



VAD HÄNDER NÄR HJÄRNAN INTE ORKAR?

Strategier vid hjärntrötthet



GÖTEBORGS UNIVERSITET



VAD HÄNDER NÄR HJÄRNAN INTE ORKAR?

Ett informationsmaterial i två delar om hjärntrötthet efter skada eller sjukdom i hjärnan: Denna broschyr som syftar till att ge strategier och verktyg för att hantera hjärntröttheten i vardagen samt en folder som i korthet beskriver hjärntrötthetens mekanismer och symtom.

INNEHÅLL

STRATEGIER FÖR ATT MINSKA PÅVERKAN AV NEGATIVA FAKTORER FÖR HJÄRNTRÖTTHET

- ▶ Brist på vila
- ▶ Stress
- ▶ Kost
- ▶ Miljö

STRATEGIER FÖR ATT MINSKA TRÖTTHET OCH FÖRBÄTTRA FUNGERANDE

- ▶ Aktivitetsbalans
- ▶ Planering
- ▶ Fysisk aktivitet

RÅD KRING STRATEGIER FÖR HEMMET/HUSHÅLLET, FRITIDEN OCH ARBETET

- ▶ Hemmet
- ▶ Fritiden
- ▶ Arbete/studier



OM DET DOLDA HANDIKAPPET

Hjärntrötthet syns sällan utanpå. Det är icke desto mindre ett problem som du delar med väldigt många. Ni är många som upplever att omgivningen inte till fullo förstår hur det känns när den mentala energin inte räcker till.

HUR KAN DU GÖRA DET TYDLIGARE FÖR ANDRA?

- ▶ Var tydlig mot din omgivning när du inte orkar och att du behöver en paus
- ▶ Tala om att du har begränsat med mental ork och hur detta visar sig
- ▶ Tala om vad som händer om du anstränger dig över din gräns
- ▶ Innan du tackar ja till att göra något så underlättar det för både dig och omgivningen att du också förmedlar vilka förutsättningarna är. På så vis uppstår mindre orealistiska förväntningar.
- ▶ Du kan förbereda dig genom att finna en formulering som beskriver just din trötthet



STRATEGIER FÖR ATT MINSKA PÅVERKAN AV NEGATIVA FAKTORER FÖR HJÄRNTRÖTHET

OM VILA OCH SÖMN PÅ OLIKA SÄTT

Det är viktigt att hitta en bra nattsömn. I detta sammanhang talar man ofta om sömnhygien. Sömnhygien fokuserar på personliga livsstilsfaktorer som påverkar sömnen samt hur dessa kan förbättras för att skapa en bättre sömnkvalitet. Några av de faktorer man kan behöva ses över är: avslappning före sänggående, dygnsrytm, mat och dryckesvanor, motion, rökning och sovrumsmiljö. Ibland kan man behöva kontakta sin läkare gällande sömnmedicin.

Regelbunden vila behöver i stort sett alla som lider av hjärntrötthet. Man kan dock vila hjärnan på olika sätt. Du behöver komma fram till vilken typ av vila som just du behöver.

Nedan finner du exempel på olika typer, miljöer och sätt att vila på.

OLIKA TYPER AV VILA

- ▶ Sovande vila
- ▶ Gå ner i varv
 - Avspänning/avslappning
 - Mindfulness
 - Lyssna på musik, vågskvalp eller fågelsång
- ▶ Paus/Micropaus
 - Bryta det du håller på med



- ▶ Rensa hjärnan
 - Växla fokus till något lättsamt t.ex. hantverk eller annat som ger lugn
 - Pausgympa

OLIKA MILJÖER FÖR VILA

- ▶ Sovrum/vilorum
- ▶ Bekväm fåtölj
- ▶ Utomhus/naturen
- ▶ Någon extra minut på toaletten
- ▶ Vid/under transport/förflyttning

OLIKA SÄTT ATT LÄGGA UPP SIN VILA

- ▶ Hur du lägger upp din vila kan komma att påverka hur du mår på lång sikt. Kör du bara på riskerar du att hamna i trötthetsskuld till dig själv. Denna tar mycket längre tid att återhämta sig ifrån än om du tar flera små pauser regelbundet.
- ▶ Micropaus varje timme, stanna upp och andas lugnt. Hitta naturliga avbrott t.ex. att hämta saker
- ▶ Några minuters paus varje gång du tappar fokus på den uppgift du håller på med
 - ▶ Sovande vila, 30-60 minuter samma tid varje dag, inte för sent på dagen så att den riskerar att störa nattsömnen t.ex. efter intagen lunch
 - ▶ Ställ en väckarklocka/timer, oavsett om du tänker dig en sovande eller en vaken vila. Du kan då koncentrera dig på avslappning istället för att vara rädd för att somna, försova dig eller på annat sätt hamna i tidsnöd.

