



Faktaark

TRETTTHET ETTER HJERNESLAG

Alle som har hatt hjerneslag snakker om at de er trette, og man aksepterer at det er slik rett etter et hjerneslag. Kroppen reparerer seg selv, og du lærer på nytt daglige gjøremål. Men hvorfor er man trett flere år etter slaget? Og hva kan man gjøre med det? Spesialarbeider Maryellen H. Leppink fra Minnesota har studert dette og her er noen av hennes svar.

Det er tre mulige grunner til at du fortsatt er trett.

1. Det er mulig du har like mye energi som før slaget, men nå må du bruke krefter også på andre områder i tillegg.

Noen av disse er:

- a. Det kreves mer energi for å gjøre mange av tingene du gjorde før slaget.
For eksempel: Å gå, å snakke, å huske, å løse problemer, å holde seg rolig, og å føre en samtale.
- b. Du gjør tingene mindre automatisk, du må passe på hva du gjør. Du sliter med en evig årvåkenhet.
For eksempel: Hver gang du tar et skritt, må du se hvor og hvordan du setter ned foten. Du må huske å bruke din huskeliste. Du må puste dypt for ikke å overreagere på følsomme ting. Du må forme ordene omhyggelig ellers så blir de ikke forstått.
- c. Du er i ubalanse. De fleste hjerneslag oppstår i et avgrenset område, hvilket skader en del av hjernen mens resten er uskadd.
For eksempel: Du kan forstå nøyaktig hva som blir sagt, men du klarer ikke å uttrykke hva du ønsker. Følelsesmessig er du OK når du er sammen med én person, men i en gruppe klarer du ikke å fungere. Fysisk ser du fin ut, men du har problemer med hukommelsen. Du har problemer med å gå mens tankeprosessen er helt i orden.
- d. For å lykkes, må du yte absolutt maksimalt hver gang.
For eksempel: Du må uttale alle ordene veldig tydelig skal du bli forstått. Du må løfte skjeen omhyggelig for ikke å søle maten.
- e. Du gjør flere tabber, og må bruke energi på å rette feil og å forklare.
For eksempel: Du må gå opp i annen etasje igjen fem ganger for å hente ting du har glemt. Du finner ikke igjen bilen på parkeringsplassen. Du skader deg selv oftere pga snevert synsfelt. Du reagerer kraftig på små problemer. Du ler eller gråter når det ikke passer.
- f. Å få andre til å forstå hva som har skjedd med deg og hva du trenger hjelp til og hva du ikke trenger hjelp til.
- g. Etter et hjerneslag føler de fleste av oss sinne, frykt og tristhet. Det å skjule slike følelser krever energi.
- h. Personlige forhold krever mer energi pga rollemønster, arbeidsmengde, kommunikasjonsproblemer, økonomi, seksuelle forhold og forventninger.

2. Etter slaget kan du ha mindre energi av følgende grunner:

- a. Søvnproblemer
- b. Medisiner
- c. Dårlig diett
- d. Mindre glede
- e. Dårlige pustevaner
- f. Ikke nok fysisk aktivitet
- g. Tap av livsenergi

3. Tenk deg at du ikke er trett, men at det er noe annet

- a. Du er redd
- b. Du orker ikke prøve mer
- c. Du er forvirret
- d. Du vil ikke trene mer
- e. Du vil slappe av, ta en pause
- f. Du kjeder deg

4. Hva skal vi gjøre for å rette på dette?

Du må svare på to spørsmål:

- a. Er du fysisk trett, følelsesmessig trett, kognitivt trett eller humørtrett?
- b. Hvordan oppfatter du tretthet? Har du problemer med å bevege deg, finne de rette ordene, vanskeligheter med å tenke, har du følelsesmessige utbrudd, eller har du problemer med å holde deg våken?

Når du vet svaret på disse to spørsmålene, vil det gi deg en pekepinn på hva du skal gjøre med din tretthet.

Det er måter å øke energien på:

- a. Feire enhver fremgang du har
- b. Prøv å være positiv
- c. Prøv å ta små blunder
- d. Gjør noe du liker godt hver dag

Det kan være nødvendig å konsultere en spesialist når det gjelder føde, pustevansker eller følelser.

Det kan være bedre måter å utnytte din energi slik at du ikke blir så trett:

- a. Sørg for å ha en spesialistvurdering av deg selv som du forstår. Vær klar over dine sterke og svake sider, og hvordan du kan kompensere for dine begrensninger.
- b. Strukturere dagen og bruk strukturen på alle dager. Ta fri en dag i uken.
- c. Prioriter gjøremålene. Tenk igjennom problemene først.
- d. Bruk energien effektivt. Ikke bruk energi på ting du ikke kan gjøre noe med.
- e. Ha to typer dagsplaner; en for gode dager og en for mindre gode dager.
- f. Bruk hjelpemidler.
- g. Finn en person du kan stole på til å rettlede og hjelpe deg.
- h. Finn en måte å utløse frustrasjon på.
- i. Dersom du har alvorlige følelsesmessige problemer, må medisinerings benyttes for å få tilbake kjemisk balanse i hjernen.
- j. Er du trett av å tenke, prøv med fysisk aktivitet.

- k. Finn ut hvordan humøret ditt er etter slaget, og hvordan du kan komme i bedre humør.
- l. Ikke vær redd for å be om hjelp.
- m. Du sparer krefter dersom andre forstår hvordan hjerneslaget har virket på deg.
- n. Lær hvordan du kan slappe av.
- o. Lær hvordan du kan være effektiv.
- p. Prøv å ha en balansert holdning til håp og aksept.

Det er også måter å bruke energien mer effektivt i forhold til andre personer:

- a. Prøv å utvikle gode kommunikasjonsferdigheter.
- b. Tenk gjennom hvordan din oppførsel er.
- c. Snakk med venner og familie om når det er best for deg å snakke, løse problemer, arbeide sammen og gjøre familieaktiviteter.
- d. Dersom du har samarbeidsproblemer, bør du søke profesjonell hjelp.

Konklusjonen blir at det er flere grunner til at man fortsatt blir trett lenge etter slaget. Grunnen er at du bruker energien annerledes eller at din totale energi har blitt redusert. Kanskje er det ikke tretthet, men noe annet. Lær deg å kjenne deg selv bedre. Søk hjelp når du er i tvil eller føler behov for det.