

Træthed efter en hjernepåvirkning:

- hvad er årsagen?
- hvordan tackler jeg det?

Anne Norup

Videnscenterchef

Specialist i klinisk neuropsykologi

Lektor, Institut for Neurovidenskab,

Københavns Universitet.



Hjerneugen

Vejle Kommune, d. 11. marts 2025

Hvem er jeg?

- Neuropsykolog
- Ph.d. og post doc omkring pårørende i neurorehabiliteringen
- Videnscenterchef, Videnscenter for Neurorehabilitering, Rigshospitalet
- Interesseret i træthed ved hjerneskade, herunder hvordan vi bedre kan forstå, udrede og afhjælpe træthed



Program

DEL I

Hvad er hjernetræthed?

Hvordan udvikler det sig over tid?

Hvad er årsagerne til træthed?

DEL II

Hvilke rehabiliteringsindsatser anvendes til at afhjælpe træthed?

Tips og tricks

Spørgsmål



TAKE HOME MESSAGES

- Træthed kan være en barriere for deltagelse i rehabilitering
- Træthed er et usynligt handicap
- Træthed er uspecifikt symptom, som påvirkes af mange forsk. faktorer

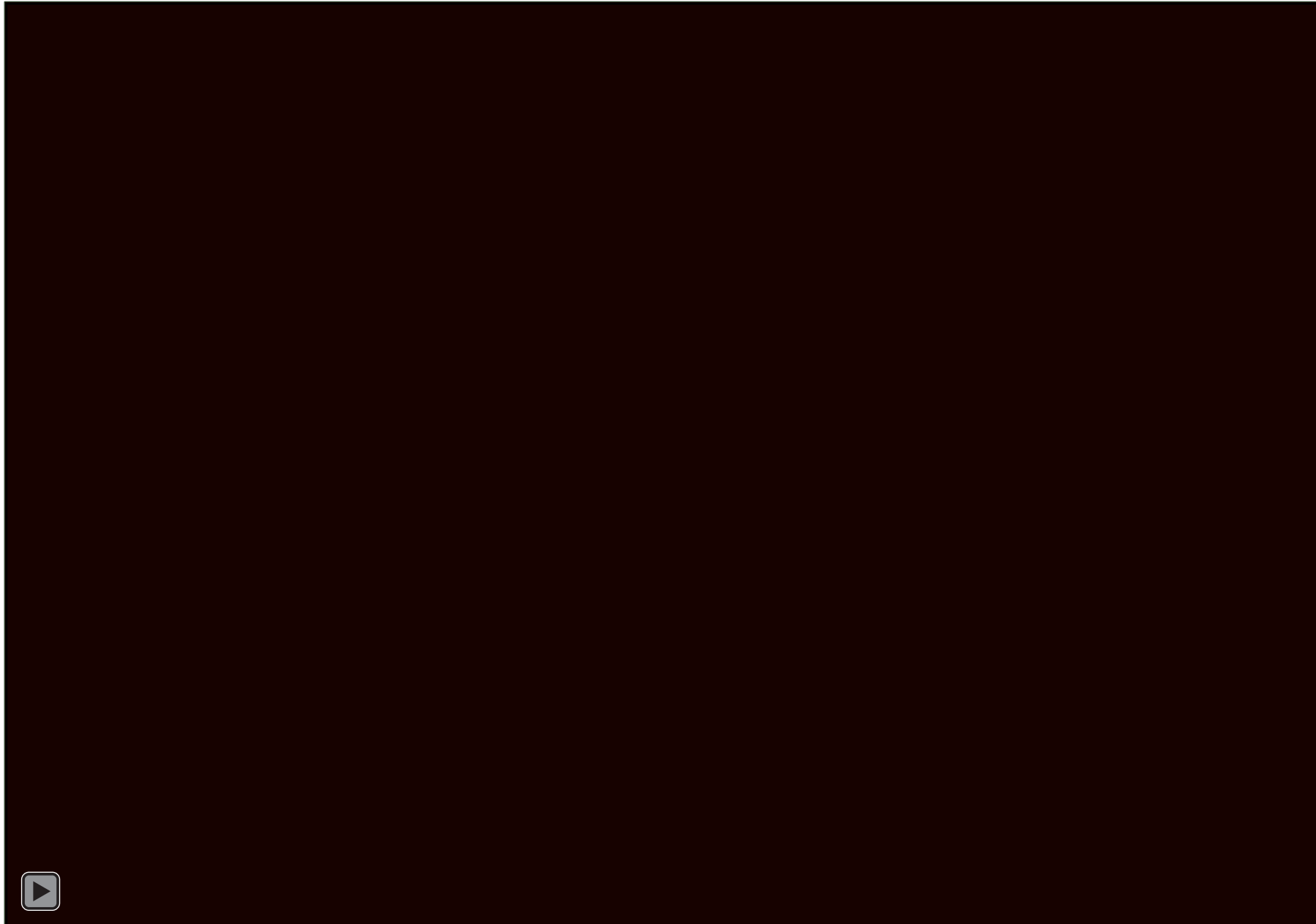
- At lære sin træthed at kende er nøglen
- Struktur og planlægning er afgørende
- Kend din gode pause

Hvor mange her har oplevet

- En overvældende træthed i så høj grad, at det er svært at holde sig vågen
- Hver dag i løbet af de sidste 14 dage har oplevet træthed, mangel på energi eller et øget behov for at hvile – i så høj grad at det har givet besvær med at deltage i dagligdags gøremål