PRAKTISKA RÅD

Nyckeln till framgång är för de allra flesta att respektera sin mentala trötthet i tid.



- Försök att hitta tecken på när du börjar bli trött för att hindra att du tar helt slut. Sådana tecken kan vara, att hålla på att byta kroppsställning, få huvudvärk, gäspningar, ryckningar i ögat m.m
- Tänk över vad du kan göra för att få en bättre sömnhygien och sova bättre
- Fundera över hur du vilar. Vilken typ av vila passar dig bäst. Tänk även efter utifrån olika situationer, vilken sorts vila som passar bäst
- Välj lämplig miljö för det du skall göra och med utgångspunkt utifrån hur du mår
- Lägg in dina pauser utifrån dina behov. Dina behov behöver styra ditt upplägg av pauser. Försök att inte fastna i hur andra brukar göra

OM STRESS

Ökad stresskänslighet är vanligt vid olika tillstånd i samband med sjukdom eller skada. Stress ser olika ut hos olika personer. Det som är en bagatell för någon kan för dig vara oerhört stressande. Gemensamt för alla är att känslan av stress stjäl energi och gör att du får svårare att fokusera på det du håller på med.

OLIKA SITUATIONER DÄR STRESS KAN UPPSTÅ

- ▶ Oväntade händelser
- ▶ Ovana situationer
- ▶ Vid tidspress, deadline
- ▶ Att ha uppgifter som väntar
- ▶ När andra inte kommer i tid
- ▶ Att hela tiden bli störd av att folk kommer och frågar eller ber om något medan du försöker koncentrera dig på en uppgift
- ▶ Att alltid behöva vara nåbar



- ▶ Behov av att lära in nytt eller förstå instruktioner t.ex vid ny teknik
- ▶ Köer
- ▶ Överstimulering såsom för mycket ljud och ljus
- ▶ Begränsad ekonomi, osäkerhet om inkomst
- ▶ De egna kraven på sig själv
- ▶ Osäkerhet om framtiden
- ▶ Känner sig utlämnad åt andra.

OLIKA SÄTT ATT HANTERA STRESS

- ▶ Noggrann planering i god tid
- ▶ Använda almanacka med tillräcklig information om tid, plats och vad som skall göras
- ▶ Använda påminnelsefunktioner i mobiltelefonen
- ▶ Ägna sig åt en sak i taget
- ▶ Redogöra för sin omgivning att det är så här du fungerar nu
- ▶ Avspänningsteknik, kort vila
- ▶ Prioritera och justera prioriteringarna när det behövs
- ▶ Planera in tillräckligt med tid och låt det ta den tid du behöver
- ▶ Tala om att det stressar dig att hela tiden bli störd
- ▶ Var tydlig med när du inte vill bli störd
 - Sätt upp en skylt med ”stör ej” när du behöver arbeta ostört.
 - Ha stängd dörr etc

PRAKTISKA RÅD

- Tänk noga igenom hur du blir påverkad i olika situationer. Vilka situationer ger stress? Fundera över hur du minska antalet av dessa situationer
- Bli medveten om dina reaktionsmönster, stanna upp och välj klokt



- Först när du har identifierat VAD och HUR, kan du förbereda dig med sätt att hantera stressen när den uppstår och hitta olika sätt att undvika att den uppstår.
- Ha mod att ändra på saker som går att ändra.
- Försök att göra noggrann planering så att du slipper tidspress och får en lagom fördelning av saker som skall göras
- Var tydlig mot din omgivning kring vad som stressar dig
- Hitta en lämplig metod som du kan använda om du hamnar i stressande situationer

KOST

VIKTIGT GÄLLANDE KOSTEN

- Hjärnan behöver en jämn tillförsel av energi. Belöna hjärnan med rätt mat och näring (se <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Halsa/>)
- Försök att ha regelbundna tider för dina måltider. Ät frukost, lunch, middag och mellanmål. Du behöver energi för att orka med din dag.
- Undvik snabba kolhydrater för att få ett jämnare blodsocker

PRAKTISKA RÅD

För att kunna ha en jämn tillförsel av energi behöver du underlätta på olika sätt

- Se till att du lätt och enkelt kan ta fram en måltid då du behöver detta.



