

---

# Hjärntrötthet

# Innehåll

- Information om hjärntrötthet
  - Strategier vid hjärntrötthet
  - Aktivitetslogg
  - Mindfulness
-

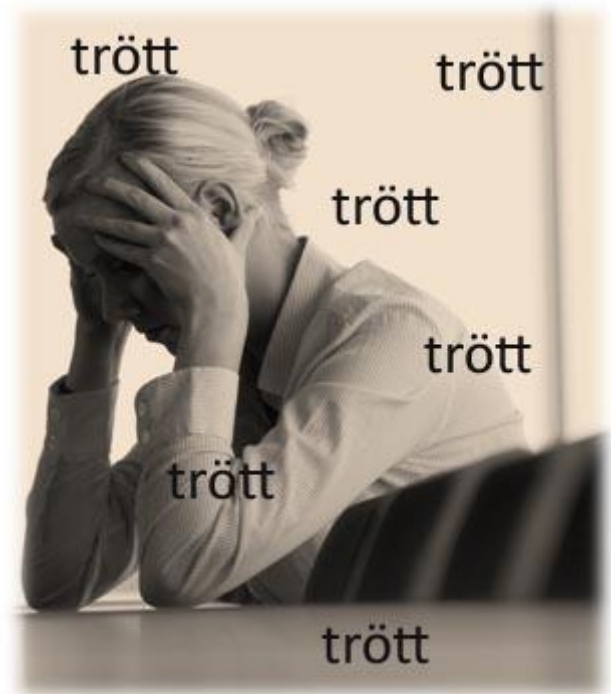
*Det som inte syns är svårt att förstå sig på. Men det kan ändå vara det osynliga som har störst betydelse för hur vardagen blir för den som haft en skallskada, stroke eller har en sjukdom som påverkar hjärnan.*



# Olika sorters trötthet

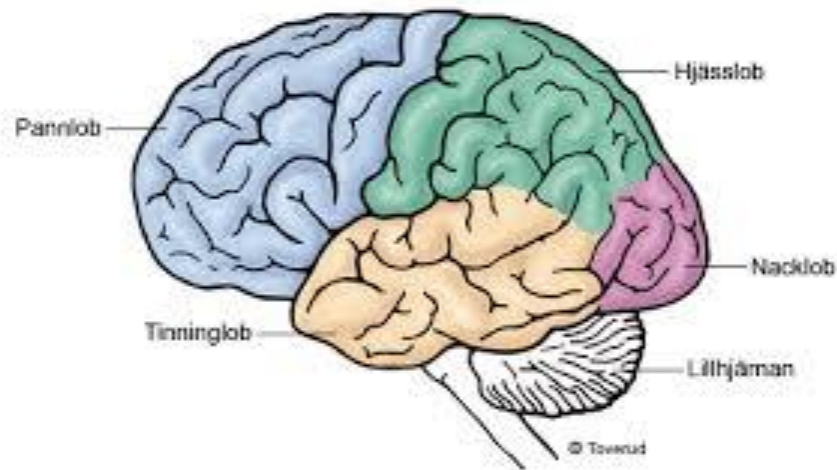
Trötthet förekommer vid många olika sjukdomar

- Fysisk trötthet
- Psykologisk trötthet
- **Hjärntrötthet**



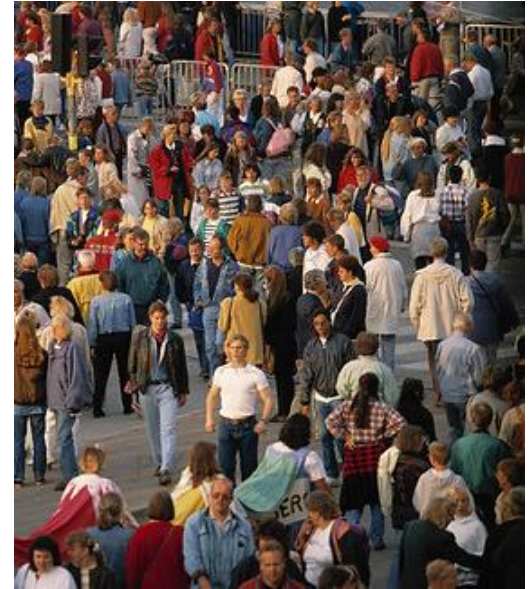
# Vad är hjärntrötthet?

