

Hjernetræthed

v. Anders Degn Pedersen

Ergoterapeutforeningen

Temadag om ergoterapi, kræft og palliation

Oktober 2016

www.andersdegn.dk

1

Baggrund

- * Psykolog fra Århus Universitet
- * Specialist i neuropsykologi
- * Selvstændig praktiserende neuropsykolog www.andersdegn.dk
- * Sundhedschef Vejle fjord
- * Ledende neuropsykolog, Hammel Neurocenter
- * Psykologisk Institut, Århus Universitet
- * Århus Amt Neuroteamet
- * Aalborg Sygehus, neurol., neurokir. afd.
- * Børne- og Ungdomspsykiatrisk Hospital, Risskov
- * Hjerneskadecentret i Århus
- * Træningsgruppen, Høskov-Kollegiet
- * Psykologpraktikant på Vejle fjord i 1989

2

Kognition og cancer

- * Amidi, A., Agerbæk, M., Wu, L.M., **Pedersen, A.D.**, Mehlsen, M.Y., Clausen, C. R., Demontis, D., Børglum, A., Harbøll, A., Zachariae, R. (2016). Changes in cognitive functions and cerebral grey matter and their associations with inflammatory markers, endocrine markers, and APOE genotypes in testicular cancer patients undergoing treatment. *Brain Imaging and Behavior*. In press.
- * Damholdt, M.F., Mehlsen, M.Y., OToole, M.S., Andreasen, R.K., **Pedersen, A.D.**, Zachariae, R. (2016). Web-based cognitive training for breast cancer survivors with cognitive complaints : - a randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, In press.
- * Amidi, A., Wu, L.M., Agerbæk, M., Larsen, P.L., **Pedersen, A.D.**, Mehlsen, M., Larsen, L. & Zachariae, R. (2015). Cognitive impairment and potential biological and psychological correlates of neuropsychological performance in recently orchiectomized testicular cancer patients. *Psycho-Oncology*, 24 (9), 1174-1180.
- * Amidi, A., Wu, L. M., **Pedersen, A. D.**, Mehlsen, M. Y., Pedersen, C. G., Rossen, P., Agerbæk, M. & Zachariae, R. (2015). Cognitive impairment in testicular cancer survivors 2 to 7 years after treatment. *Supportive Care in Cancer*, 23 (10), 2973-2979.
- * **Pedersen, A.D.**, Rossen, P., Mehlsen, M.Y., Pedersen, C.G., Zachariae, R. & Maase, H.v.d. (2009). Long-term cognitive function following chemotherapy in patients with testicular cancer. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 15, 296 – 301.
- * Mehlsen, M., **Pedersen, A.D.**, Jensen, A.B. & Zachariae, R. (2009) No indications of cognitive side-effects in a prospective study of breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy. *Psycho-oncology*, 18, 248-257.

3

Årsager til mental træthed og andre kognitive følger ved cancer

- * ”Kemohjerne”
- * Noicepo-effekt
- * Psykiske reaktioner (depression, angst etc.)
- * Generelle somatiske reaktioner (inflammatorisk, endokrinologisk (fx testis, menopause)
- * Kombineret somatisk og psykisk belastningsreaktion
- * Særligt sårbare personer
- * Komplekse sammenhænge

4

Forskellige former for træthed

- * Fysisk træthed - hvile hjælper
- * **Mental træthed** - **hvile hjælper**
- * Psykologisk træthed (følelsesmæssig) - hvile hjælper ikke

5

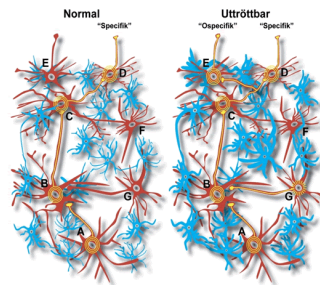
Mental træthed

- * en ualmindelig følelse af utilpashed, energiforladthed og træthed efter mental aktivitet
- * resulterer i nedsat opmærksomhed og evne til at koncentrere sig
- * situationer som indebærer mange stimuli og indtryk, og situationer der kræver aktiv problemløsning er anstrengende
- * manglende energi og overdreven lang restitutionstid bliver et resultat af overanstrengelse
- * Tilstanden påvirker personens evne til at arbejde, studere og at være sammen med familie og venner

http://www.mf.gu.se/digitalAssets/1449/1449951_3vikt-folder.pdf 6

Årsager til mental træthed

- * Ikke kendt
 - * Noget yder på, at kommunikationen imellem nervecellerne er forstyrret
 - * Energi til signaler, som ikke er nødvendige
 - * Mange "omveje"
 - * Mindre specifikke signaler
- uøkonomisk aktivitet



