Sjældne Diagnoser

Hjernetræthed – når energien ikke slår til



Lotte Hillebrandt, sundhedsfaglig rådgiver

Fællesskabsdag

Helplines 10 års jubilæum 24.10. 2026

Hjernetræthed



- Ses i forbindelse med mange sjældne diagnoser
- Er ofte usynlig for omgivelserne
- Handler ikke om dovenskab eller manglende vilje


Udtrætning
Sansetræthed
Mental udmattelse
Kognitiv udmattelse
Vedvarende træthed
Mental trætbarhed
HJERNETRÆTHED
Sygdomsrelateret træthed
Trætbarhed
Hukommelsestræthed
Sanseoverbelastning
Udmattelse
Mental lavenergi
Fatigue
Kognitive vanskeligheder

Hvordan kan hjernetræthed fx vise sig?

irritabilitet, kortere lunte, større følelsesmæssig sårbarhed og mindre tolerance for krav.

Opmærksomhedsproblemer, langsommere tænkning, koncentrationsproblemer, dårligere overblik, problemer med multitasking, ordmobiliseringsproblemer, sværere ved at træffe beslutninger og øget fejlrate.

mindre tolerance for støj, lys, mange mennesker, samtaler omkring én og mange samtidige input

tunghed, udmattelse, hovedpine eller oplevelsen af simpelthen at "løbe tør".



