

Hjernetræthed 17.03.16

- håndtering af træthed i hverdagen

LISE BONDE OG SUSAN MITTAG

ERGOTERAPEUTER, KONSULENTER I NEUROREHABILITERING



BOMI
Hjerneskadecentret

Hjerneskadecenteret BOMI

Vi har 4 afdelinger som arbejder på tværs efter behov:

- VISO
- Støtte og rehabilitering i hjemmet
- Rehabilitering og arbejdsevneafklaring
- Udviklings og forskningsafdeling

Faggrupper:

Neuropsykologer, ergoterapeuter, fysioterapeuter, pædagoger, socialrådgiver og neurologisk lægekonsulent.

Vores rehabiliteringstilbud

- Skræddersys til den enkelte borger.
- Tilbuddet tilrettelægges i tæt samarbejde med borger og kommune.
- Kan indeholde både gruppe og individuelle tilbud efter behov og energiniveau.
- Varigheden af tilbuddet kan variere fra få måneder til år.
- Vi lægger vægt på behov for opfølgning efter afslutning af vores tilbud og en langsigtet plan for borgeren.

I forhold til træthed er vi inspireret af

- Professor Lars Rönnebeck og specialist i neuropsykologi Birgitta Johansson, Göteborgs Universitet.
- Neuropsykologiske og neuropædagogiske teorier
- Aktivitetsteorier
- Vores egne erfaringer gennem årene

Træthed

- Viser sig hos ”de lettere ramte” ofte først efter udskrivelse
- Træthedsproblematik kan være meget invaliderende i hverdagen
- Påvirker hele dagligdagen og det sociale liv
- Hyppig årsag til stærkt mindsket arbejdsevne
- En del overvurderer egen formåen ift. træning, arbejde mm., så trætheden ophobes over tid og funktionsniveauet falder