7

Årsager til mental træthed

- * Handlinger der før forløb automatisk eller let kræver p.g.a. nedsat funktion stor anstrengelse
- * Skjult handicap



8

Måling af træthed

- * Træthed er en subjektiv oplevelse, så vi måler den ud fra hvad personen fortæller
- * Spørgeskemaer
- * Også udholdenheds og årvågenheds test
- * F.eks. Mental Fatigue Scale (www.mf.gu.se)

3. MENTAL UTTRÖTTBARHET
 Blir du snabbt trött "i huvudet" när hjärnan måste arbeta? Blir du mentalt trött av saker som att läsa, titta på TV eller delta i samtal med flera personer. Måste du ta pauser eller byta aktivitet?

0	Jag kan hålla på lika länge som vanligt. Min uthållighet för "hjärnarbete" har inte minskat.
0.5	
1	Jag blir lättare trött men kan utföra lika mycket "hjärnarbete" som är normalt för mig.
1.5	
2	Jag blir lätt trött och måste ta pauser eller göra något annat oftare än vanligt.
2.5	
3	Jag har så lätt för att bli trött att jag inte kan göra någonting, eller måste avbryta alla aktiviteter efter en kort stund (ca 5 minuter).

Typiske symptomer ved mental træthed


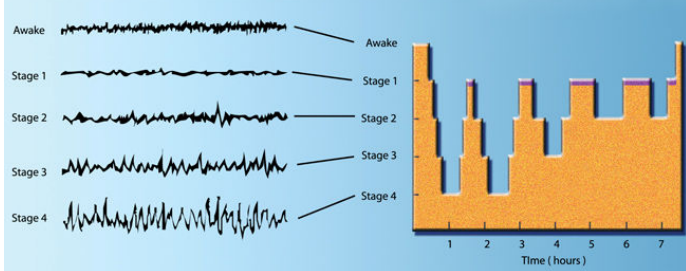
- * Pludselig og unormalt hurtigt indsættende træthed. Det bliver umuligt at fortsætte en aktivitet
- * Opmærksomheds- og koncentrationsproblemer
- * Lang restitutionstid efter overanstrengelse, som ikke er proportional med aktiviteten
- * Trætheden varierer. Mest energi først på dagen, dalende i løbet af dagen (obs. omvendt)

Klagebillede

- Søvnproblemer – dårligere kvalitet, bliver ikke udhvilet
- * Labilitet
- * Svært ved at tage initiativ
- * Irritabilitet - kortere lunte
- * Øget stressniveau
- * Tanketræghed
- * Langsommelig

10

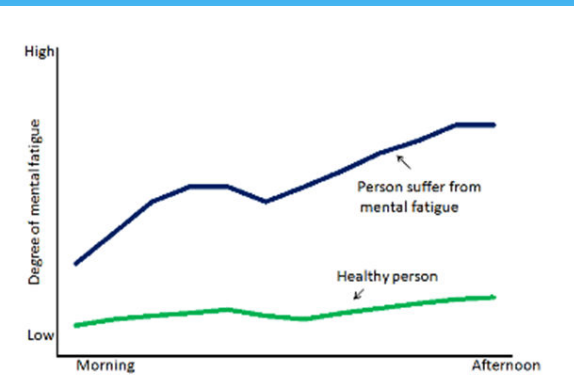
Søvn

The graph shows EEG waveforms for different sleep stages: Awake, Stage 1, Stage 2, Stage 3, and Stage 4. The hypnogram below shows the duration of each stage over a 7-hour period. Stage 4 is the deepest stage of sleep, characterized by high-amplitude, slow waves.

11

Træthed i løbet af dagen



The graph plots the 'Degree of mental fatigue' on the y-axis (from Low to High) against 'Time' on the x-axis (from Morning to Afternoon). Two lines are shown: a blue line for a 'Person suffer from mental fatigue' and a green line for a 'Healthy person'. The blue line shows a significant increase in fatigue throughout the day, while the green line remains relatively low and stable.