- Veckomatsedel kan bidra till att du inte behöver tänka och handla varje dag. Har du svårt för att komma på vilka maträtter du skall laga finns ett antal appar med matsedelsförslag på nätet att ladda ned
- Att skriva inköpslista kan avlasta och underlätta inköpstillfället.
- Det kan vara bra att ha matportioner hemma och ta fram en dag då du inte orkar laga mat. Då du lagar mat laga flera portioner. Frys in överbliven mat.
- Om du blir trött av att gå i affären kanske beställning av mat/matkasse via internet kan vara ett alternativ
- Vill du veta mer än de tips du redan fått kan du gå in på denna hemsida http://livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/vuxna/kostraed_webb.pdf

OM LJUS, LJUD OCH MILJÖER MED MYCKET INTRYCK

Ljus och ljudkänslighet är vanligt förekommande vid hjärntrötthet. Därför behöver man kunna hitta sätt att avskärma sig från dessa intryck.

Olika typer av belysning påverkar oss på olika sätt. Många upplever det besvärande med t.ex. allmänbelysning från lysrör, men upplever det behagligt med punktvis belysning med en varmt lysande glödlampa eller halogenlampa. Energisparlampor finns med både varmt och kallt ljus. En glödlampa med varmt tonat ljus har t.ex. en färgtemperatur på ca 2700 K (Kelvin).

Ljuskällor med kallt ljus har en högre Kelvin-nivå. Kelvin-nivån skall stå angiven på förpackningen. Många upplever det varma ljuset mindre besvärande och det kan vara värt att be om råd avseende olika typer av ljuskällor i en lampaffär.



OLIKA TYPER AV BESVÄRANDE LJUSMILJÖER

- ▶ Inomhusljus
 - Dålig allmänbelysning. För lite ljus, olämpligt ljus
 - Ingen punktbelysning
- ▶ Utomhusljus
 - Solljus
 - Snö
 - Dis
 - Mörker

OLIKA SÄTT ATT AVSKÄRMA SIG FRÅN BESVÄRANDE LJUS

- ▶ Använd hatt eller keps
- ▶ Använd solglasögon
- ▶ Använd glasögon med anpassade glas (blåljusfilter)
- ▶ Översyn av ljuskällor i hemmet och på arbetsplatsen
- ▶ Blåljusfilter och ljusstyrka på skärmen. Kan läggas in på mobiltelefoner, surfplattor och dataskärmar
- ▶ Gardiner, markiser mm. kan minska besvärande ljus
- ▶ Placera dig i rummet så att du inte blir bländad av ljuset

OLIKA TYPER AV BESVÄRANDE LJUDMILJÖER

- ▶ Öppna ytor och mycket folk t.ex kontorslandskap, restauranger, allmänna kommunikationer, affärer
- ▶ Störande bakgrundsljud t.ex radio, fläkt, musik i affärer, gym, restauranger mm.
- ▶ Delade lokaler, som innebär att andra pratar, kommer och går samt gör olika ljud.



OLIKA SÄTT ATT AVSKÄRMA SIG FRÅN BESVÄRANDE LJUD

- ▶ Öronproppar. Det finns olika typer av öronproppar från enkla till formgjutna som släpper igenom delar av olika ljud så att man t.ex kan föra ett samtal. Se länk nedan
- ▶ Hörlurar eller headset till mobiltelefonen
- ▶ Låt anhöriga/närstående använda trådlöst headset då de tittar på TV, lyssnar på radio spelar spel på datorn eller liknande, så att du slipper störas av ljuden.
- ▶ Placera dig avskilt vid koncentrationskrävande uppgifter
- ▶ Sätt dig inte mitt i en lokal utan i ett hörn

PRAKTISKA RÅD

Lär känna dig själv och dina behov. Var tydlig mot omgivningen, där det går att göra förändringar i ljus och ljudmiljön som hjälper just dig

