

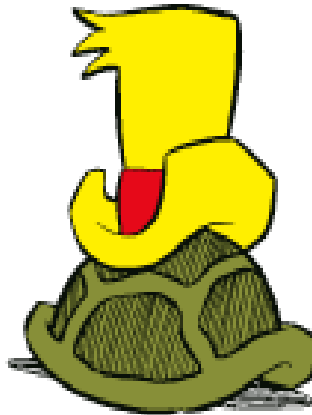
# Information om hjärntrötthet



# Hjärntrötthet



- Tillstånd av utmattningskänsla och onormal trötthet vid mentala/fysiska aktiviteter
- Vanligt symtom efter stroke



# Symtom vid hjärntrötthet

- Ljud-/ljuskänslighet
- Koncentrationssvårigheter
- Minnessvårigheter
- Svårt att komma igång med en aktivitet
- Känslsamhet och irritabilitet
- Sömnproblem
- Stresskänslighet
- Huvudvärk om man gjort för mycket



# Aktiviteter som kan påverkas

- Läsa
- Handla mat
- Köra bil (när man fått återta bilkörningen)
- Återgå till arbete
- Umgås med vänner och familj
- Delta i sociala sammanhang



# Tips för hantering av tröttheten

- Respektera tröttheten
- Planera din dag
- Regelbunden återhämtning
- Vila i lugn miljö
- Skapa en prioriteringslista
- Låt dagsformen styra, det är okej att ändra sig
- Var tydlig mot din omgivning när du inte orkar
- **Sök mer info här: [www.mf.gu.se](http://www.mf.gu.se)**



## Struktur med veckoschema

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag

## Stödfunktioner i mobilen



## Avspänningsteknik



## Ta den tid du behöver



## Rör på dig



## Gör en sak i taget



# Få omgivningen att förstå

- Var tydlig när du inte orkar
- Tala om hur det blir om du gör för mycket
- Berätta dina förutsättningar innan du tackar ja till något
- Lämna över ansvar för vissa aktiviteter
- Kom överens när det är ok att störa dig