Trætheden i hverdagen – belastende situationer

- * Situationer med mange stimuli, larm og hektiske omgivelser
- * Samtale med andre – jo flere personer, jo sværere
- * Uforudsete begivenheder
- * Nye opgaver og aktiviteter
- * Aktiviteter med deadlines
- * Opgaver, som hober sig op
- * At blive forstyrret i en aktivitet
- * Egne krav om at kunne præstere

13

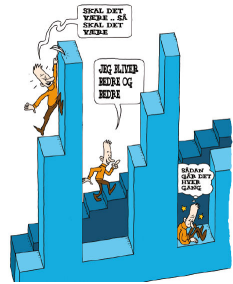
Trætheden i hverdagen – andre faktorer

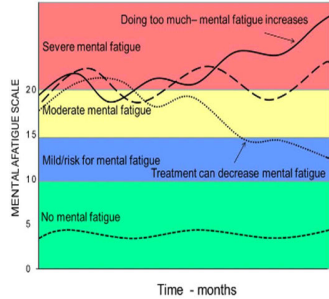
- * Søvn
- * Kost
- * Fysisk aktivitet
- * Medicin
- * Smerter
- * Kognitive vanskeligheder
- * Emotionelle aspekter

14

Varighed og bedringsmuligheder

- * Sværhedsgrader
- * ”takken” for at have kæmpet hårdt

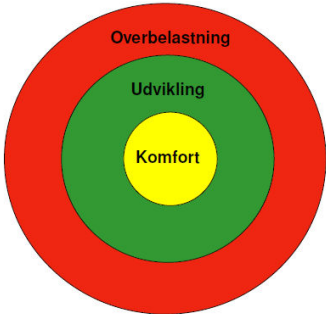




15

Udvikling

Udfordringer uden overbelastning medfører udvikling



Man udfordrer sig selv for meget / overbelastet sig selv → man får det værre.

Man udfordrer sig selv uden at overbelaste sig selv → man får det bedre.

Man passer for meget på sig selv → får det ikke bedre, men muligvis værre.

Energiforvaltning

Strategier til at leve med mental træthed og undgå overanstrengelse

Det hjælper ikke at prøve at træne den mentale udholdenhed ved at gøre mere og arbejde i længere tid!

Nøglen til fremgang er at **respekt**ere sin træthed i tide.

17

At forsøge at forstå den mentale træthed

* Tænk på en bil, der

- * Kører i lavt gear med høje omdrejninger
- * Har en lille benzin tank og løber hurtigt tør
- * Benzinmåleren mangler, så der intet signal om, hvornår man løber tør

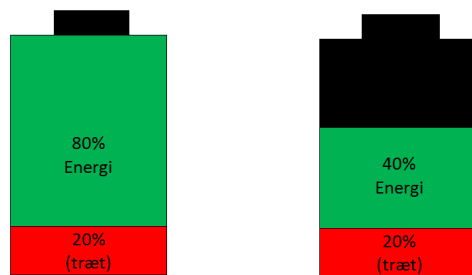
→ Hvis man kører langsomt og tanker ofte,

→ så går det bedre 😊

18

VEJLEJORDREHABILITERING
VIDEN & FORSKNING

Batteri

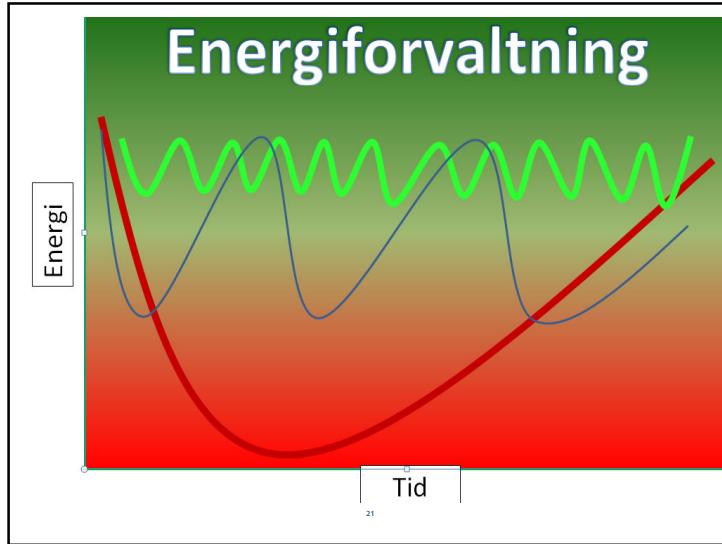


19

Generelle strategier – find den rette balance mellem aktivitet og hvil

- * Planlæg dagen og ugen – undgå overanstrengelse
- * Arbejd i korte perioder og hold jævnlige pauser
 - * Veksel mellem forskellige typer af aktiviteter
- * Hvil før du bliver overanstrengt / alt for træt
- * Arbejd i roligt og stabilt tempo
- * Tag én ting ad gangen
- * Prioriter i opgaver/aktiviteter – inddrag andre, hvad er vigtigt og hvad kan gøres lettere?