- Tänk noga igenom hur du blir påverkad av olika miljöer utifrån ljus och ljudkänsligheten
- Fundera över hur du kan göra det du vill och ändå minska tillfällena i besvärande miljöer. Exempel på sätt att minska dessa tillfällen kan vara genom:
 - Att träffa vänner hemma istället på restaurang.
 - Gå åt sidan när man vill prata.
 - Många köpcenter har fler än en entré och vissa vägar kan vara lugnare än andra.
 - Välj väg med omsorg och planera gärna i förväg hur du ska lägga upp din rutt, vilket kan spara energi.
 - Välj också tidpunkt då du skall göra dina inköp. Vid vissa tidpunkter eller dagar kan det vara mindre trångt i butikerna.
- Tänk efter före om du kan behöva använda något sätt för att skydda dig mot dessa besvärande intryck
 - Behöver du ha med dig solglasögon, keps eller annat



- Tänk efter hur skall placera dig i rummet
- Kan du behöva använda något som stänger ute besvärande ljud
- Kan du behöva välja var aktivitet skall utföras för att slippa att bli störd

LÄNKAR GÄLLANDE HJÄLPMEDEL VID LJUS- OCH LJUDKÄNSLIGHET

Om belysning och varm och kallt ljus:

<http://energimyndigheten.se/sv/Hushall/Din-ovriga-energianvandning-i-hemmet/Hembelysning/Inred-med-ljus/Ljuskallor/>

Ljuskänslighet. Tonade glasögon kan då vara till hjälp:

www.rodenstock.com/se/se/glasogonglas/solglasogon/tonade-glasogon.html

Om ljud och hörselskydd:

<http://www.bellman.se/skydd>



STRATEGIER FÖR MINSKA TRÖTTHET OCH FÖRBÄTTRA FUNGERANDE

OM BALANS MELLAN AKTIVITET OCH VILA I VARDAGEN

För att må bra och orka med behöver du hitta en lagom balans i det du gör. Det innebär att du behöver hitta vad som är en lagom mängd och variation av aktiviteter för dig.

Ju bättre du lär känna i vilka situationer din hjärntrötthet uppstår, desto bättre kommer du att kunna hantera din vardag. Alla dagar är inte lika men du bör eftersträva att uppnå balans. I vissa situationer kan det för dig vara viktigt att vara med trots att du vet att din mentala ork inte kommer att räcka. Det är då bra om du kan ta med detta i beräkningen när du lägger upp aktiviteterna, för att få det att fungera. Planera din dag och prioritera sådant som gör dig glad och ger energi utöver alla måsten.

Hörnstenar för att uppnå balans i vardagen är:

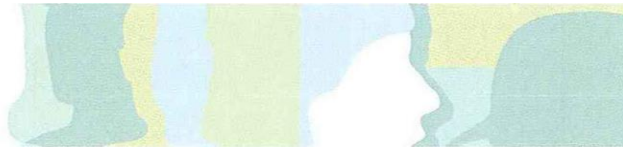
- ▶ God nattsömn
- ▶ Fast dygnsrytm utan för stora variationer mellan vardag och helg
- ▶ Rutiner
- ▶ God planering

SÅ HÄR KAN DU TÄNKA OM BALANS I VARDAGEN

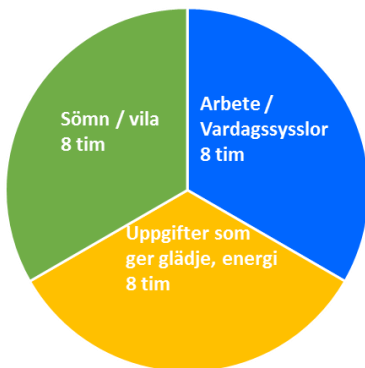


Diagrammen nedan är en mycket grov förenkling av vardagen. De kan ge en fingervisning om behovet att anpassa efter den mängd mental energi du har, för att det skall vara hållbart över tid.