- Extrem energilöshet
- Nedsatt förmåga att bibehålla uppmärksamhet
- Nedsatt koncentrationsförmåga



# Situationer där hjärntrötthet visar sig

- Läsa böcker/tidningar
- Samtal med människor
- Oförutsedda händelser
- Situationer med mycket intryck

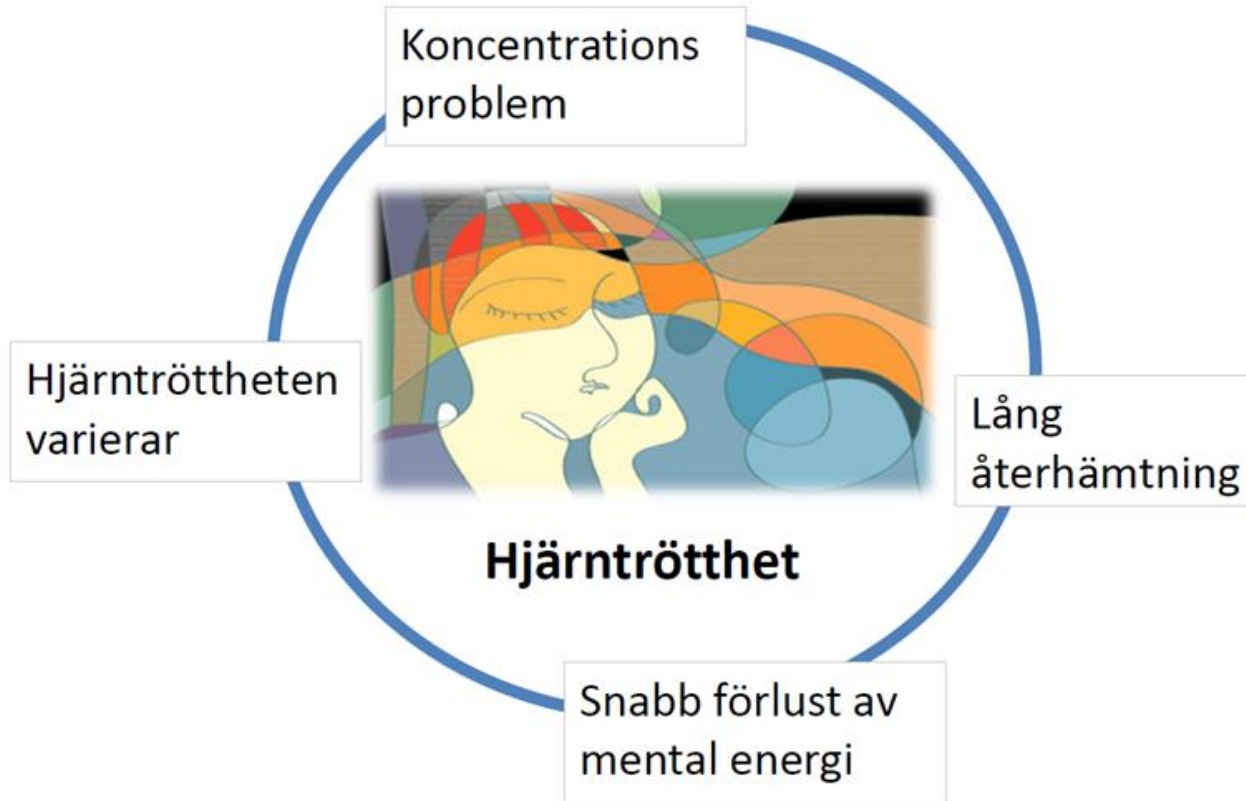


# Vad orsakar hjärntrötthet?

Osäkerhet finns gällande de medicinska mekanismerna.

