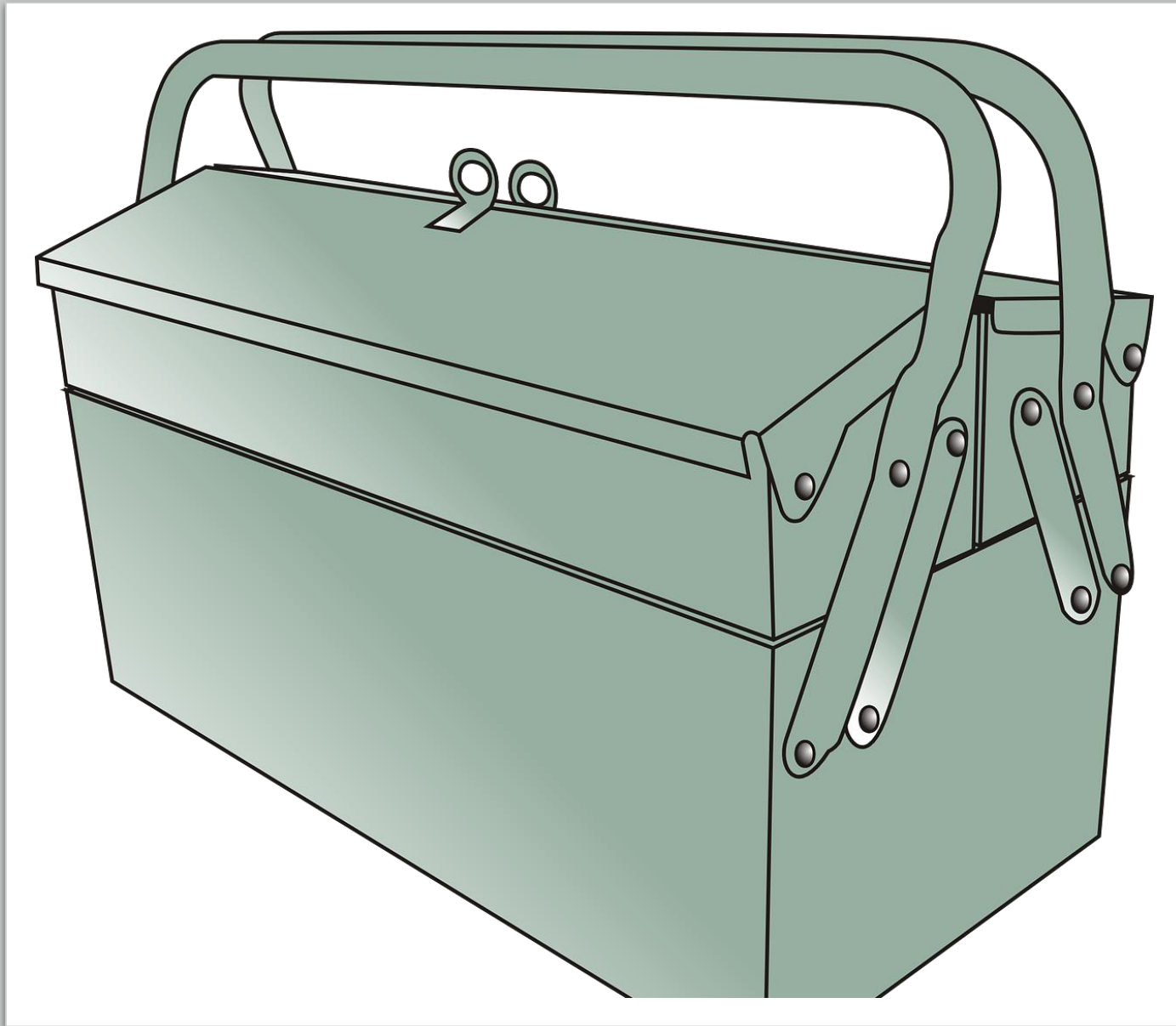




Energiforvaltning ved hjernetræthed

Af Lea Provstgaard Larsen
Audiologopæd og PCS-underviser



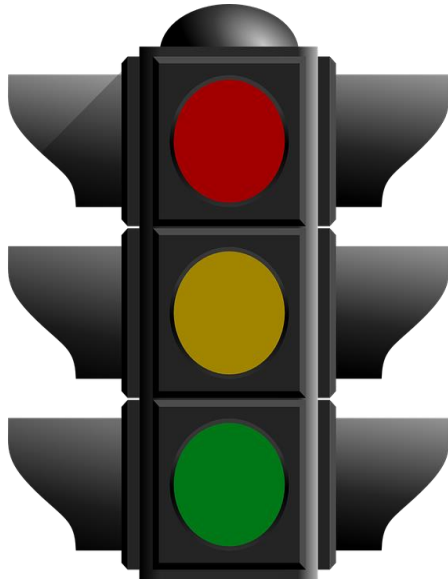


Værktøjskasse til energiforvaltning

- **Lyssignalet**
- **Ugeskema**
- **Dagsstruktur**
- **Hvad aflader og hvad oplader dit hjernebatteri?**
- **Mange små pauser**
- **Maks 80%-reglen**
- **De 5 energibarer**
- **Hold fri hver anden gang**

Lyssignalet

Aktiviteter gives farve efter, hvor meget energi, de kræver. Hvad der er rødt, gult og grønt er forskelligt fra person til person. Det varierer også med dagsformen samt med hvor træt man er.



Røde aktiviteter

Energikrævende aktiviteter fysisk og/eller mentalt. Er ofte noget, hvor der er mange sanseindtryk, eller som kræver megen koncentration.

Fx arbejde, studie, møder, være social, transport, indkøb i store butikker, hård fysisk aktivitet og skærmb brug.

Gule aktiviteter

Energineutrale/mindre energikrævende (afhængigt af dagsformen).

Typisk noget, hvor du er i lidt fysisk bevægelse, men ikke behøver at tænke så meget.

Fx vande blomster, simpel madlavning, let fysisk aktivitet og småindkøb.

Grønne aktiviteter

Energi-givende aktiviteter, pauser og hvil. Er ofte noget, hvor der er meget få eller meget rolige sanseindtryk, og hvor du ikke skal tænke.

(TV eller lignende er ofte ikke grønt, da hjernen aktiveres kraftigt af skærmb brug.)

Fx rolig gåtur, være i naturen, mindfulness, afspænding, nyde en kop te og lytte til en rolig lydbog.

Ugeskema i 1-2 uger