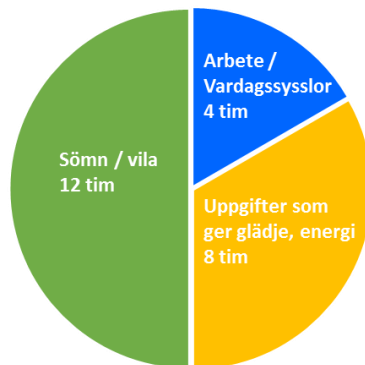
Det är hela livet som ska fungera! Dygnet har 24 timmar och behöver innehålla för dig anpassad variation av arbete, vardagssysslor, sömn, vila, uppgifter som ger glädje och energi för att det skall vara hållbart i längden. Om du hade svårt att få ihop livspusslet behöver du justera fördelningen i din dygncirkel.



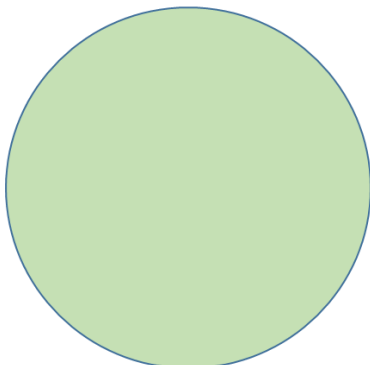
Innan skada sjukdom



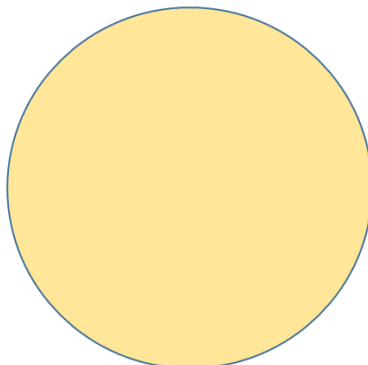
Efter skada sjukdom



Hur ser ditt dygn ut?



Hur bör din tid vara fördelad över dygnet?





För att praktiskt få till planen om fördelning av dygnet kan ett sätt vara att göra som förslaget nedan.

Lägg först in ditt grundschema för hur en vanlig dag ser ut (exempel nedan). Därefter läggs andra aktiviteter och åtaganden in utifrån ork.

- Lägg först in det som **måste** göras såsom bokade tider till läkare eller dylikt.
- Därefter det du **behöver** göra. Det skulle kunna vara fysisk aktivitet eller ta hand om tvätten.
- Det du **vill** göra som ger energi kommer sedan och kan vara att träffa barnbarn, umgås med vänner mm.
- Sedan saker som du **kan** göra denna dag utifrån din ork. Det kan vara saker som ska fixas som du har på en att-göra-lista.



	Veckodag
7.00	Personlig vård
8.00	Frukost
9.00	
10.00	
11.00	
12.00	Mat
13.00	För- och efterarbete
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	Mat
19.00	För- och efterarbete
20.00	
21.00	
22.00	Förberedelse för natten
23.00	
24.00	Sömn /vila
1.00	
2.00	
3.00	
4.00	
5.00	
6.00	

PRAKTISKA RÅD

- Tänk på att göra den fördelning av aktiviteter som utifrån din situation passar dig.
- Tveka inte att ta bort saker som är planerade om du känner att du brister i ork. Kanske går det lika bra att göra det vid ett annat tillfälle.



OM PLANERING

För att få ihop dagen med de aktiviteter du vill företa dig och inte bli för utmattad är *god planering* en grundförutsättning. Då kan det vara bra att använda någon typ av kalender. Hur den är upplagd och vilka funktioner som finns behöver vara personligt utformat. Det kan vara att du använder din smartphone, en väggkalmanacka eller en fickkalmanacka. Fördelar med att använda kalender i smartphone är att du alltid kan ha den med dig och att det där finns andra funktioner som kan vara användbara, såsom möjlighet att lägga in larm eller påminnelser. Det viktiga är att det känns fungerande för dig och på sikt blir så automatiserat att det fungerar nästan av sig själv.