http://www.mf.gu.se/digitalAssets/1449/1449844_strategier-mental-tr-tthet.pdf



Redskaber og strategier

- * Planlægning via dags-/ugeskema, kalender mv.
- * Aktiviteter i og udenfor hjemmet
- * Indsæt og overhold hvil og pauser
- * Del aktiviteter op i mindre dele – stop i tide
 - * Sæt alarmer eller planlæg pauser på forhånd
- * Indarbejd gode rutiner
- * Søvnhygiejne/fast døgnrytme
- * Brug påmindelser, tjeklister / to-do lister

22

Kom godt i gang

- * Lær trætheden at kende
 - Hvordan ser din "træthedsprofil" ud?
 - Registrer trætheden – hvordan ser dit billede ud (af dagen/ugen og typen af aktiviteter)
 - Hvilke mentale og fysiske signaler opstår inden trætheden bliver for stor?
 - Hvad er "nærende" og "tærende" aktiviteter for dig?
 - Prioritering af aktiviteter ("*kan vs. skal*-aktiviteter")

23

Nærende aktiviteter	Tærende aktiviteter
Træning/fysisk aktivitet	Træning/fysisk aktivitet
Mindfulness	Rengøring
Gåtur	Handle ind
Lave mad	Lave mad
Fysioterapeut	
Familie	Familie
Se en film sammen	Være til fest
Spise sammen	Møde i banken

24

Planlæg!

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00 - 08.00	Stå op + bad	Stå op + bad	Stå op + bad	Stå op + bad	Stå op + bad
08.00 - 09.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
09.00 - 10.00	Gangtræning	Gangtræning	Foredrag og samvær	Gangtræning	Gangtræning
10.00 - 11.00	Pause / hvil	Pause / hvil	(klubben)	Pause / hvil	Pause / hvil
11.00 - 12.00	Forberede frokost	Forberede frokost		Forberede frokost	Forberede frokost
12.00 - 13.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
13.00 - 14.00	Hvile	Hvile	Hvile	Hvile	Hvile
14.00 - 15.00	Handle ind	Fysioterapeut		Fysioterapeut	Handle ind
15.00 - 16.00	Pause / hvil	Pause / hvil	Gåtur	Pause / hvil	Afslapning
16.00 - 17.00	Rydde op	Gøre rent	Pause / hvil	Gøre rent	Afslapning
17.00 - 18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad

Eksempler på hvil og pauser i løbet af dagen

- * Mikro-pauser 5 min hver time
- * Nogle minutters pause hver gang du taber fokus i det du laver
- * Sovende hvil ½-1½ time samme tid hver dag
 - * ikke for sent på dagen, da det kan påvirke nattesøvnen
- * Sæt alarm ved alle pauser – uanset om du har planlagt sovende eller vågne hvil
 - * Hjælper til at du kan koncentrere dig om afslapning og forhindrer, at du bekymrer dig om at falde i søvn, sove over dig eller på anden vis ende i tidspres

26

Brug omgivelserne

- * Fortæl folk omkring dig, at du har begrænset mental udholdenhed og hvordan det viser sig
- * Fortæl, når du behøver pause
- * Fortæl hvad der sker, hvis du overanstrenger dig
- * Inden du siger ja til at gøre noget, gør dig selv og omgivelserne bevidste om, hvilke forudsætninger det kræver – undgå urealistiske forventninger
- * Definer og tydeliggør "forstyr ikke" aktiviteter
- * Tilpas de fysiske omgivelserne: skærm af, placer dig hensigtsmæssigt i rummet, ryd op, tilpas belysning

27

Miljøterapeutiske tiltag

- * Overskueligt, forudsigtligt, konkret og genkendeligt
 - * Så pt. kan fungere bedst muligt med de handicaps der nu engang er
- * Reducer mængden af stimuli
 - * Den relevante stimulus i.f.t. den ønskede adfærd skal dominere og ikke konkurrere med andre stimuli
 - * Modalitet
- * Forudsigtlighed i tid
- * Skift mellem aktiviteter er entydige og har den samme rækkefølge
- * Genkendelighed sikrer, at man får frigjort kognitive ressourcer til det væsentlige og miljøet tilskynder en til at iværksætte hensigtsmæssige handlinger