Registrér dine aktiviteter i løbet af en til to uger ud fra lyssignalet.

Skriv ned mindst én gang om dagen.

Alt skal med (i store træk) – også skærmbrug, Transport og småpauser.

Giv en aktivitet farve efter, hvordan den føltes.

OBS: "at være social" og "skærmbrug" er næsten altid rødt.

Brug en rød, gul og grøn marker eller farveblyanter til at angive energiforbrug.

Farverne giver et visuelt indtryk af dit energiforbrug – mange bliver overraskede over, hvor rødt skemaet bliver.

Registrer dit ubehag på en skala fra 1 til 10 når du vågner, og når du går i seng.

Måske kan du se et mønster.

Ugeskema - Din faktiske uge: skriv hvordan din dag er forløbet. Marker aktiviteter i sværhedsgrad: Rød Gul Grøn.

Noter den samlede følelse af træthed, smerte og anden ubehag på en skala fra 1-10 ved dagens start og dagens slutning, hvor 1 er ingen ubehag og 10 er værst tænkelige ubehag.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Ubehag:							
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Ubehag:							

Ugeskema-registrering kan i sig selv være en rød aktivitet

Den indledende analyse med fuld registrering af alle aktiviteter i ugeskema er i sig selv meget energikrævende.

Det anbefales, at du kun foretager fuld registrering i 1-2 uger. Helst i nogle relativt almindelige uger, der giver et godt billede på dit liv.

Det er processen med at udfylde ugeskemaet, og ikke selve resultatet, der er det vigtigste. Du må gerne gå i gang med at tilpasse dine aktiviteter, så snart du opdager, at noget kan gøres smartere.