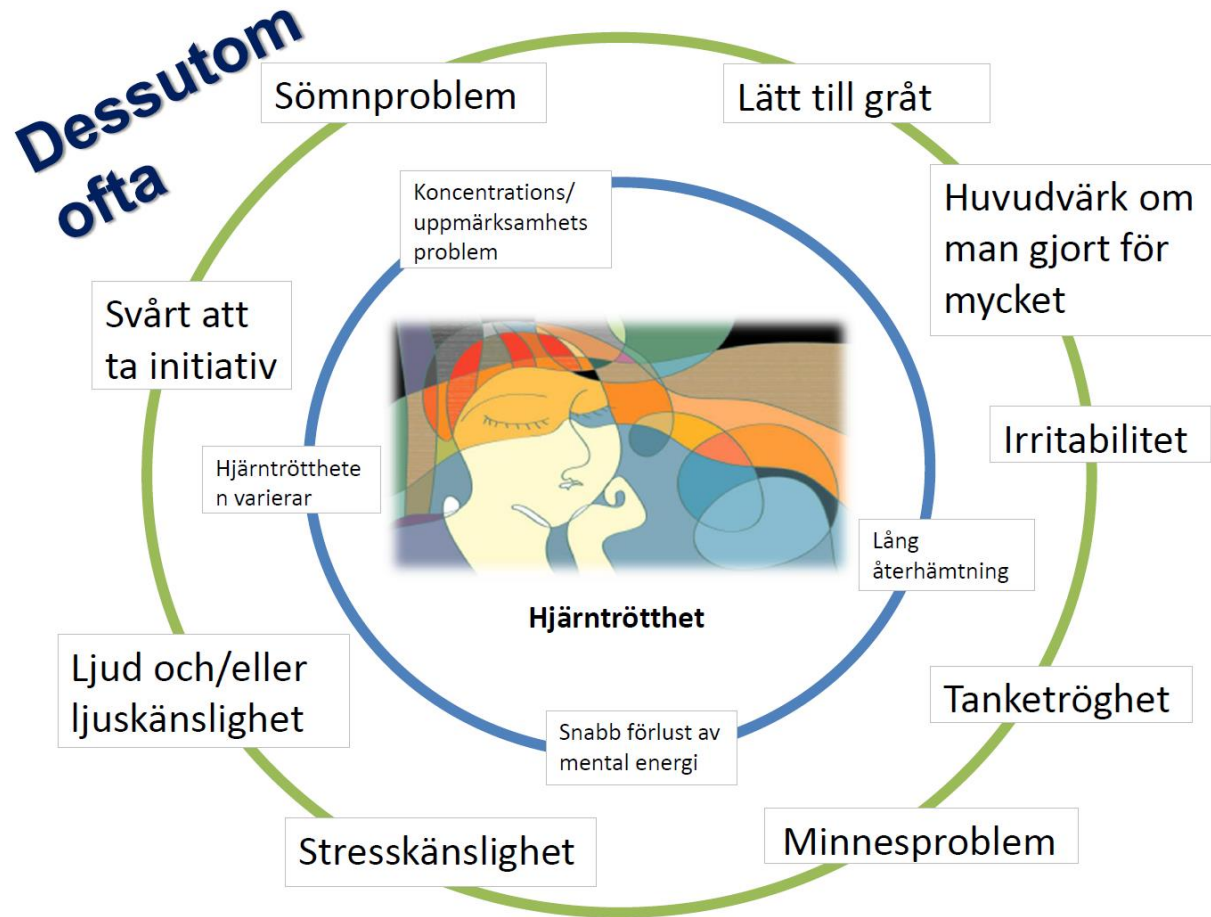


# Symtom på hjärntrötthet





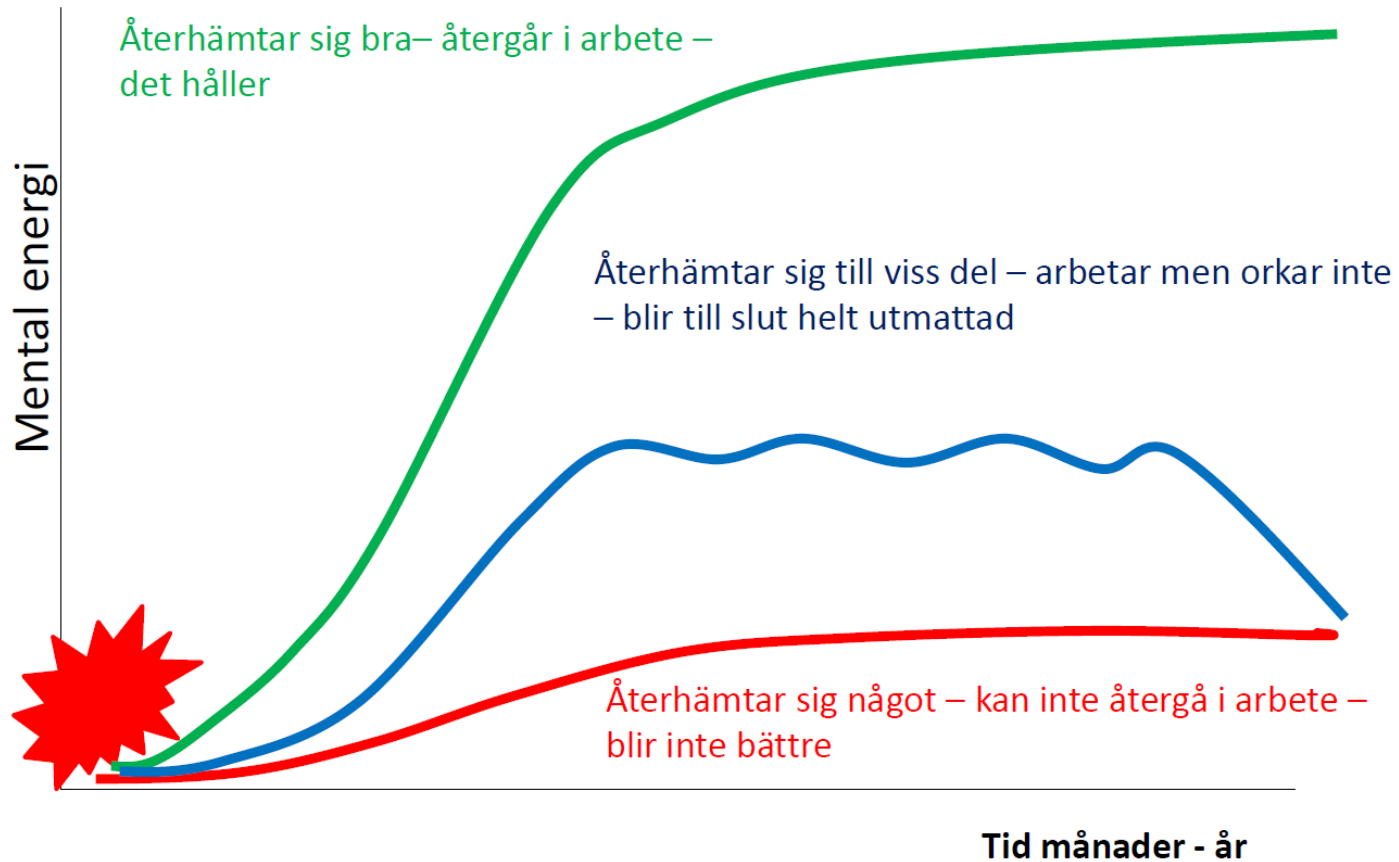
# Symtom forts.



# Bedömning av hjärntrötthet

- Noggrann helhetsbedömning viktig
  - Skattningsskalan Mental Fatigue Scale
  - Depression/Ångest
  - Kognitiva svårigheter
-

# Tröttheten är individuell

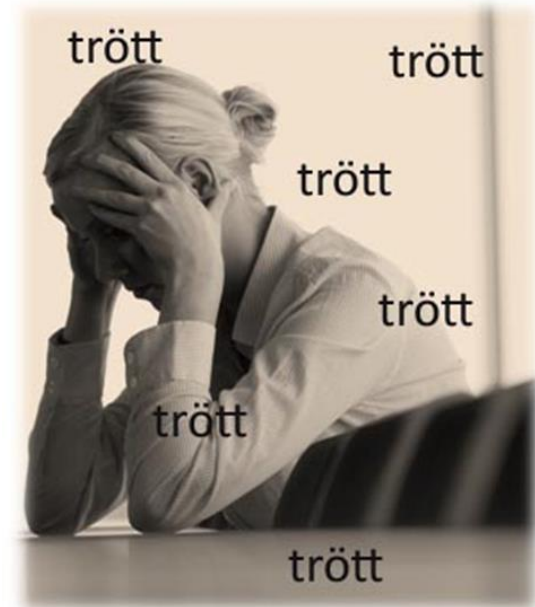


# Det tar tid

- Orken går i vågor
  - Jämför dig med när du var som tröttast.
  - ”Det går men det går inte”
-

# Om tröttheten INTE respekteras i tid

- Total och nästan förlamade trötthet
- Behov av längre vila
- Försämring över tid



# Vad kan jag göra?

- Ta regelbundna pauser
- Vila innan du har blivit alltför trött
- Försök arbeta i lugn takt
- Prioritera
- Använda almanacka eller dagbok
- Mindfulness
- *Hjärntrötthet kan inte tränas bort*



# Aktivitetsreglering

Balans mellan aktivitet och vila i vardagen



# Aktivitetslogg

- Skapa förståelse
- Underlätta planering
- Vikten av att planera in vila
- Vikten av att planera in annat än vila





# Aktivitetslogg dag

**Aktivitetslogg**

Namn:

Datum:

När	Vad gjorde du?	Hur kändes det?	Hur ansträngande var det?	Hur meningsfullt tycker du det var?
6-8				
8-10				
10-12				
12-14				
14-16				
16-18				

# Aktivitetslogg vecka

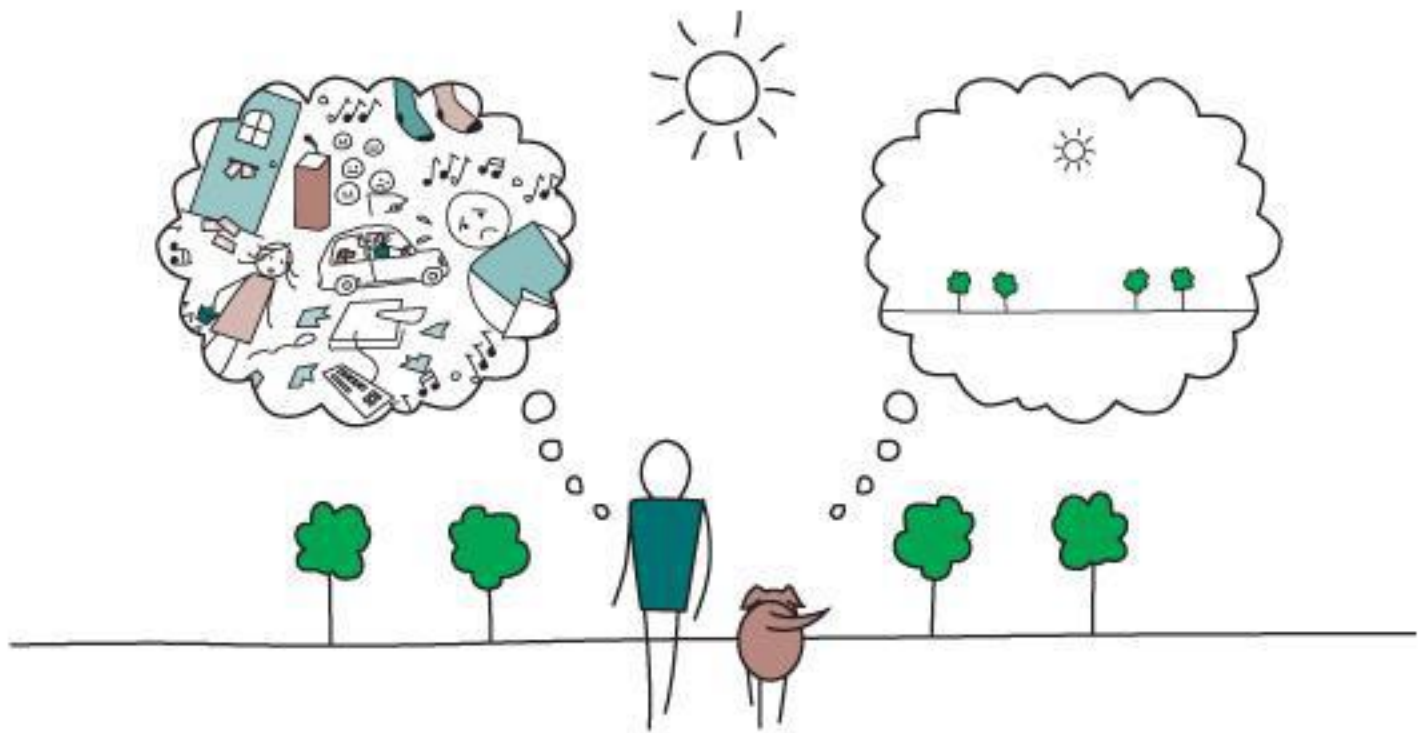
**Aktivitetslogg**

Namn:

<u>kl</u>	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
8-10							
Trötthet							
10-12							
Trötthet							
12-14							
Trötthet							
14-16							
Trötthet							
16-18							
Trötthet							
18-20							
Trötthet							
20-22							
Trötthet							

Mindfulness = Medveten närvaro





Mind Full, or Mindful?

# Mindfulnessövning



# Tack för uppmärksamheten!



# Länktips

Hjärna tillsammans

<https://hjarnatillsammans.se/faktabank>

Mer information hjärntrötthet:

<https://brainfatigue.se/>

Mer information mindfulness:

<http://www.1177.se/mindfulness>

Mer information mindfulness:

<http://www.mindfulnessapoteket.se/>

---