Almindelig træthed

Kommer efter aktivitet

Forsvinder ofte efter søvn eller hvile



Hjernetræthed

Kommer hurtigere

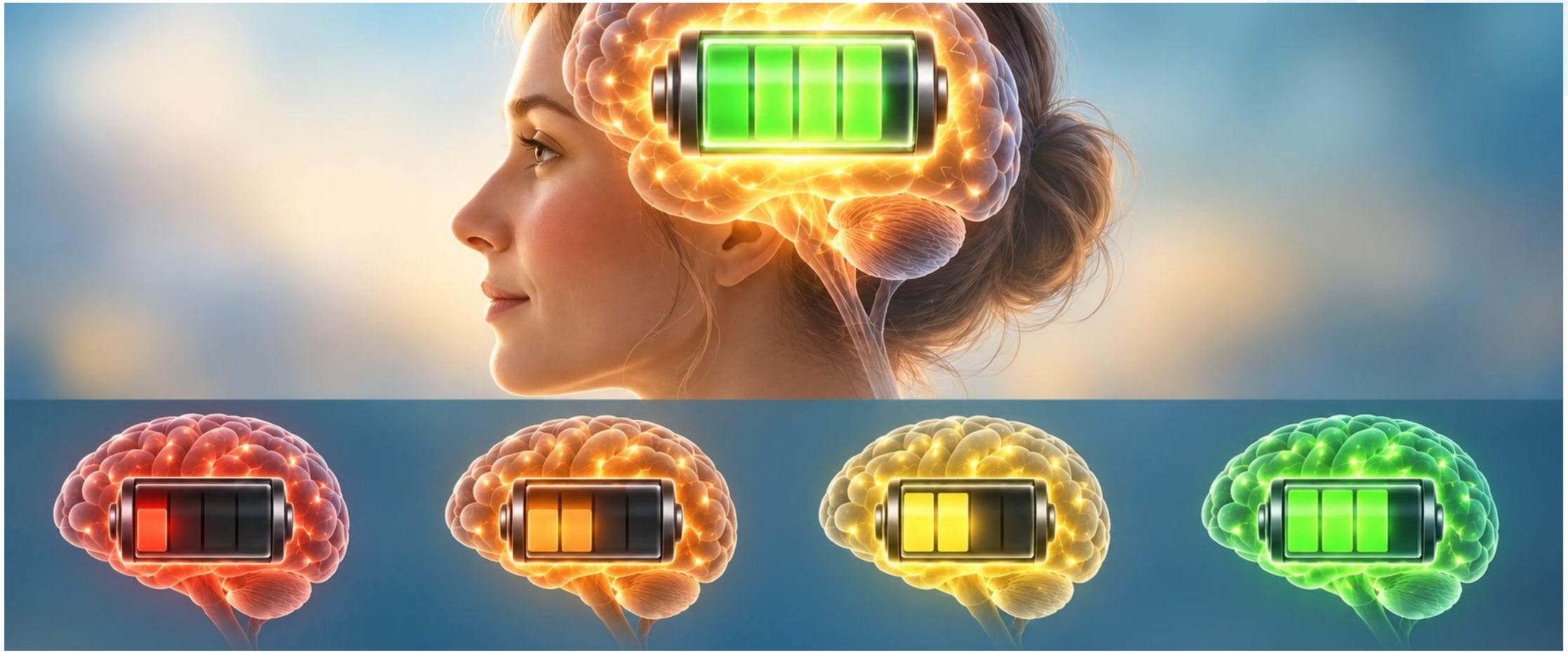
Kan opstå pludseligt

Kan vare længe

Står ikke altid mål med det, man har lavet

Sammensat tilstand, med forskellige årsager og udtryk

Forestil dig at hjernen er et batteri



Sjældne Diagnoser

Hvor bliver energien af ? Tænk f.eks. på et indkøb



Sjældne Diagnoser

Hjernens skjulte arbejde med at sanse og bearbejde påvirkning fra omgivelserne

Huske indkøbsliste

Orientere sig

Vælge varer

Filtrere støj

Møde mennesker

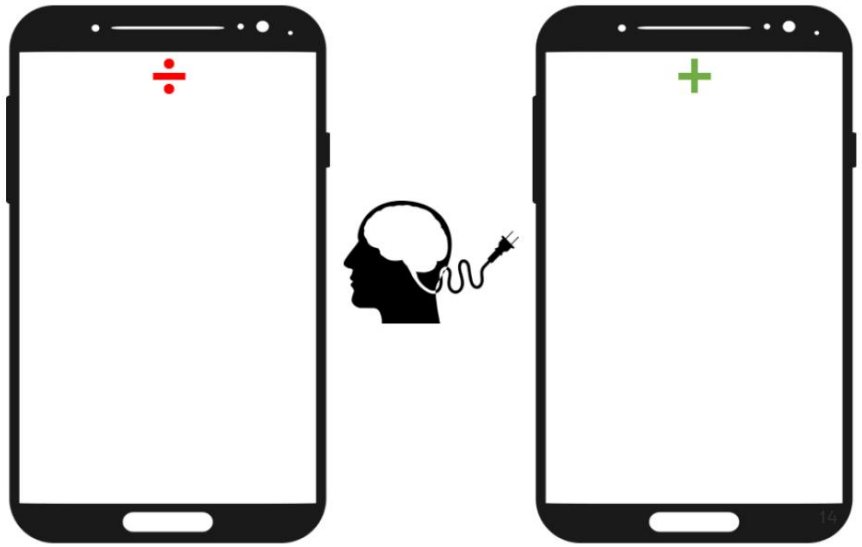
Stå i kø

Betale

Pakke varer sammen



Hvad aflader og oplader dit batteri ?



Tænk over 3 ting der giver og tager energi fra dig

Hvilken af de energigivende ting har du faktisk gjort i den sidste uge?

