

Hjälp din hjärna med rutiner och struktur

Författare: *Hanna Isaksson*

Temablad nr. 4





Precis som kroppen behöver hjärnan få vila från intryck och arbete. Du kan spara både mental och fysisk ork genom att ha tydliga rutiner och struktur i vardagen. Det kan handla om att ha fasta tider för måltider, vila och träning. Det hjälper att använda hjälpmedel som kalendrar och påminnelser, då blir vardagen enklare och du får mer kraft till det som är viktigt för dig.

I dag möts vi av ett stort informationsflöde genom telefoner, datorer, nyheter och sociala medier. Vår hjärna är egentligen inte byggda för så mycket intryck. Den har utvecklats för ett liv som jägare och samlare, där tempot var lugnare och informationen mer begränsad. Därför kan tydliga rutiner och struktur i vardagen spara både mental och fysisk ork. När saker sker på ungefär samma sätt varje dag behöver hjärnan inte ta lika många beslut eller hålla reda på lika mycket information. Det gör vardagen mer förutsägbar och ger mer energi över.

Alla människor mår bra av struktur och rutiner. Har du dessutom någon slags hjärntrötthet eller kognitiv nedsättning, till exempel som en följd av neurologisk sjukdom eller skada, behövs detta extra mycket. I den här texten går vi igenom olika tips på vad du kan göra själv för att avlasta din hjärna.

Aktivitetsbalans

Det är svårt att hitta balans i vardagen och ibland kan vi behöva uppmärksamma vilka vanor vi har. Att ha en hälsosam livsstil med balans mellan arbete och fritid, mellan träning och återhämtning, brukar kallas för aktivitetsbalans. Genom att bli medveten om aktivitetsmönstret ökar chansen att få ihop allt man vill, behöver eller förväntas göra på ett sätt som kan ge mer välmående och balans.

Om du ofta måste anstränga dig till max för att klara av vardagliga aktiviteter och känner att det tar hårt på både kropp och ork, kan det vara värt att stanna upp och reflektera. Behöver du träna mer för att bli starkare och få bättre marginaler – eller är det snarare vila och återhämtning du saknar?

Uppmärksamma också dina aktiviteter över dygnet. Till exempel när på dygnet har du oftast mest energi över för fysik aktivitet.

Gas eller broms?

Vi är olika i hur vi förhåller oss till aktivitet och energi. Vissa behöver en liten spark i baken för att komma i gång – strukturer, pepp och tydliga mål gör skillnad. Andra är vana att köra på och behöver i stället lära sig att bromsa, lyssna på kroppen och ta pauser i tid.

Det finns också de som gärna vill vara aktiva men som håller igen av rädsla för smärta, skador eller bakslag. Då handlar råden mer om trygghet, gradvis uppbyggnad och tillit till kroppen.

Därför finns det inga råd som passar alla. Hur stödet ser ut beror på vem du är, hur din vardag ser ut och vad du behöver just nu.



Enklare vardag med rutiner, planering och hjälpmedel

Många har nytta av hjälpmedel som kalendrar, scheman, checklistor eller påminnelser i mobilen för att hålla ordning i livet. Det gäller inte minst personer som har problem med minne, koncentration eller planering, eller med hjärntrötthet, fatigue.

Det finns många olika hjälpmedel både traditionella och digitala alternativ. Hitta det som fungerar för just dig.

Rutiner – Fasta rutiner gör vardagen mer förutsägbar och lättare att hantera. Att stiga upp på morgonen och gå till sängs vid samma tid varje dag hjälper kroppen att hitta en stabil dygnsrytm. Lika viktigt kan det vara att ha bestämda tider för måltider. Det kan också vara att planera veckan i förväg eller att göra saker i samma ordning varje dag. När du gör saker på samma sätt varje dag minskar behovet av att fatta många beslut. Då blir hjärnan inte lika trött.

Planera dagen – Bestäm vad du ska göra, när du ska börja och hur länge du tänker hålla på. Planeringsverktyg finns i många former – papperskalendrar, whiteboards, digitala appar och webbtjänster. De hjälper dig att få överblick över vad som händer under dagen, veckan eller månaden. Många appar kan anpassas efter dina behov, med färgkoder och påminnelser. För vissa är ett schemablad på kylskåpet bäst, för andra är mobilen bäst.