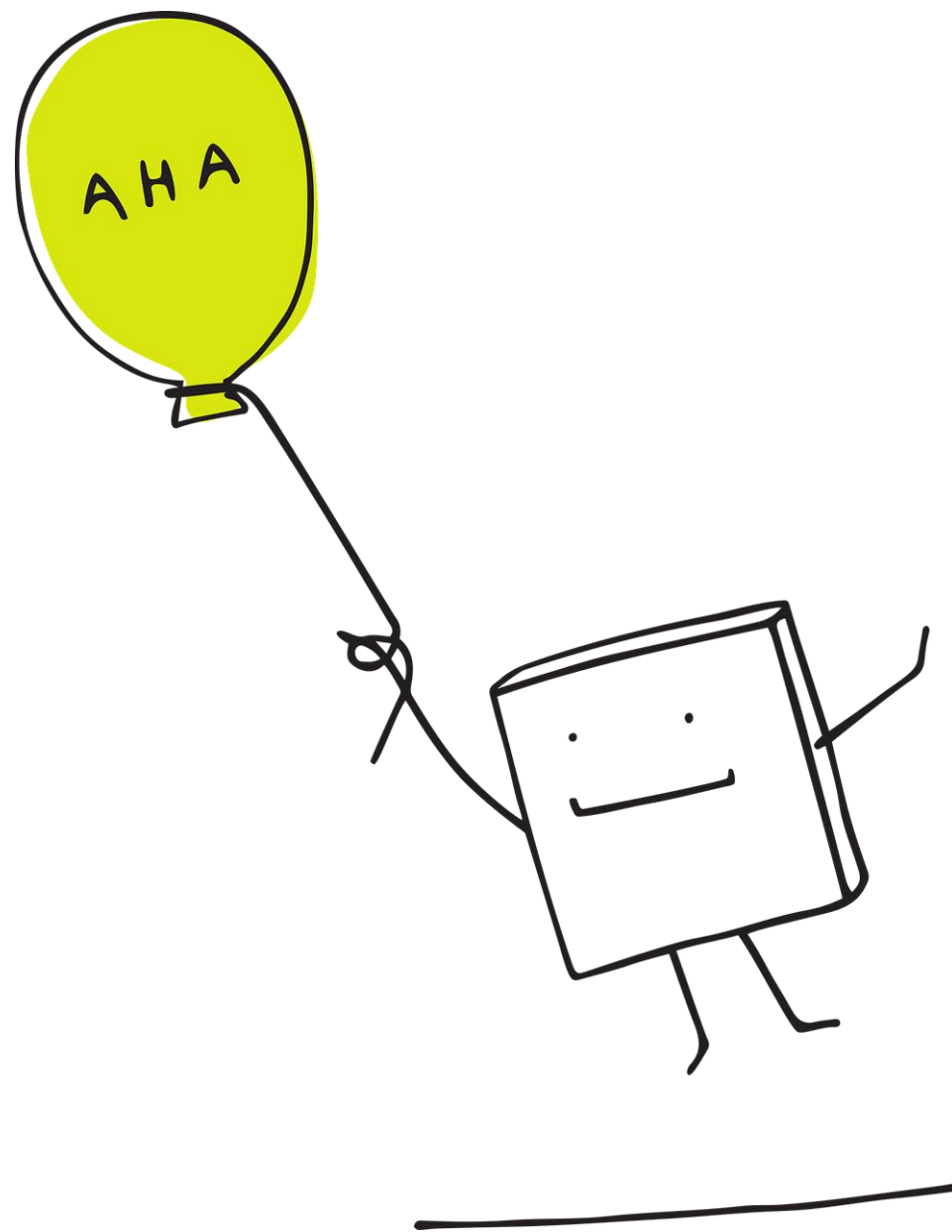
Aha-oplevelser

Det vigtigste for processen er, at du måske får nogle "aha-oplevelser" undervejs.

At du med det samme kommer i gang med at overveje, hvad forskellige aktiviteter koster i energi, og hvor mange røde aktiviteter, der egentlig er på en almindelig dag.

Spørg dig selv:

- Hvad har du fået ud af processen med at lave ugeskemaerne?



Skjulte røde aktiviteter

Måske har du opdaget noget, der er overraskende energikrævende.

Det kunne typisk være:

- Sociale arrangementer
- Telefonsamtaler med familien
- Konfliktfyldte samtaler
- Brug af PC eller mobiltelefon
- Transport
- Lægebesøg
- Undervisning på CSV
- Lave aftensmad



Hvad viser analysen?

Det er det visuelle indtryk, der er lyssignal-metodens styrke.

Det bliver meget tydeligt, hvorfor du oplever hjernetræthed, hvis der er store røde blokke uden grønne opladningsaktiviteter ind imellem.

Tallene morgen og aften bruger du til at undersøge, hvordan aktiviteterne påvirker dit fysiske ubehag. Nogle gange kan en rød aktivitet give ubehag en eller flere dage efter.