Sjældne Diagnoser

Typiske energityve

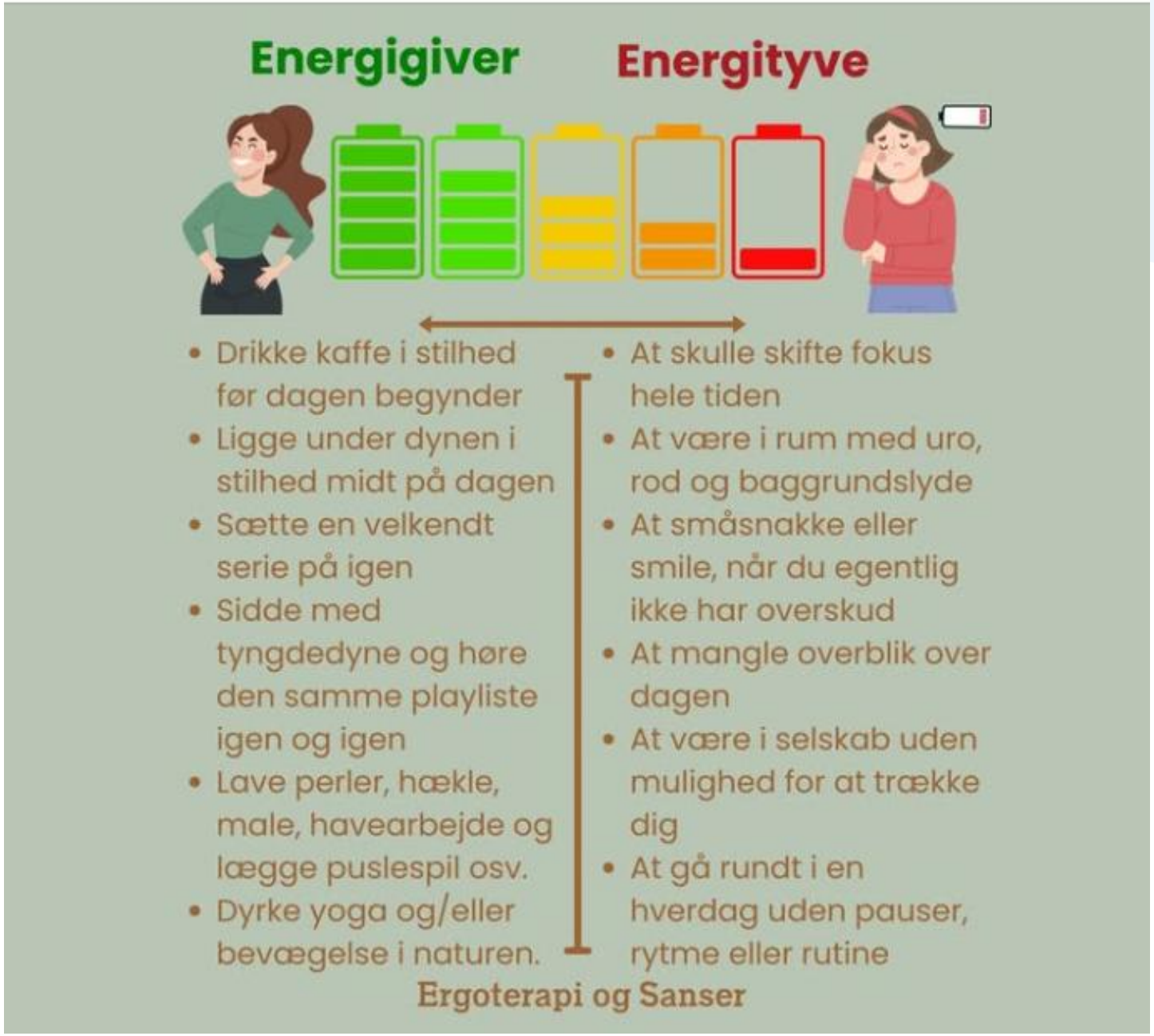
Støj	Mange mennesker	Flere opgaver samtidigt	Konflikter
Beslutninger	Tidspres	Lange samtaler	Mange indtryk

Sjældne Diagnoser

Typiske energigivere

Forudsigelighed	Natur	Musik	Hobbyer
Gode relationer	Ro	Søvn	Pauser

Et eksempel


Energigiver
Energityve
• Drikke kaffe i stilhed før dagen begynder
• Ligge under dynen i stilhed midt på dagen
• Sætte en velkendt serie på igen
• Sidde med tyngdedyne og høre den samme playliste igen og igen
• Lave perler, hækle, male, havearbejde og lægge puslespil osv.
• Dyrke yoga og/eller bevægelse i naturen.
• At skulle skifte fokus hele tiden
• At være i rum med uro, rod og baggrundslyde
• At småsnakke eller smile, når du egentlig ikke har overskud
• At mangle overblik over dagen
• At være i selskab uden mulighed for at trække dig
• At gå rundt i en hverdag uden pauser, rytme eller rutine
Ergoterapi og Sanser

To måder at få mere energi på

Bruge mindre energi fx

- sige nej til noget
- planlægge bedre
- dele opgaver op
- reducere støj og forstyrrelser