Rigshospitalet

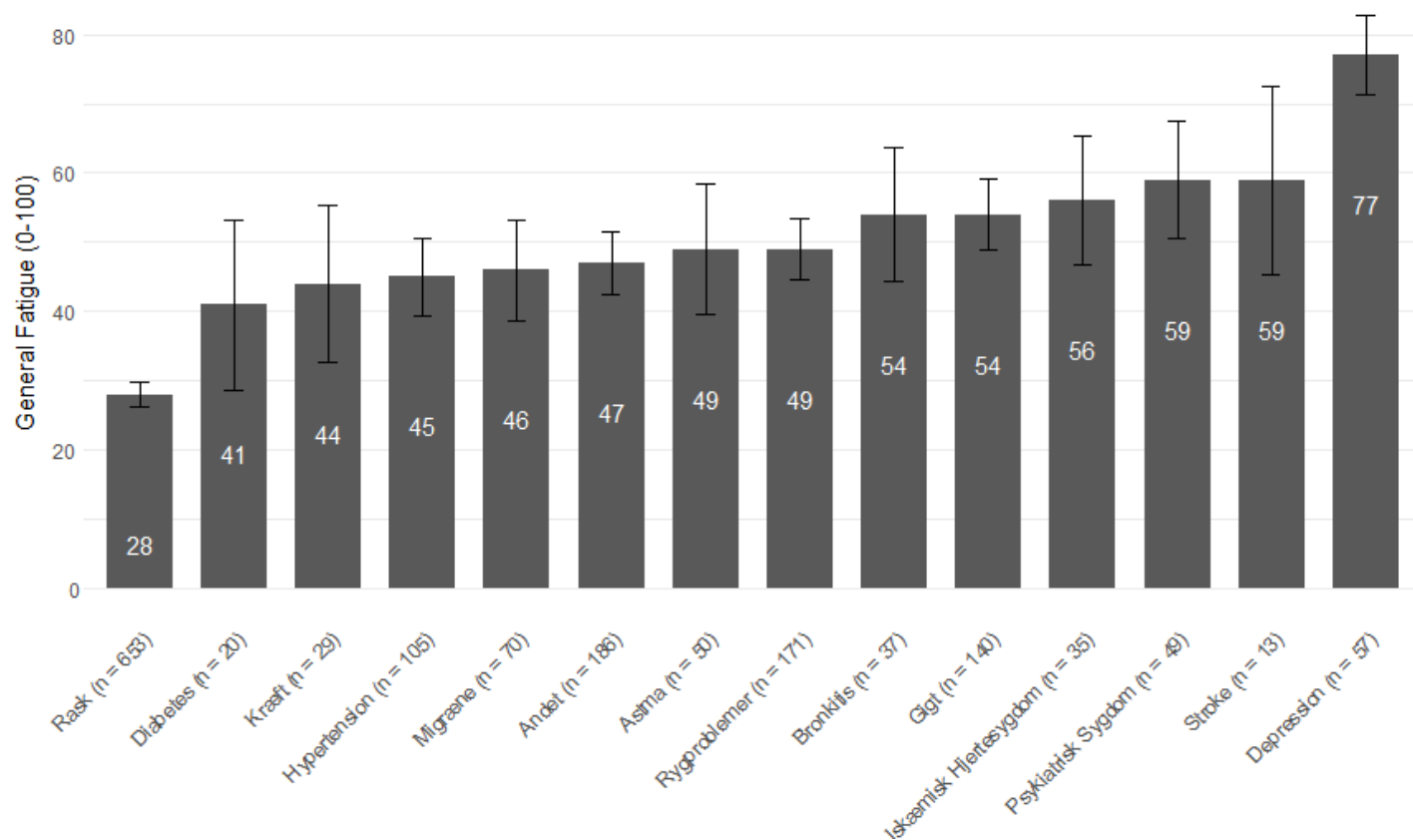
Videnscenter for Neurorehabilitering



Træthed

- ☐ Ses og opleves efter mange forskellige diagnoser
- ☐ Særlig viden indenfor hjerneskadeområdet – men meget kan overføres til andre sygdomme – særligt tips og tricks

Træthed er et uspecifikt symptom



I mangel på et bedre ord...

Alle kender til at være træt, og ordet bruges i mange sammenhænge

Det er et hverdagsord, som samtidig bruges om et neurologisk betinget symptom

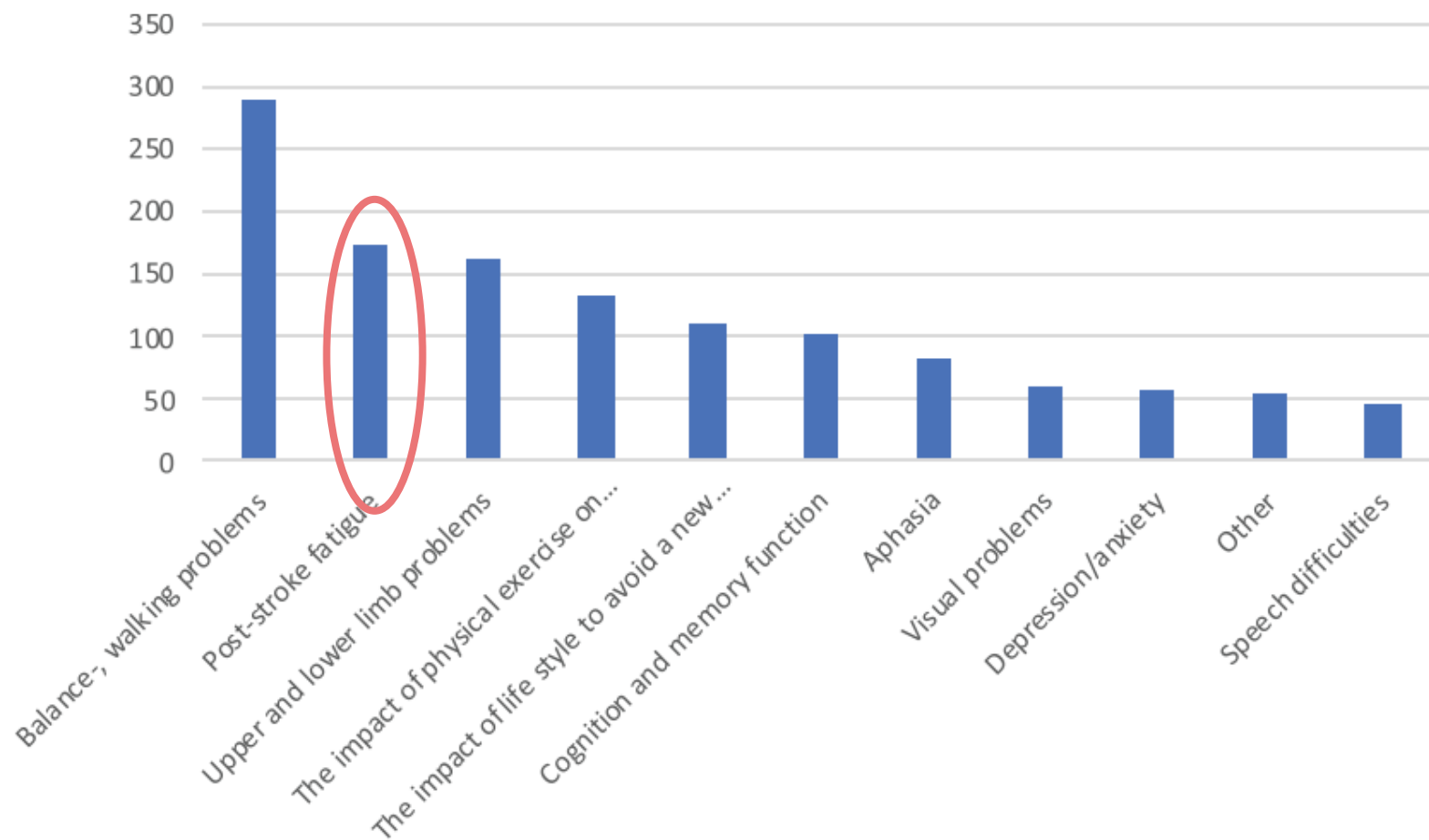
”