Se på de farvevalg, du har lavet. Måske opdager du, at noget der faktisk er hyggeligt, er energi-krævende og dermed rødt. Eller at noget, du troede ville være rødt, faktisk er gult i stedet.

husk alenetid



Ugeskema - Din faktiske uge: skriv hvordan din dag er forløbet. Marker aktiviteter i sværhedsgrad: Rød Gul Grøn.

Noter den samlede følelse af træthed, smerte og anden ubehag på en skala fra 1-10 ved dagens start og dagens slutning, hvor 1 er ingen ubehag og 10 er værst tænkelige ubehag.

1 UGE

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Ubehag:	4,5	6	3	2	3	4	7
Morgen	buss skole pause	morgen mad	sove længe	morgenmad buss	morgen mad	sove længe	morgen mad
Formiddag	skole frokost buss	læse buss	cat cat tid spise læse	OSV buss vasketøj	læse buss sisse	morgenmad bad/ cat cat	gøre rent i bad
Eftermiddag	handle alene i skærm buss yoga buss	laboratorie gæster	gæster cecilie gæ zone terapi gæ	læse gæster cecilie Vagt plans- møde gæster	gæster signe buss lur	gøre klar signe taxa phan taxa	gæster lur læse
Aften	arbejde gæster gæster clara	aftensmad cat cat tid signe	aftensmad cecilie alene	cat cat tid film	cat cat buss nikoline gæ hjem	gæster	gæster
Ubehag:	4	6	3	4	2,5	7	4

Nysgerrige spørgsmål

Det er meget væsentligt, at du har en anerkendende, åben, omsorgsfuld og nysgerrig indstilling til din planlægning og din egen oplevelse af, hvad der er foregået. Vær konstruktiv kritisk, når du kigger dit skema igennem, men uden at fordømme dig selv. Fokusér mere på, hvad du vil ændre for ikke at overbelaste.

Eksempler på spørgsmål, du kan stille dig selv:

- Hvad skete der dér (hvor var der evt. for mange røde aktiviteter i streg)?
- Fik jeg holdt nogle pauser, som jeg bare ikke har tegnet ind i skemaet?
- Var transporten også gul, da jeg skulle hjem?
- Hvad med min nattesøvn? Hvordan spiller den ind?
- Hvad ville jeg gøre anderledes, hvis jeg skulle planlægge denne uge igen?

Efterfølgende ugeskema-planlægning

Efter selve registreringen og observationerne, begynder vi på ugeskema-planlægning.

Dér behøver de fleste kun at planlægge større **røde aktiviteter** samt større og mindre **grønne aktiviteter**, som skal sikre opladning af hjernebatteriet, så man kan holde til de planlagte røde aktiviteter.

I denne proces bliver du mere bevidst om at sprede dine røde aktiviteter hen over ugen.

Det vil ofte blive nødvendigt at sige nej tak til aktiviteter eller udskyde dem flere uger.

Fordele ved ugeskema-planlægning

- Bedre overblik.
- Større realisme omkring, hvad der kan nås på en dag.
- Du tager stilling til, hvilke tidspunkter/dage, der skal være aktive, og hvilke der skal være hviledage.
- Det kan planlægges med pårørende.
- Dine pårørende får indblik i, hvad der fylder i dit liv.
- Alle bliver mere bevidste om de hverdagsaktiviteter, der tager energi.

Nogle arbejder med en ensartet opbygning af hverdagene, der sikrer stabilitet og gør det nemmere at få udført og planlagt sine aktiviteter.

Dagsstruktur med faste blokke

Hverdag

Morgenrutine

Blok 1

Blok 2

Frokost og lur

Blok 3

Blok 4

Aftensmad

Aftenrutine

Idéen med at have en hverdag bygget op over faste blokke er, at du ikke behøver tænke særlig meget over, hvad du skal gøre hvornår. Der tages et hvil efter hver blok.

Blokkene får hver en overskrift, så der kun er få valg at skulle træffe. Overskrifterne kunne være:

- Sekretærtid
 - Kalenderplanlægning, skrive huskesedler, arbejdsopgaver ved PC, besvare SMS'er
- Udendørs aktivitet
 - Gåtur, cykeltur, havearbejde, sidde på altanen
- Fysisk aktivitet
 - Træningsøvelser fra fys, synstræning, løb, fitness, yoga, tai chi
- Hyggelig, "grøn" aktivitet
 - Høre lydbog, tegne, strikke, mindfulness

Hvis der skal foregå noget 'ud af huset', må strukturen selvfølgelig laves om for den pågældende dag, men mad og hvil bør overholdes.