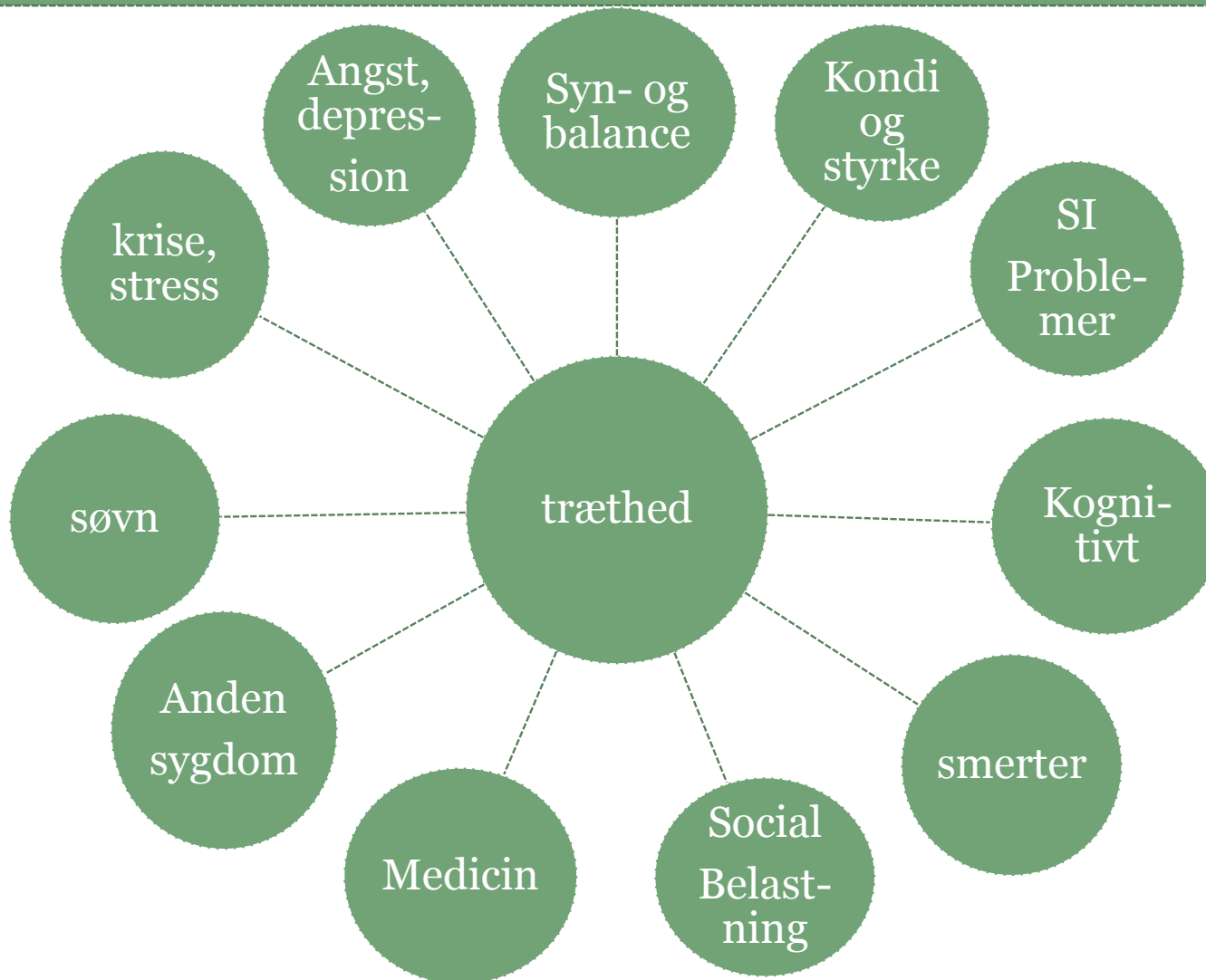
Hjerneskadetræthed

- Hvordan kan det se ud i hverdagen?

- Trækker sig væk
- Forværring af kognitive vanskeligheder
- Forværring af fysiske symptomer
- Andre fysiske symptomer som hovedpine, svimmelhed, kvalme osv.
- Adfærdsmæssige ændringer.
- Ændret døgnrytme



TRÆTHED – hvad er i spil?



Afdækning af hjernetræthed

- Samtale med borger, pårørende, fagpersoner, kolleger/chef
- Husk at spørge til hvilke tiltag der fungerer/ikke fungerer
- Observationer
- Scala til registrering af træthed (fx MFS, MFIS)
- Individuelt tilpasset registrering
- Løbende samtaler og observationer
- Monofaglige tests
- Lægelig udredning
- Andet i finder relevant til den enkelte borger



Hjernetræthed

- Formål med udredning og registrering

- Afdække omfang og betydning i hverdagen
- Kende egne træthedstegn for at reagere på kroppens signaler
- Øge indsigt og erkendelse af træthed og sammenhæng med aktiviteter/arbejde
- Udgangspunkt for arbejdet med energiforvaltning med borger og omgivelserne (pårørende, kollega, chef)
- Udgangspunkt for afklaring og tilpasning af krav i hverdagen



Vigtig ved afklaring af arbejdsevne

Samtale om træthed

Der spørges specifikt ind til:

- Nattesøvn og døgnrytme
- Hvileperioder i løbet af dagen (med og uden søvn)
- Tegn på træthed borger/andre har bemærket
- Træthedens indflydelse på funktionsniveauet
- Variation i forhold til aktiviteter og arbejde
- Variation i symptomer/reaktioner i løbet af dagen og ugen



Samtale om træthed

- Reaktioner ved ændringer og uforudsete ting
- Reaktioner ved problemer eller konflikter



- Hvilke tiltag er afprøvet i forhold til hjerneskadetrætheden? - Hvad virker?

Observationer

- Foretages gennem hele forløbet
- Observationer laves f.eks. ved
 - Samtaler
 - Møder
 - Aktiviteter i hjemmet
 - Træning
 - På arbejde/praktiksted/uddannelsesinstitution





Hvad kan man gøre ved trætheden?