Et **flertydigt udtryk**, der især vedrører reaktionen på fysisk og psykisk arbejdsbelastning, men i øvrigt omfatter mange forskellige oplevelser og sindstilstande, fx oplevelsen af udmattelse, svækket energi og vitalitet, manglende lyst samt behov for søvn.

“



Brugerne siger - mere fokus på træthed

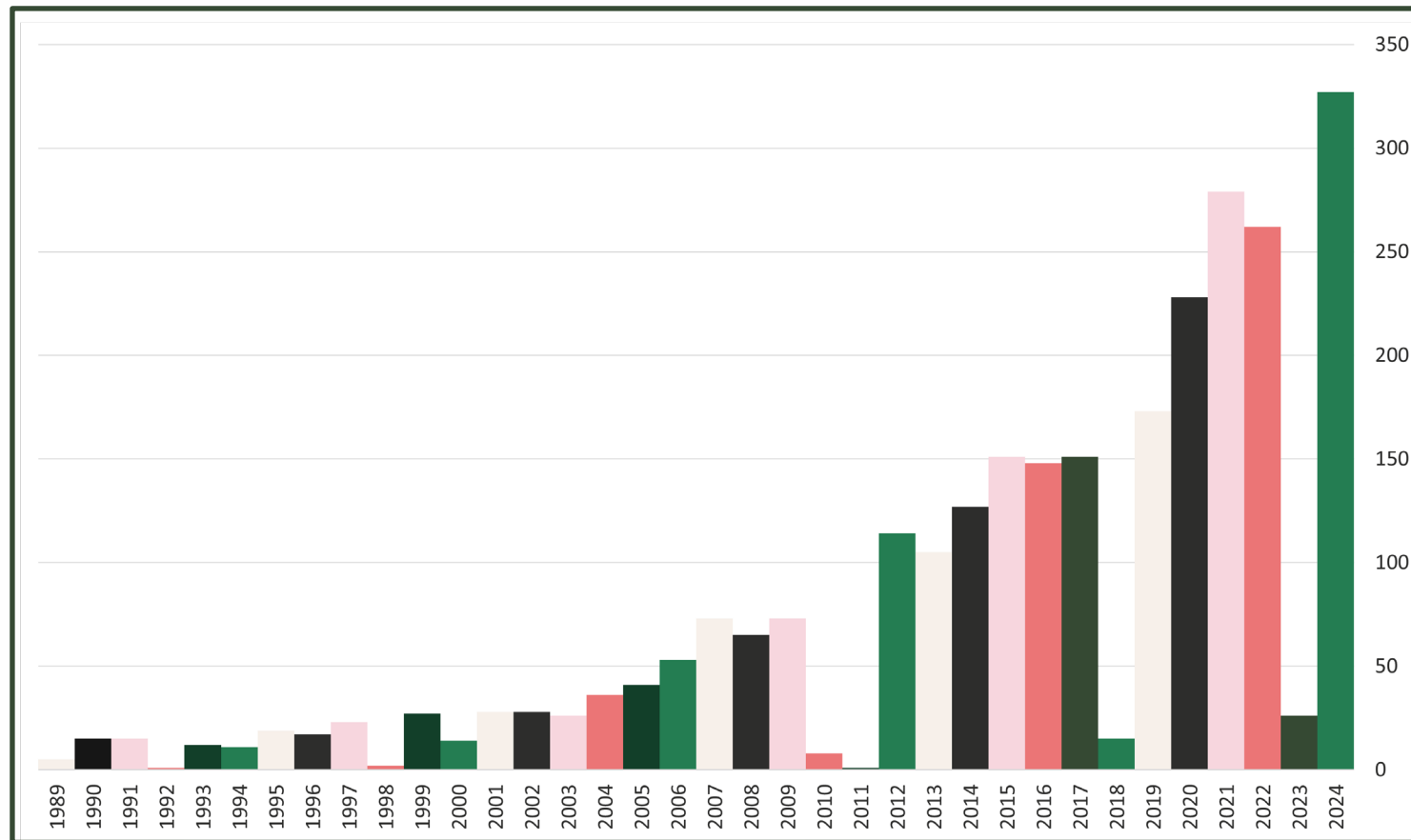


Konsekvenser af træthed

- En barriere for at genoptage arbejde/studier og få optimalt udbytte af rehabilitering
- Begrænser evnen til at varetage daglige gøremål, socialt samvær og deltage i meningsfulde fællesskaber
- Forringer livskvalitet
- Træthed kan være blandt de følger af skaden, som påvirker hverdagen mest