Hold fri hver anden gang

Alt efter hvor hårdt ramt du er, er det en god idé at holde 'fridage'. Det kan fx være at holde fri hver anden dag.

'Fridage' kan forvaltes på forskellige måder alt efter, hvor højt et aktivitetsniveau, du er klar til:

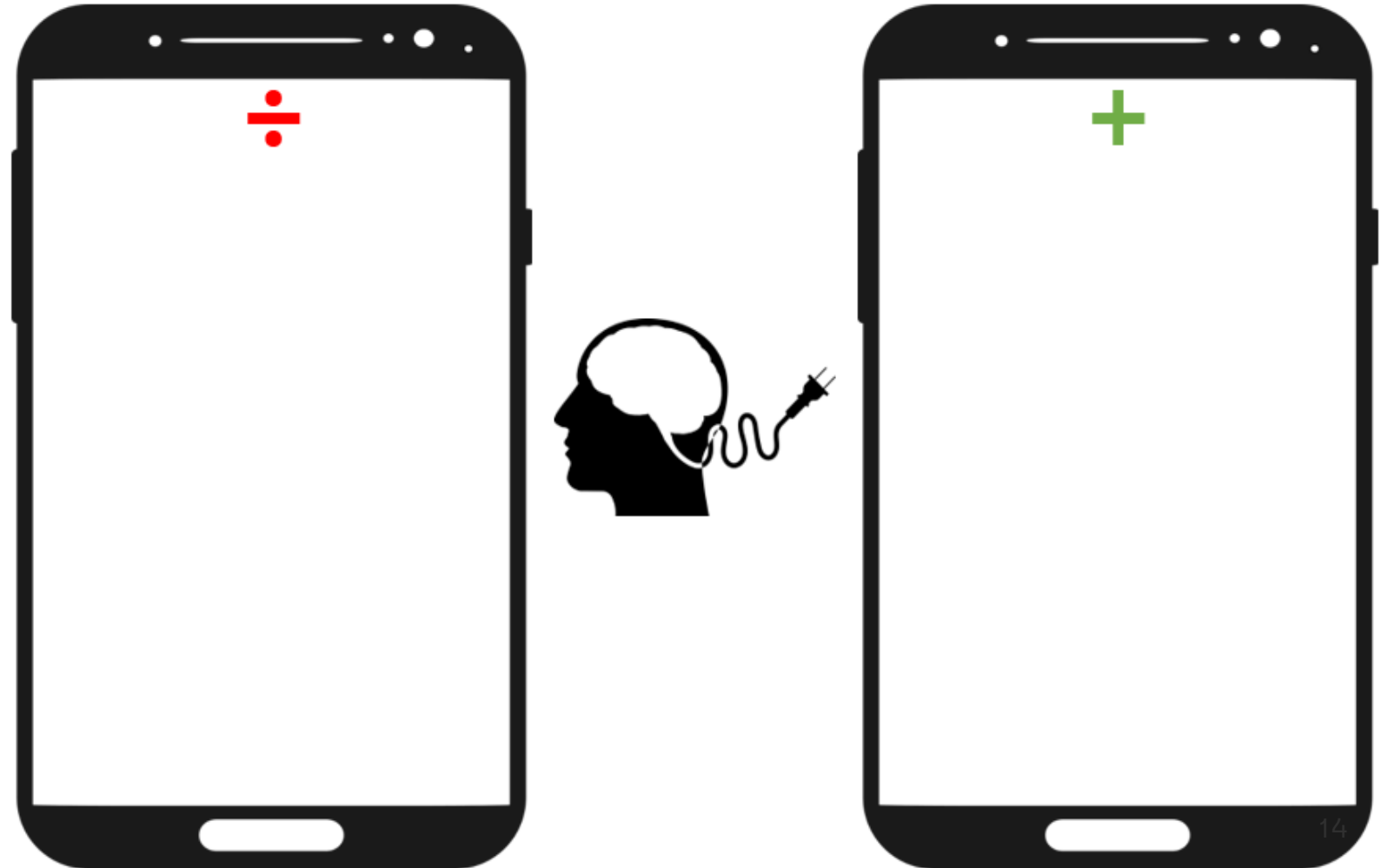
- Hold hver anden dag fri for aftaler.
- Hold mindst hver anden aften fri for sociale arrangementer.
- Hvis du skal noget om lørdagen i weekenden, så hold søndag fri for aktiviteter.
- Hold hver anden weekend fri for aftaler.