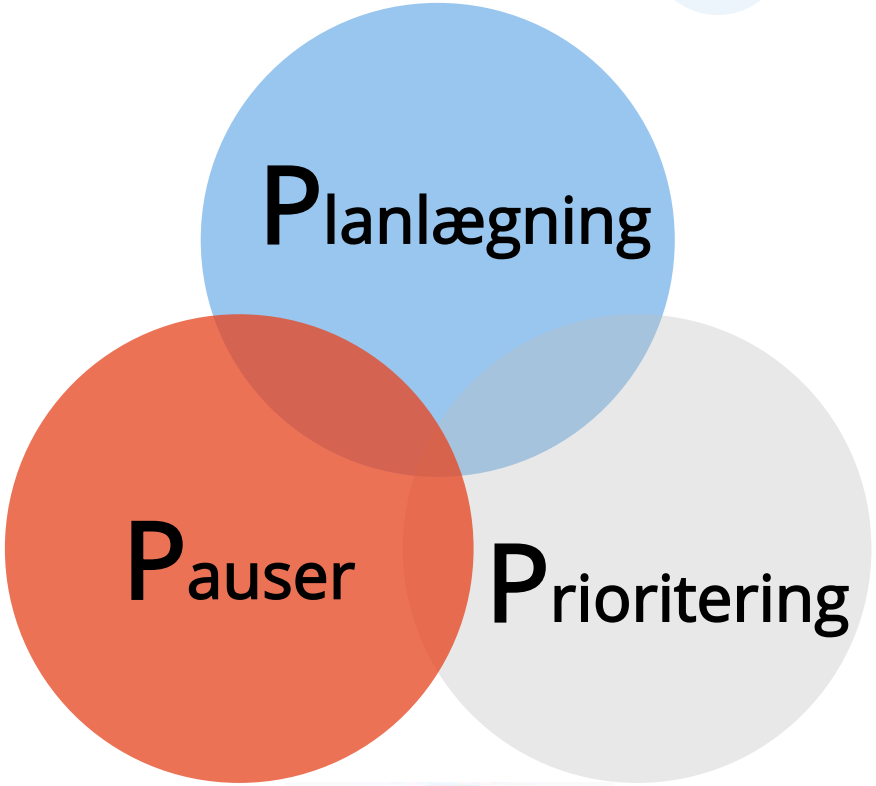
Få mere energi fx

- pauser
- natur
- hobbyer
- musik
- hundeluftning
- kreative aktiviteter
- gode relationer



Undgå den klassiske fælde – alt eller intet

Brug i stedet de 4 P ér





Hvad kan pårørende gøre?

Tro på oplevelsen
Accepter svingninger og vekslende dagsform
Hjælp med planlægning
Reducer unødige krav
Forstå at hjernetræthed er usynlig

Pauser – vent ikke til batteriet er tomt

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.

17

Redskaber til at genkende eget energiniveau



Energiforvaltning og pausetræning – REHPA



Batteriøvelsen – Danske Patienter, Skole for mig

Tre ting at tage med hjem

1

Kend dine energityve og energigivere

2

Planlæg energien ligesom penge på en konto

3

Hold pause før batteriet er tomt

Sjældne Diagnoser

HUSK ☺



Målet er ikke nødvendigvis at kunne mere

Målet er at få mere ud af den energi, man har

- og bruge energien på det, der giver mening og livskvalitet 😊

Sjældne Diagnoser

Kilder og faglig inspiration

- **Faglitteratur**
- Johannesen, G. & Lindahl-Jacobsen, L. (2022). Energibesparende metoder og energiforvaltning i hverdagen. Gads Forlag.
- **Faglige vidensmiljøer og organisationer**
- REHPA – Videncenter for Rehabilitering og Palliation
- Videnscenter for Neurorehabilitering, Rigshospitalet
- Hjernesagen · Hjerneskadeforeningen
- Center for Specialundervisning for Voksne (CSV), Københavns Kommune
- **Faglig sparring**
- Kristiane Kamille Pedersen, ergoterapeut, Epilepsihospitalet Filadelfia