Øget forskning i træthed



Oplevelsen af træthed efter stroke - individuelt

Mindre energi
og kapacitet

Et øget søvnbehov

Hurtigere træt og et
udtalt behov for hvil
og pauser

Uforudsigelig og
uden varsel

Øget sensitivitet
for indtryk

12 studier:
229 interviews
med stroke-ramte



Oplevelsen af træthed efter stroke

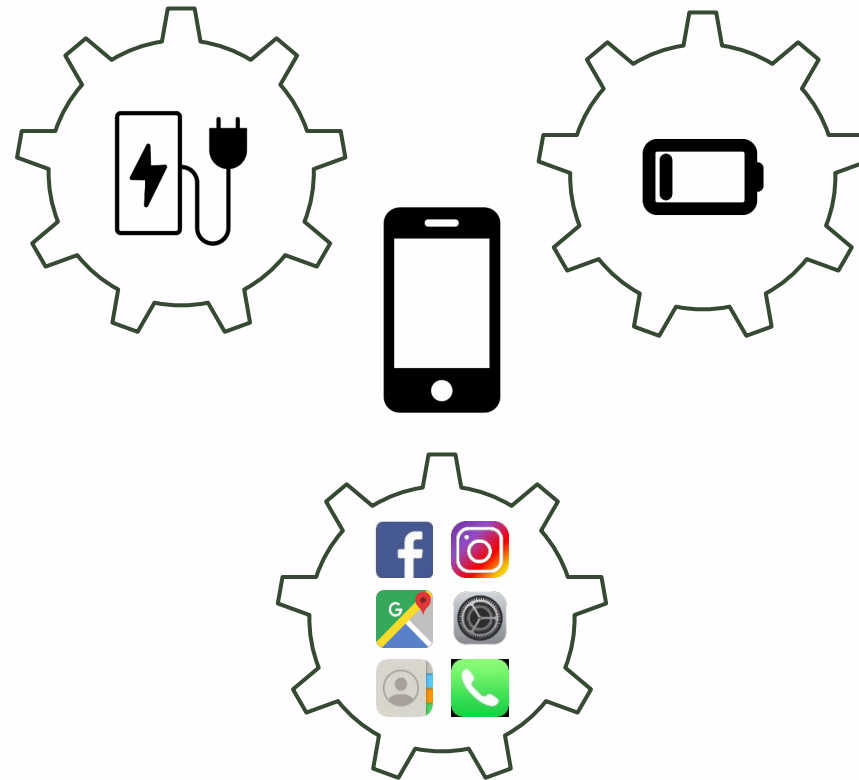


Et usynligt handicap.....

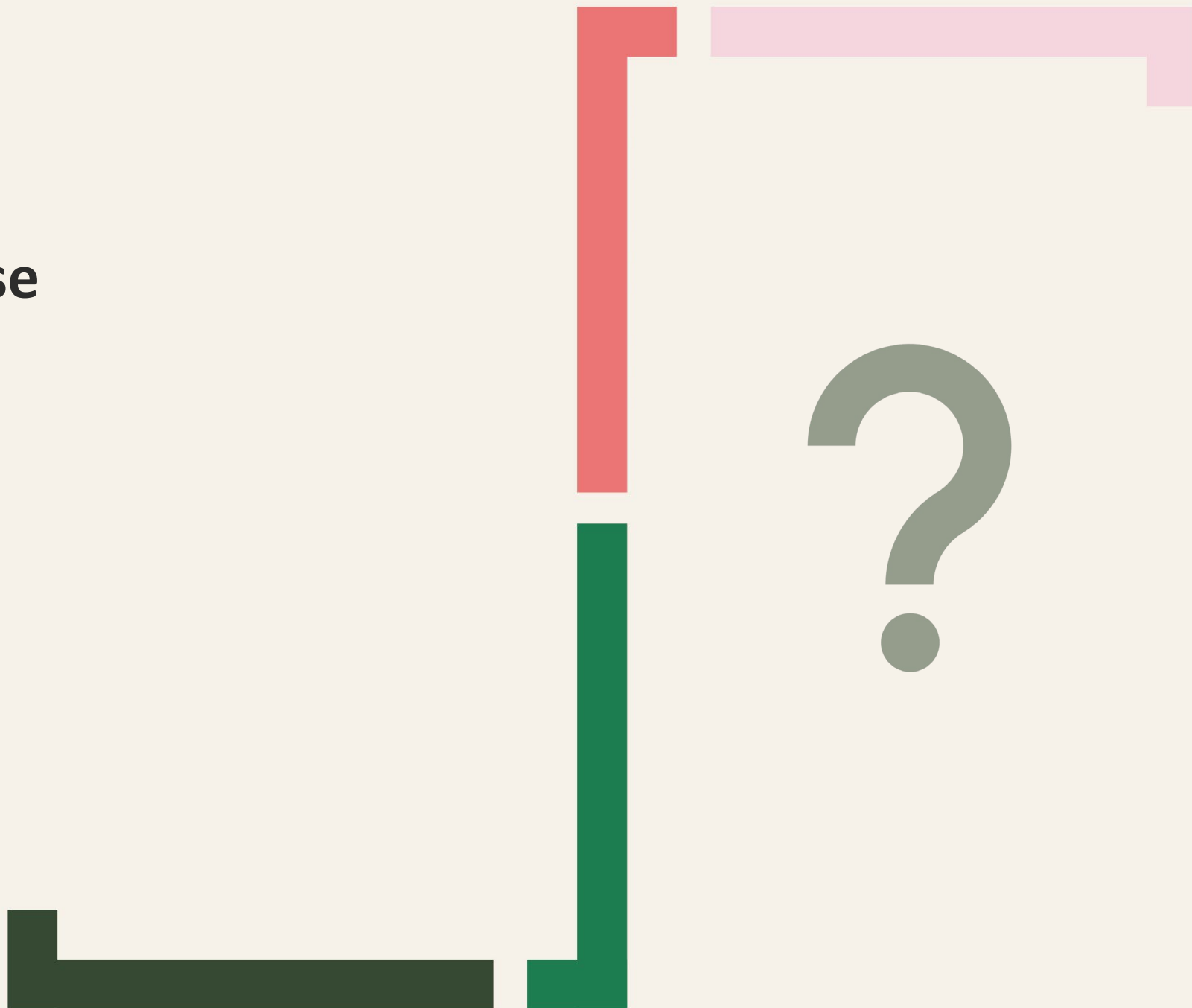
30% af de pårørende tolker
træthed som dovenskab



En metafor...