Det virker virkelig godt for mange at skrive ned i deres kalender, at bestemte tidsrum holdes fri for aftaler. Hvis der ikke står noget, så har vi det med bare at fylde på.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
På CSV	Ingen aftaler	Fys	Ingen aftaler	Ingen aftaler	Brunch	Ingen aftaler

Hvad aflader og hvad oplader dit hjernebatteri?

Vi mennesker bruger energi, ligesom en telefon bruger strøm. På samme måde som en telefon har brug for opladning, har vi mennesker også brug for at oplade vores hjernebatteri. Skriv herunder, hvad der aflader dig, og hvad der oplader dig:



**Hvad
aflader
og
hvad
oplader
dit
Hjerne-
batteri?**



Øer af fritid

I arbejdet med energiforvaltning kan man komme til at arbejde så intenst med planlægning og regulering, at alt får karakter af 'pligt'.

Det er vigtigt, at du husker at give dig selv lov til at have "øer af fritid" fra den fornuftige rehabilitering; tid hvor du gør noget rart for dig selv, bare fordi du har lyst til det.

Mange små pauser

De fleste der dør med senfølger efter hjernerystelse ved godt, at deres hoved vil have godt af flere pauser i løbet af en dag. Alligevel lykkes det ikke altid at holde dem. Det kender du måske? Men hvordan kan det være, at det er så svært?

- Du **glemmer** at holde pauserne.
- Du **ved ikke**, hvad du skal lave i pauserne, og kommer til at stresse mere op, end at slappe af.
- **Mobilen** dukker nærmest automatisk op i hånden, så snart du sætter dig ned.
- Det **føles umuligt** at holde pauser, da der er alt for meget at lave, når du endelig har lidt energi.

Desuden hylder vores samfund et usundt højt arbejdstempo, og det er sjældent socialt acceptabelt at sætte sig ned og stirre ud i luften i ny og næ uden at forholde sig til noget.

Hjernen kan tro, at det er potentielt farligt at ændre på vaner, og derfor føles det forkert. Det kan godt lade sig gøre at ændre vaner, det føles blot ubehageligt i begyndelsen. Du må berolige de skeptiske dele af din hjerne med at sige noget i retning af at: *"Jeg dør ikke af at tage en pause! Det er sundt at holde pauser. Jeg bliver faktisk mere frisk og mere effektiv."*

Idéer til pauser – ro og bevægelse

Mindfulness

Vær til stede her og nu uden at dømme, om det du oplever er godt eller skidt. Giv dig selv tid, et lille øjeblik til bare at være med det, der er.

Vejrtrækning

Dybe indåndinger og langsomme udåndinger.

Nyd en kop te

Luk øjnene og slap af

Afspændingsøvelser

En enkelt, blid yogaøvelse



Gå en tur rundt om bygningen

Rejs dig og hent noget i den anden ende af bygningen

Gå på WC

Brug lidt ekstra tid, fx på at vaske hænder eller på at gå derhen.

Bevægelse der løsner

Stil dig op og sving lidt med arme og ben. Hold gerne fast i noget. Bevæg eller roter i dine led (pas på nakken og eventuelle skavanker). Ryst kroppen, hvis det føles behageligt.

Maks 80%-reglen eller 5 energibarar

Maks 80%-reglen

For nogle senfølgeramte er "maks 80%-reglen" nem at forholde sig til. Det betyder helt enkelt, at du aldrig skal bruge mere end 80% af din energi. Hverken på en enkelt aktivitet eller på en hel dag. Der skal være noget energi tilbage, så du kan fungere og restituere. Du skal helst ikke aflade dit batteri helt.

5 energibarar til en dag

Andre har stor gavn af at forestille sig, at man har fem energibarar til hver dag. Du må kun bruge de fire, da du skal have en i reserve (svarende til 80%).

Hvad vil du så bruge dine fire energibarar på? Det kunne være arbejde, studie, huslige gøremål, træning, at være social, familien? Husk, at der kan være aktiviteter, de kræver mere end én energibar.