OLIKA SAKER ATT PLANERA

- ▶ Aktiviteter utanför hemmet
- ▶ Aktiviteter i hemmet
- ▶ Vila eller pauser

PLANERA FÖR ATT

- ▶ Planera för att orka
- ▶ Planera för att hinna
- ▶ Planera för att göra
- ▶ Planera för att inte göra för mycket
- ▶ Planera för att lyckas med det du tänkt

OLIKA SÄTT ATT PLANERA

- ▶ Försök att få till en rutin för planering t.ex varje morgon eller kväll
- ▶ Planera in aktiviteter som skall ske en viss tid. Lägg in i en kalender



- ▶ ”Spärra” tider i din kalender för planering och återhämtning så du inte luras att spontant lägga in för många aktiviteter och glömma bort pauser.
- ▶ Listor över saker du skall komma ihåg att göra men som inte behöver göras på en speciell tid
- ▶ Prioritetsordning på det som behöver göras. Så att du vet hur du skall prioritera om du inte kan göra allt du vill och så att du har en god framförhållning
- ▶ För att inte belasta hjärnan för mycket kan det vara bra att använda hjälpmedel för att minnas saker du har planerat. Detta kan var funktioner röstmemo, påminnelse, timer, olika sorters appar m.m som finns i din smartphone

PRAKTISKA RÅD

- Planera in alla slags saker dvs. även vila och andra självklara aktiviteter.
- Planera in för att inte få för mycket av det som **tar** energi och tillräckligt mycket av det som **ger** energi.
- Lägg in en rutin för när du ska planera. Se till att du har tid för både planering i förväg och avstämning efteråt.
- Om du känner dig trött och stressad är det är svårare att prioritera och se vad som är viktigast just nu. Tänk därför på när du lägger din planeringstid.
- Tänk efter vilka planeringsverktyg som passa för dig. Rådfråga gärna någon annan som kan ge tips om vad som kan vara bra.
- Vid behov ta hjälp av någon person i din omgivning eller lämpligt hjälpmedel för att få planeringen att fungera.
- En god idé kan vara att lista vad du måste göra och vad du vill göra, gärna tillsammans med dina anhöriga. Då är det lättare



att fördela om ansvar inom familjen och att prioritera vad som är viktigast just nu.

FYSISK AKTIVITET

Med fysisk aktivitet menar man kroppsrörelser som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i energiförbrukning. Fysisk aktivitet är alltså både olika former av träning, motion och vardagssysslor där du rör dig.

VIKTIGT GÄLLANDE FYSISK AKTIVITET

- ▶ Man har sett i studier att en god kondition ger energi över till hjärnan.
- ▶ Fysisk aktivitet frigör signalsubstanser i hjärnan som kan förbättra din kognitiva förmåga
- ▶ Fysisk aktivitet påverkar blodcirkulationen i hjärnan
- ▶ Se vidare <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Halsa/Fysisk-aktivitet/Rorelse-ar-livsviktigt/>

PRAKTISKA RÅD

- Tänk igenom vilka fysiska aktiviteter/kroppsrörelser som känns bra för dig att utföra med tanke på din hjärntrötthet. Du behöver hitta ditt sätt och det du kan göra. Exempel på aktiviteter kan vara skogspromenader, stavgång, promenad runt kvarteret, simma, lätt gympa.
- Försök att få in den fysiska aktiviteten i dagliga rutin. Den kan bidra till att du får mer energi och mår bättre.
- Har du svårt att själv komma på vad du skall göra. Kontakta en fysioterapeut/sjukgymnast.



RÅD KRING STRATEGIER FÖR HEMMET, FRITIDEN OCH ARBETET

OM HEMMET/HUSHÅLLET

Hemmet och det du gör i din bostad har olika betydelse för oss. För en del människor är det avkopplande och stimulerande, för andra kan det upplevas som betungande och som stressigt. Ordning och reda underlättar.

- ▶ Om du är själv i ditt hushåll.
 - Tänk över om du kan minska det som behöver göras t.ex städa mer sällan
 - Dela upp aktiviteterna över veckan
 - Vid behov dela upp aktiviteten i fler delar t.ex städa ett rum i taget
- ▶ Om du delar hushåll med någon annan
 - Tänk över och diskutera om uppgifterna kan fördelas på annat sätt
 - Gör upp en tydlig struktur för vem, vad och när saker skall göras så att du vet att du kan vila eller göra annat då det inte gäller dig
- ▶ Ta hjälp när det inte finns ork eller utrymme att sköta allt själv
 - Det är ok att be någon annan om hjälp. Hjälpen kan ges av närstående, vänner, köpta tjänster eller om du är berättigad till hemtjänst

PRAKTISKA RÅD



- Fundera över rollfördelning och om uppgifter kan göras av någon annan
- Dela upp aktiviteten i flera delar för att orka utföra den

OM FRITIDEN

På fri tid kan man göra aktiviteter som är avkopplande och ger energi. En del fritidsaktiviteter kan ändå vara ansträngande. De allra flesta behöver fritidsaktiviteter för att få någorlunda balans i livet, men för att orka utöva dem kan du behöva tänka på att planera in dem som en del i din dygnsplanering.