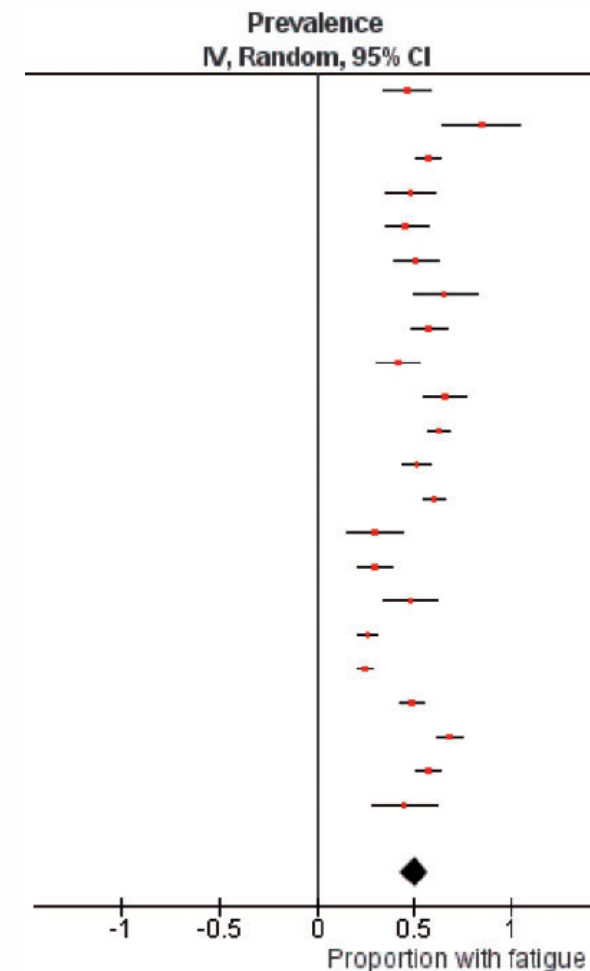


Kan I genkende disse beskrivelser?



Hyppighed

- Træthed er et hyppigt problem efter en skade på hjernen, men det er vanskeligt at fastslå, hvor mange der oplever træthed
- En oversigtsartikel fandt estimater fra 25% til 85% i forskellige undersøgelser ¹
- De anslog, at ca. 50 % oplever træthed efter stroke ¹
- Til sammenligning anslås det, at ca. 32% af den danske befolkning er "trætte" ²

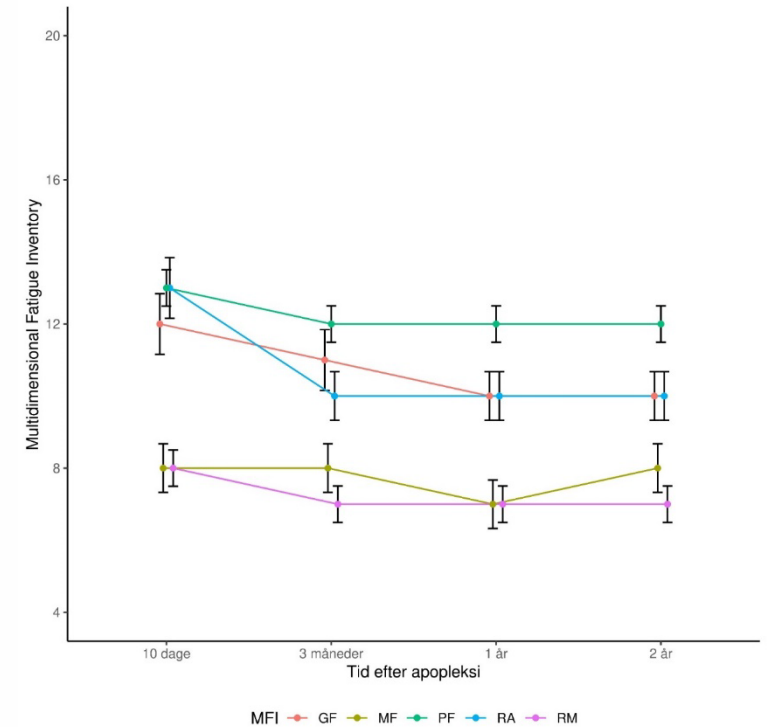


¹ Cumming et al. (2016) *Int J Stroke*, 11(9):968-977

² Christensen et al. (2008) *Cerebrovasc Dis*, 26:134-141

Forløb over tid

1. Træthed er hyppigst tidligt efter skaden og aftager over tid ¹
 - Nogle oplever først træthed senere i forløbet
 - For nogle kan træthed vare ved flere år efter skaden
2. Træthed tidligt efter (og før) skaden er en risikofaktor for at opleve træthed senere i forløbet ²
3. Vi kan endnu ikke forudsige, hvem der rammes af træthed og hvordan det udvikler sig

