

HJÄRNTRÖTTHET

Hjärntrötthet är ett vanligt symtom efter en förvärvad hjärnskada och kännetecknas av en utmattning och orkeslöshet som är kraftigare än vanlig trötthet. Utlösande faktorer kan vara såväl mental som fysisk ansträngning.

Livet med hjärntrötthet kan bli lite enklare att hantera genom att planera, hitta sätt att samla ny energi och få tid för vila och återhämtning. Försök vara snäll mot dig själv och säg nej till saker du inte orkar.

Här har vi samlat några tips som kan underlätta vardagen.

TIPS



- 1. Hitta dina egna gränser.** Försök lära dig vad du orkar och inte orkar. Ett tips är att föra dagbok.
- 2. Prioritera.** Fundera kring vad du **vill** göra och vad du **måste** göra. Försök prioritera bort det som inte är nödvändigt.
- 3. Planera tid för aktivitet och vila.** Gör en veckoplanering. Se till att planera in lugnare dagar mellan aktiviteterna. Planera även in pauser varje dag.
- 4. Umgås med nära och kära.** Försök umgås med få vänner/familjemedlemmar åt gången och i så lugna miljöer som möjligt.
- 5. Vila.** Vila behöver inte betyda att du sover. Korta pauser med aktiv vila kan innebära att ta lite frisk luft eller göra en avslappningsövning.
- 6. Träna.** Fysisk aktivitet är bra för både hjärnan och kroppen. Försök hitta en aktivitet som fungerar för dig. En del gillar yoga eller meditation, andra en promenad i skogen.
- 7. Återhämta energi.** Hitta sätt att samla energi, exempelvis genom att göra en andningsövning, lyssna på lugn musik eller gör något kreativt där du hittar inre balans.
- 8. Hantera stress.** Fundera kring vad som stressar dig och hur du kan förändra dessa situationer. Om du ändå hamnar i stressade situationer så be om hjälp - vissa uppgifter kanske du kan lämna över till någon annan.
- 9. Avbryt i tid.** Lyssna på kroppens signaler när du börjar bli trött. Försök avbryta i tid innan du blir helt utmattad.
- 10. Använd hjälpmedel.** Du kan spara energi genom att exempelvis sitta på en pall när du lagar mat, skriva inköpslista i telefonen och använda kalender. Öronproppar är ett bra tips när du behöver vara i stökiga miljöer.

Checklistan har tagits fram av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft med feedback från våra medlemmar.