Tänk efter vad du tycker om att göra på fri tid och varför du vill göra det och försök att planera in något varje dag. Det behöver inte ta lång tid utan kan t.ex vara att läsa en bok en kort stund om du tycker om det.

Har du några hinder eller svårigheter att utöva dina fritidsaktiviteter, skall du hitta strategier för att minska negativ påverkan.

- ▶ Kan du göra det på något annat sätt?
- ▶ Kan du göra det i någon annan miljö som underlättar?
- ▶ Kan du välja vem du gör det med för att kunna få stöd och förståelse?
- ▶ Kan du styra när du gör det?
- ▶ Man måste inte alltid tacka ja, man kan säga nej. Var tydlig mot din omgivning om dina behov

PRAKTISKA RÅD

- När du väljer fritidsaktiviteter, välj det som du tycker är roligt och ger energi. Välj också utifrån att de skall vara lätta att genomföra så att de blir av
- Tänk även in i planeringen transport till och från aktiviteten så att det inte blir för tröttande



OM ARBETET

Vid en skada eller sjukdom som leder till hjärntrötthet, är det vanligt att man har någon period av sjukskrivning. Det är då viktigt att tänka över hur arbetssituationen påverkas av din hjärntrötthet och hur man kan lägga upp arbetet, för att din hjärntrötthet skall hindra dig så lite som möjligt, när du återgår i arbete. Aspekter att tänka på då är arbetsinnehåll och miljö på din arbetsplats

OLIKA ARBETSSINNEHÅLL

Olika arbeten ställer olika krav på dig som arbetstagare. Se över dina arbetsuppgifter. Fundera över vad i detta som främst ger dig hjärntrötthet liksom vad som inte ställer så höga krav på orken.

► Exempel på aspekter i olika uppgifter, ”ingredienser i uppgifterna” som kan innebära en ökad ansträngning.

- Stillasittande
- Väldigt rörligt eller fysiskt krävande
- Koncentrationskrävande
- Krav på flexibilitet och problemlösning
- Planerat arbete eller arbete som behöver ske med snabba beslut
- Icke förberett arbete t.ex. kundkontakt eller patientarbete
- Stressande uppgifter

Det är inte självklart att ett så kallat lättare/enklare arbete minskar det som ger dig trötthet. Utan titta istället på vilket innehåll de olika arbetsuppgifterna har. Och försök att anpassa arbetet utifrån att det skall vara så lite som möjligt som ger trötthet. Även att det finns en variation mellan krävande och mindre krävande uppgifter.

OLIKA MILJÖASPEKTER DÄR ARBETET UTFÖRS



Hur ser miljön ut där du har dina arbetsuppgifter?

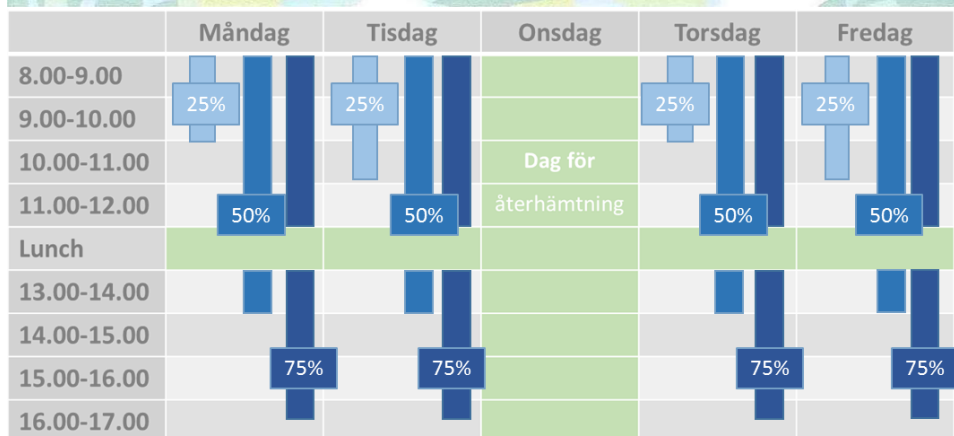
- ▶ Hur är arbetsplatsen utformad t.ex. många intryck, kontorslandskap eller eget rum?
- ▶ Störande miljö t.ex buller, hög ljudnivå?
- ▶ Oordning på arbetsytan ▶ Störning under arbetet t.ex. frågor från arbetskamrater?
- ▶ Ges möjlighet till paus?
- ▶ Stressig miljö?