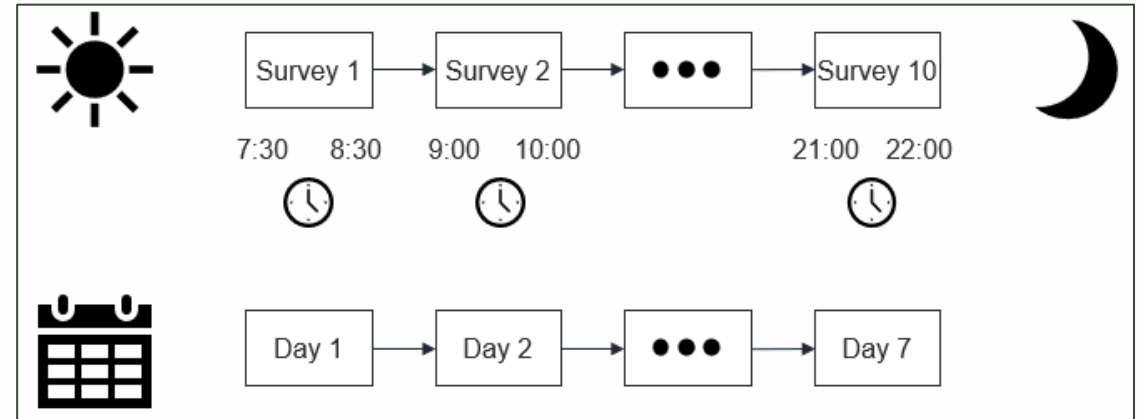


Vi har brug for at blive klogere på mønstre



sun-hee.skovgaard.christensen@regionh.dk

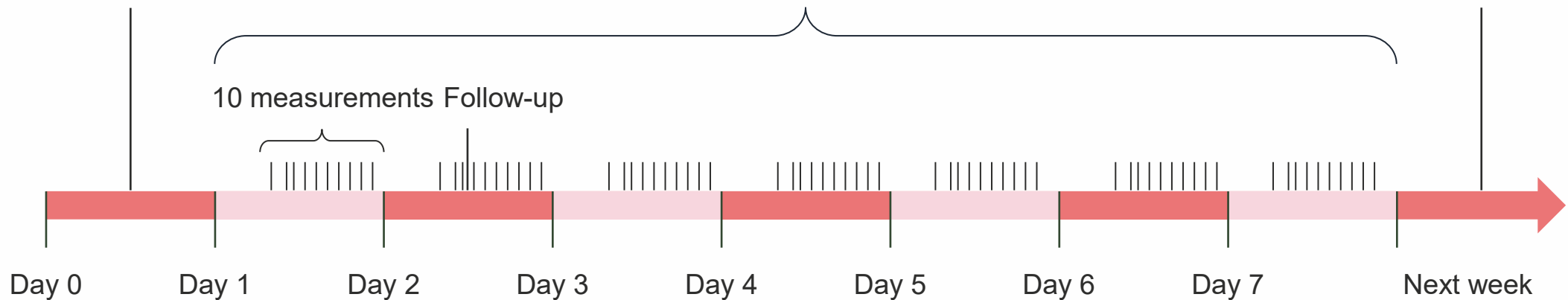
www.vnr.dk



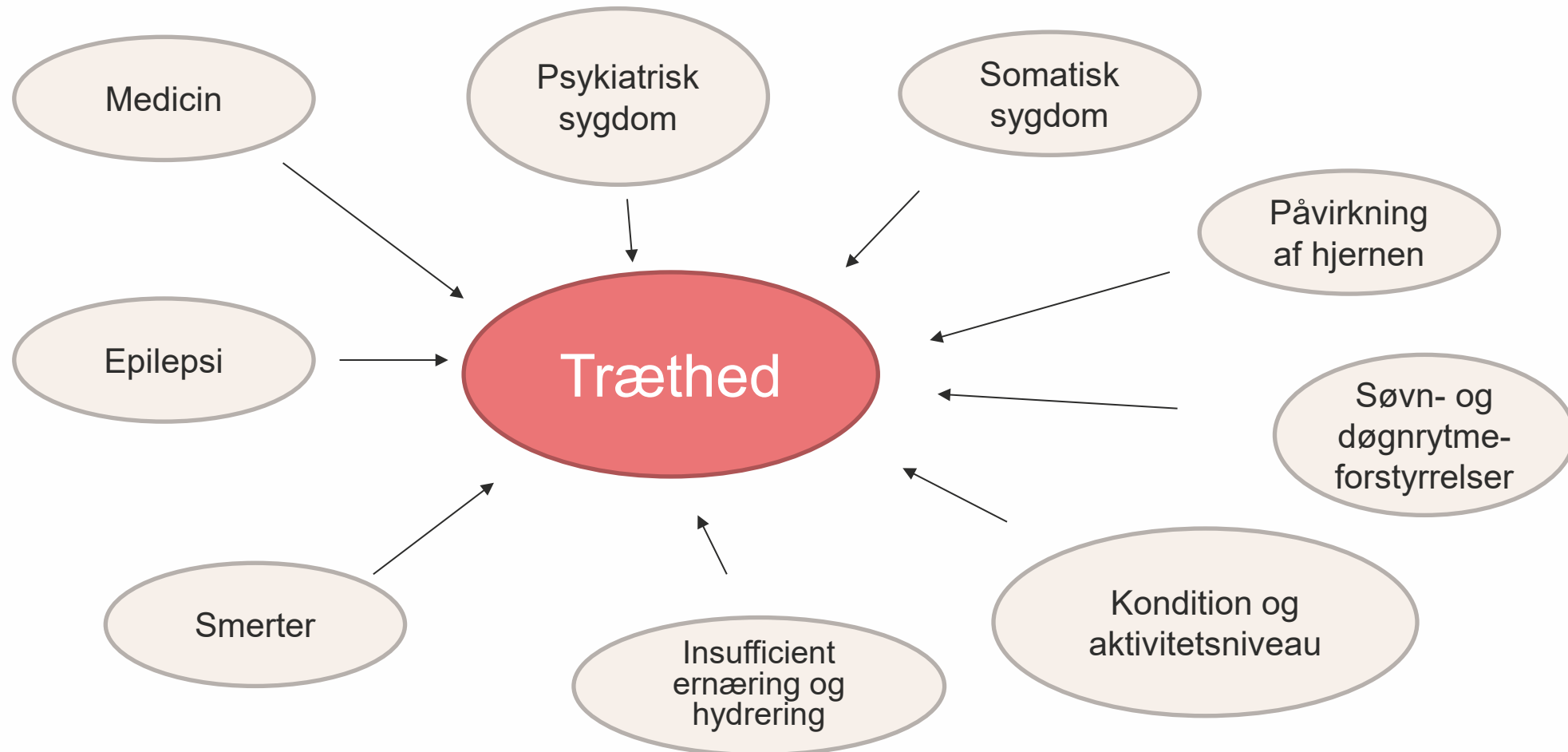
Briefing

Real-time monitoring (7 days)

Debriefing



Der er flere mulige årsager til træthed



Predisposing factors
Vulnerability to stress (e.g. personality and illness perceptions),
in the form of pre-stroke fatigue or pre-stroke depression

Nogle kan være disponeret
for træthed

Stroke as a trigger
• Brain lesions
• Stroke-related inflammatory and neuroendocrine changes
• Attentional-executive impairments