Checklistor – Checklistor hjälper dig att komma ihåg vad du ska göra och i vilken ordning. Du kan ha olika listor för olika situationer. Till exempel en morgonrutin, en packlista eller en checklista inför läkarbesök. Listan kan innehålla både stora och små saker. Allt från att boka tid hos läkaren till att vattna blommorna. Att få bocka av punkter ger en skön känsla av att något blivit gjort.

Tidsstöd – För att få hjälp med att hålla tiden kan du använda olika former av tidsstöd. Det kan vara en vanlig kökstimer, scheman med bilder och klocksymboler eller appar som räknar ner och signalerar när tiden är slut. Det är användbart för att undvika att fastna i något eller komma för sent till nästa aktivitet.

Mobilens alarm – eller påminnelsefunktion kan vara ett effektivt verktyg. Du kan ställa in påminnelser för att äta regelbundet, ta medicin, gå och lägga dig, träna eller starta en aktivitet. Genom att automatisera dessa påminnelser slipper du hålla allt i huvudet. Du kan använda en fysisk timer, mobilens inbyggda timer eller appar som är utformade för detta.

Energi kan vara en begränsad resurs vid hjärntrötthet och fatigue

Många som lever med MS, Parkinsons sjukdom eller har haft en stroke upplever en påtaglig energibrist, ofta kallad fatigue. Det handlar inte om vanlig trötthet som går över med vila, utan om en djupare form av utmattning som påverkar både kropp och tanke. Energin kan variera kraftigt från dag till dag och ibland från timme till timme. Att hantera sin energi blir därför en central del av vardagen.

Ett hjälpsamt sätt att se på energi är som en begränsad resurs. När den tar slut går det inte att ”vilja sig pigg”. Målet är inte att pressa sig, utan att använda energin klokt. Genom att bli mer uppmärksam på vad som tar energi och vad som ger energi går det att skapa bättre balans.

Åtta tips för att motverka fatigue

Även om fatigue inte alltid går att ta bort, finns det strategier som kan hjälpa till att hantera och minska besvären. Här har du åtta tips på vad du själv kan göra.

1. Planera och prioritera
Gör det viktigaste när energin är som bäst. Se om du kan prioritera den tid och kraft som behövs för att till exempel träna och ta tag i dina matvanor.

2. Kan du ta bort något?
Våga välja bort eller förenkla sådant som tar mycket energi men ger lite tillbaka.

3. Ta regelbundna pauser
Vila innan du blir helt slut, inte först när trötttheten är total. Korta pauser kan förebygga kraftig energidipp. Det är lätt att jämföra sig med andra som inte har en funktionsnedsättning, och se vad de hinner och orkar. Om du behöver vila en stund så gör det!

4. Skapa balans mellan fysisk aktivitet och vila
Lagom fysisk aktivitet kan minska fatigue över tid, men för mycket kan förvärra den. Anpassa träning och rörelse efter dagsform.

5. God sömn och återhämtning
Försök ha regelbundna sovtider och en lugn kvällsrutin. Undvik skärmar, koffein och stress sent på kvällen.

6. Ät regelbundet och näringsrikt
Ett jämnt blodsocker kan minska trötttheten. Regelbundna måltider med bra balans av kolhydrater, protein och fett kan bidra till jämnare energi.

7. Var snäll mot dig själv
Fatigue är inte lathet eller brist på vilja. Att acceptera sina begränsningar och anpassa kraven kan minska både stress och trötthet.

8. Sök stöd vid behov
Vårdpersonal som till exempel arbetsterapeut, fysioterapeut, kurator eller samtalsstöd kan hjälpa till att hitta strategier som passar just din situation.



Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:

Frågor att fundera över, skriv gärna ner dina tankar

– Är du en ”gasare” eller ”bromsare”?
– Har du några rutiner i dag?
– Använder du något av tipsen i texten? Fungerar de bra?
– Finns det något du vill förändra?

Hemuppgift:

– Titta i ”Min hälsoplan. Hur går det? Behöver du justera något mål eller strategi?

–Gör ”aktivitetsbalansen”, som ligger i din Hälsoplan. Fick du några nya insikter av att göra ”aktivitetsbalansen”? Såg du något nytt?