ARBETSUPPLÄGG

Precis som att tänka över typen av uppgift och miljö där det görs är det viktigt att fundera över hur man bäst lägger upp sin arbetstid för att få det att fungera på bästa sätt.

Det är viktigt att ha en dialog med Försäkringskassan då det är de som tar beslutet. Denna dialog underlättas av att du vet vad som är bra för dig

- ▶ Ditt arbetsschema kan läggas upp på olika sätt för att ge möjlighet till återhämtning mellan arbetspassen. Vissa har mer nytta av en hel vilodag mitt i veckan, än av kortare arbetsdagar eller tvärtom. För vissa tar det extra lång tid att komma igång på morgonen, och arbetar man då kortare arbetsdagar, så kanske förkortningen behöver ligga på förmiddagen.



► Fundera igenom om du utför arbetsuppgifter som inte egentligen är ditt ansvar, eller som inte är helt nödvändiga. Diskutera gärna detta med dina kollegor eller din chef så att du får hjälp att prioritera bland dina uppgifter.

► Variera arbetsuppgifterna så att det finns möjlighet till variation både i tanke och i miljö. Placera t.ex. skrivaren i ett annat rum. Du eliminerar på så sätt ett störande ljud, du får dessutom en möjlighet till micropaus när du går och hämtar utskriften.

PRAKTISKA RÅD

- Utgå ifrån att det är för dig det är viktigt att arbetsuppgifterna anpassas. Fastna inte i hur man brukar göra, utan försök se öppet på möjligheterna
- Ta med både arbetsinnehåll, miljö, arbetsupplägg och tidsomfattning när du planerar anpassningar kring din arbetsåtgång
- Att anpassa sin arbetssituation kan innebära allt ifrån att du själv tänker på att göra vissa förändringar hur du lägger upp din dag till att handla om dialog med arbetsgivare om vad som är möjligt att åtgärda på just din arbetsplats



- Det är hela livet som ska fungera! Dygnet har 24 timmar och behöver innehålla mer än arbete för att du ska må bra och för att det skall vara hållbart i längden.



Broschyren är framtagen av Specialistarbetsterapeut Siv Svensson och Leg. arbetsterapeut Lotten Lidén från Arbetsterapi & Fysioterapi, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, i samarbete med Birgitta Johansson, Universitetssjukhusöverpsykolog, Docent och Lars Rönnbäck, Överläkare i neurologi och Professor, Göteborgs Universitet samt Magdalena Karlsson, Leg. sjuksköterska och koordinator, Strokeforum, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Revidering gjord 2018 gjord utav Ann Björkdahl Universitetssjukhusöverarbetsterapeut, Docent och Siv Svensson Specialistarbetsterapeut.

LÄNKAR

www.mf.gu.se.

Här finns information om mental trötthet/hjärntrötthet och pågående forskning

Här finner du också denna broschyr för nedladdning.

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Halsa/Fysisk-aktivitet/Rorelse-ar-livsviktigt/>

http://livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/vuxna/kostraed_webb.pdf

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Halsa/>

BOKTIPS

När hjärnan inte orkar. B. Johansson och L.Rönnbäck



KONTAKT Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Arbetsterapi och fysioterapi Högsbo Sjukhus
Box 30110, 400 43 GÖTEBORG
TELEFON: 072-144 85 83
ann.bjorkdahl@vgregion.se

Göteborgs Universitet

Institutionen för neurovetenskap och fysiologi
Sektionen för klinisk neurovetenskap och rehabilitering
Sahlgrenska Akademin
Box 430, 405 30 GÖTEBORG
TELEFON: 031-786 00 00
mf@gu.se

Dokumentet är skapat 2013-02-18, Reviderat 18-03-29
Materialet får kopieras och spridas om källan anges.