Andre følgevirkninger
af skaden kan
påvirke træthed

Skaden på hjernen kan
medføre træthed tidligt i
forløbet

Coexisting symptoms:
• Sleep problems
• Pain

Early Fatigue

Mange sekundære
faktorer kan bidrage
til en langvarig
træthedsproblematik

Affective factors:
• Depressive symptoms
• Anxiety

Physical factors:
• Residual neurological deficits
• Disability

Psychological factors:
• Self-efficacy
• Locus of control

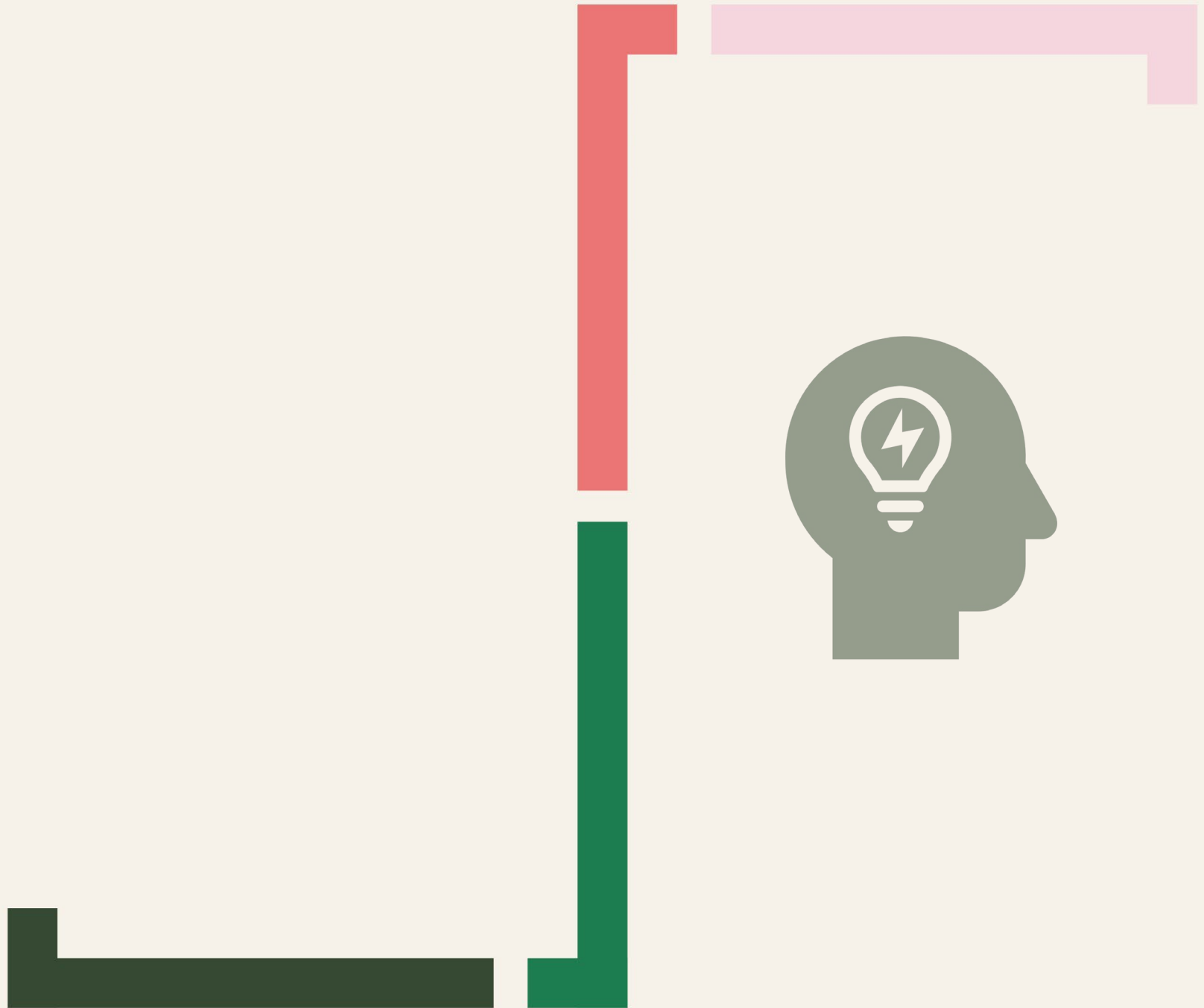
Behavioural factors:
• Passive coping
• Reduced physical activity

Pårørende kan have
stor betydning for
håndteringen af
træthed

Late Fatigue

Responses and support from significant others

Brain break 15 min



Flere indsatser afprøves løbende, endnu uden overbevisende evidens

Methylphenidat



Modafinil



Psykoedukation



Lysterapi



Fysisk træning



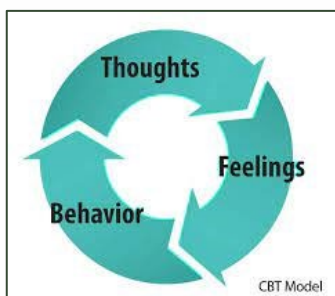
Antidepressiva



Amantadin



Kognitiv adfærdsterapi



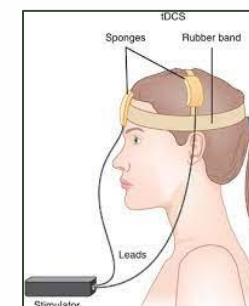
Mindfulness



Virtual reality



tDCS



Melatonin



Rigshospitalet

Videnscenter for Neurorehabilitering

Ph.d. projekt om træthed og energiforvaltning

Hvad er energiforvaltning?