Udredning – intervention afhænger af årsag
Træning, compensation og prioritering

- Syns- og balancetræning
- Fysisk træning
- Sanseintegration





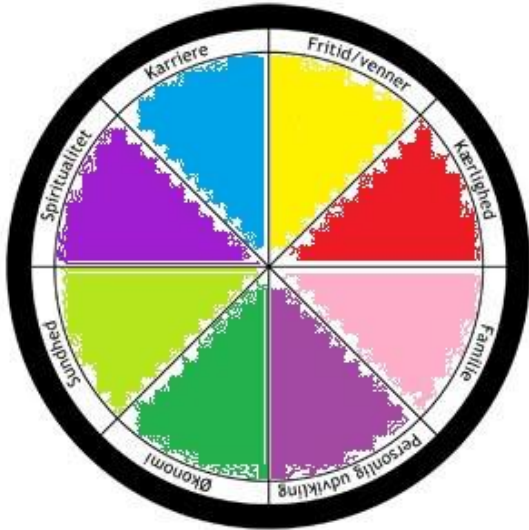
Hvad kan man gøre ved trætheden?

- Energiforvaltning, herunder søvn
- Mindfulness
- Psykologsamtaler/behandling
- Kognitiv træning
- Medicin
- Støtte ift den samlede sociale situation



Energiforvaltning

- Personen skal lære at leve med det
- Omgivelserne skal lære at forholde sig til det
- Der skal skabes en ny balance i livet



Energiforvaltning

Energiforvaltning er en dybt personlig proces som tager tid og kræver løbende sparring.

Det påvirker:

- Identitet.
- Værdier
- Vaner og rutiner
- Samspillet med andre



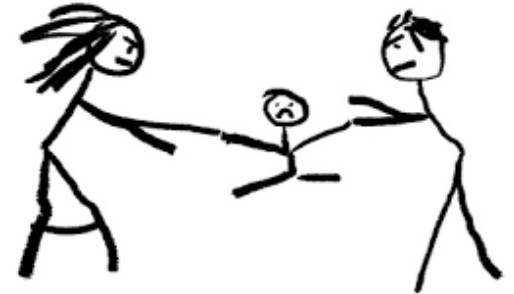
Energiforvaltning

- (sam)arbejder på at skabe balance mellem aktiviteter og energiniveau
 - Sikre mere jævn energikurve
 - Indarbejde positive hverdags- og arbejdsrutiner
 - Udfordre og udvikle mestringsstrategier– uden langvarig overbelastning
 - Med tæt opfølgning gradvist øge krav



Energiforvaltning

- Målet er at kunne forebygge og håndtere træthed i hverdagen med mindst mulig støtte
- **Kognitive vanskeligheder påvirker evne til at håndtere trætheden**
- Ved kognitive og psykosociale vanskeligheder er der brug for omgivelserne sætter rammerne og støtter tæt op om strategier



Energiforvaltning - øgning af energiniveau

- Tanke ny energi op
 - Pauser, hvil, søvn, kost, motion, positive oplevelser...
- Bruge mindre energi – spare
 - Hvad tager/giver energi, prioritere de vigtigste ting,
 - ”work smarter not harder” ...
- Fordele energiforbruget jævnt over dagen/ugen
 - Veksle mellem aktiviteter/hvil, variere opgavetyper...



Tværfaglig og tværsektoriel rehabilitering

- Træthed har indflydelse på tilrettelæggelsen af hele rehabiliteringsforløbet
- Vær opmærksom på tidsmæssig rækkefølge og hvor mange indsatser der kan gennemføres samtidig
- Tæt koordinering af tiltag, med prioritering og tilpasning af planen, så aktivitetsniveauet hele tiden passer med energiniveauet.
- Fælles forståelsesramme og ensartet tilgang

