- hvad lader dit batteri op?
- hvad tapper dit batteri?



TRÆTHED EFTER HJERNESKADE

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

Der kan være flere grunde til din træthed:

- Hjernen kan ikke bruge de samme veje som før og må finde omveje.
- Hjernen har ikke det 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.

SÅDAN VISER TRÆTHEDEN SIG

Du 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 du virker træt – selvom du ikke oplever det selv
- at du bliver mere følsom for lyd eller lys.

Trætheden viser sig ved, at du:

- 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.

SÅDAN BEHANDLER DU TRÆTHEDEN

Det er vigtigt, at du får:

- søvn
- hvil
- pauser
- ro

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



DETTE KAN DU GØRE

- **Sluk** for TV, computer, tablet og radio.
- **Mærk** efter og sig fra.
- **Planlæg** besøg: hvor mange og hvor længe.
- **Overhold** planlagte pauser og hvil.
- **Opdel** dagens aktiviteter.
- **Lyt** efter, når andre kan se din træthed.
- **Lær** af dine erfaringer: hvad giver dig energi og hvad tager din energi.

SÅDAN KAN PÅRØRENDE HJÆLPE

Som pårørende er det vigtigt at vide:

- at irritation og 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.

Dette kan du gøre for at hjælpe:

- **Støt op** om pauser, hvil og søvn.
- **Afgræns** besøg og aftaler i antal, længde og antal gæster.
- **Varetag** kontakten til omgivelserne.
- **Planlæg** besøg og aftaler i forhold til træning, spisestider og hvil.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Neuroenhed Nord
Tlf. 97 64 01 14