Meget anvendt metode



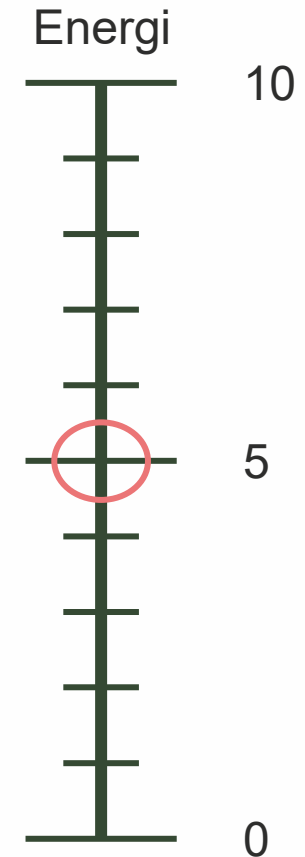
CERVELLO

helsefonden

TrygFonden

At lære trætheden at kende

- Hvordan opleves trætheden?
 - Kropsligt (hovedpine, svien i øjnene, afkræftet)
 - Mentalt (distraherbar, irriterbar, glemsom)
- Øv dig i at mærke efter tidlige tegn på træthed og se om du kan finde mønstre i trætheden
- Søg information om træthed og spørg om hjælp og rådgivning, fx ved Hjernesagen eller Hjerneskadeforeningen

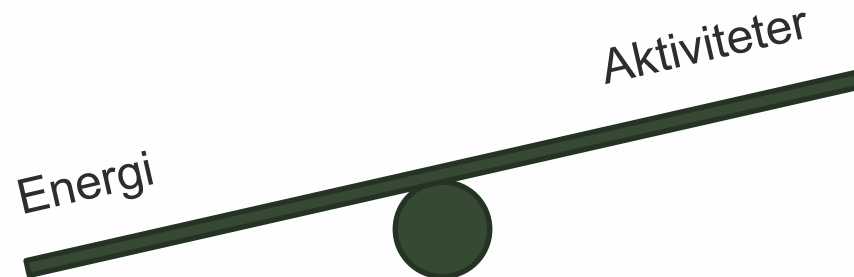


| | | Energi 1-10 | Hvile Søvn | Symptomer | Arbejde | Fysisk aktivitet | Aktiviteter udenfor huset |
|---------|--|----------------|---------------|-----------|---------|------------------|------------------------------|
| Mandag | morgen middag eftermiddag aften | | | | | | |
| Tirsdag | morgen middag eftermiddag aften | | | | | | |
| Onsdag | morgen middag eftermiddag aften | | | | | | |
| Torsdag | morgen middag Eftermiddag aften | | | | | | |
| Fredag | morgen middag eftermiddag aften | | | | | | |
| Lørdag | morgen middag eftermiddag aften | | | | | | |
| Søndag | morgen middag eftermiddag Aften | | | | | | |

Balance i hverdagen

Træthed hænger sammen med, hvordan hverdagen skrues sammen

- Træthed begrænser nogle af de ting, man gerne vil
- Et højt aktivitetsniveau tærer på ressourcerne og kan forværre trætheden
- ”Effektiviseringer” i hverdagen kan frigive energiresourcer til nogle af de ting, man gerne vil kunne igen



Principper i energiforvaltning

Fordele opgaver jævnt

- Sprede krævende opgaver ud, restitutionsdag mellem arbejdsdage, skifte mellem fysiske/mentale opgaver, osv.



Spare på ressourcerne

- Online indkøb, nem mad, tilpasse opgaveløsning og rammer for socialt samvær (struktur, overblik, m.m.)



Tanke op løbende

- Hvil, pauser, mikro-pauser, sjove oplevelser, god kost, søvn, osv.



Hverdagsaktiviteter

- Fordel aktiviteter i løbet af dagen med hensyn til energiresourcerne
- Fordel aktiviteter jævnt hen over ugen
- Afsæt tid til ro og hvile (restitution) før, under og efter krævende aktiviteter
- Overvej at afprøve faste hvil og pauser (rutiner)
- Tag din hverdag op til revision (prioriter)
 - Hvad er vigtigt for dig at bruge energi på?
 - Hvad kan udelades, uddelegeres eller gøres på en nemmere måde?



Kognitive strategier

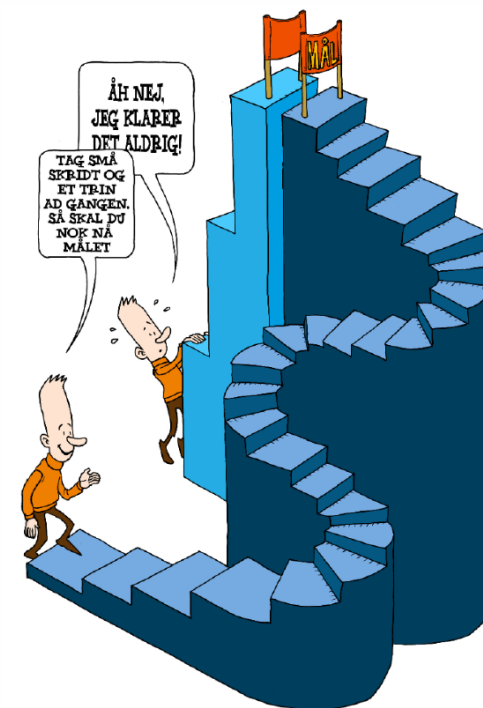
Prøv at spare på de kognitive ressourcer, der hvor du kan

- Brug kalender, oversigtsplaner, lister, noter, m.m.
- Undgå rod, støj og unødvendige forstyrrelser
- Socialt samvær med færre personer og kortere tid ad gangen

Sæt god tid af og arbejd kort tid ad gangen med jævnlige pauser

Del opgaver op i mindre bider, og tag én ting ad gangen

- Nye, uvante og uoverskuelige opgaver kræver mere energi
- Faste vaner og rutiner giver overskud og sparrer dig for energi



Den gode pause

Det er meget individuelt, hvad der er en god pause

- En middagslur eller bare sidde ned i ro og fred
- 5 min., 10 min., 15 min., 30 min., 1 time...
- Rolige omgivelser, frisk luft
- Gåtur, musik, podcast, mindfulness eller afspænding
- Faste hvil og pauser eller efter behov
- Adspredelse (skift mellem aktiviteter)



TAKE HOME MESSAGES

- Træthed kan være en barriere for deltagelse i rehabilitering
- Træthed er et usynligt handicap
- Træthed er uspecifikt symptom, som påvirkes af mange forsk. faktorer

- At lære sin træthed at kende er nøglen
- Struktur og planlægning er afgørende
- Kend din gode pause

Spørgsmål



Rigshospitalet

Videnscenter for Neurorehabilitering

**Tak for jeres
opmærksomhed**

anne.norup@regionh.dk

www.vnr.dk

