



Hjärntrötthet

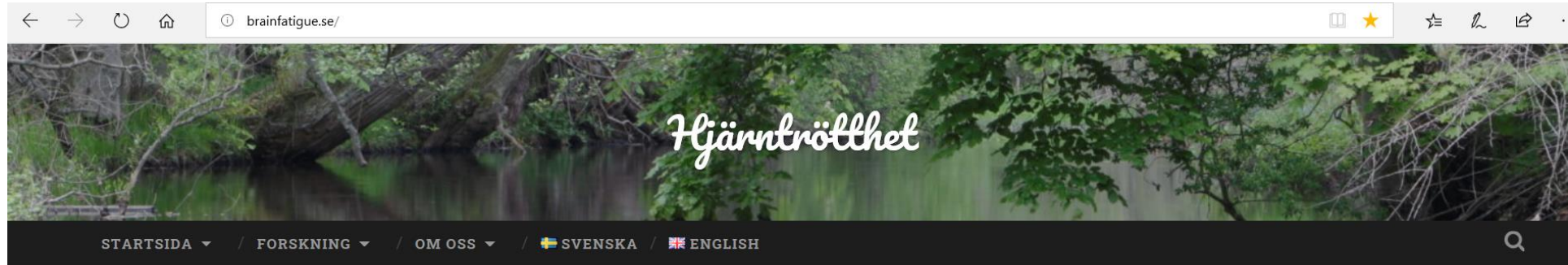
Birgitta Johansson, Docent, neuropsykolog

Sahlgrenska Akademin, Göteborgs universitet

Sahlgrenska universitetssjukhuset

www.brainfatigue.se

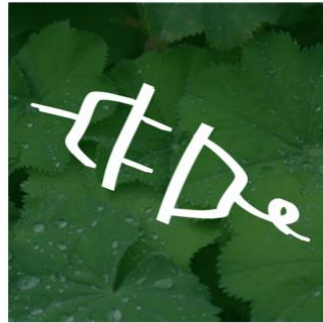
www.brainfatigue.se



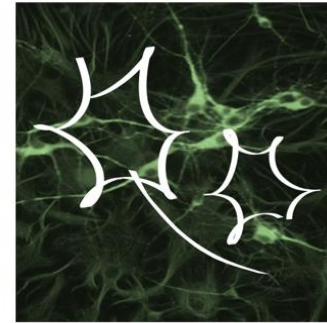
På denna
webbsida
kan du läsa
mer



Om Hjärntrötthet



Hur Hjärnan Fungerar



En Teori



Utredning



Behandling



Information



Uthållighet över tid

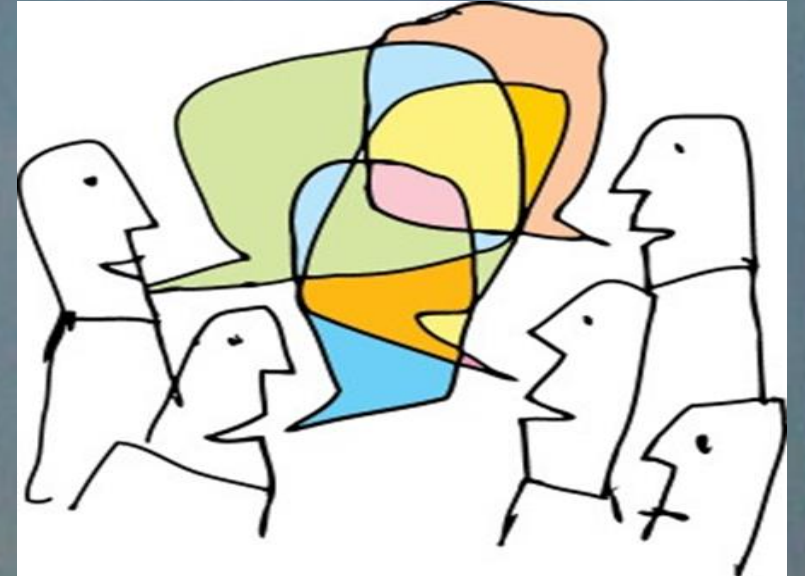
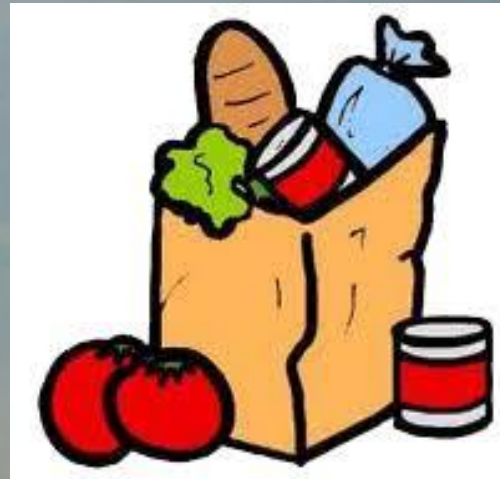
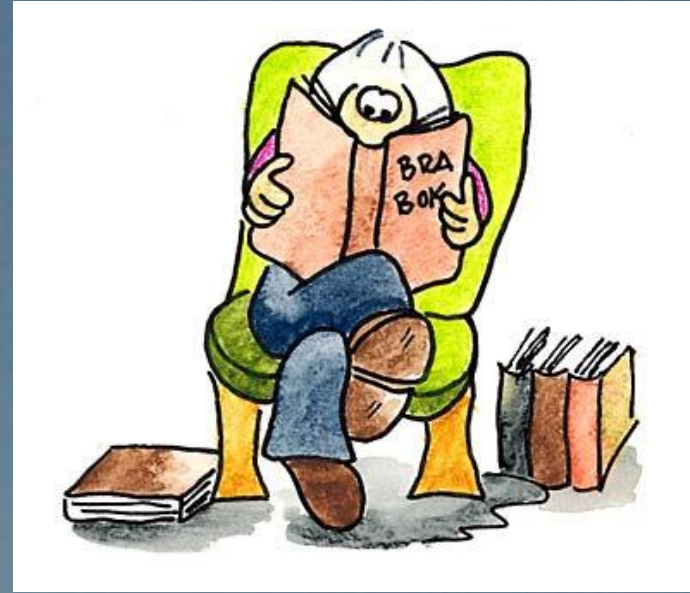
Att göra igen och igen

Syns inte

Kan, men det fungerar ändå inte

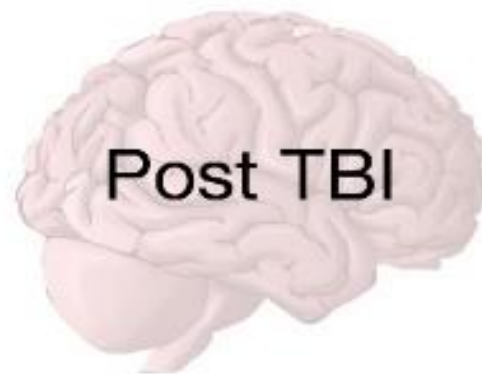
Patienten blir inte förstådd

Vad är svårt?





Normal



Post TBI



Morgon



Eftermiddag



Kväll



Natt (laddning)



Vilka drabbas?

- *Stroke*
- *Traumatisk hjärnskada, hjärnskakning*
- *Encephalit, meningit*
- *Multipel skleros (MS)*
- *Parkinson's sjukdom*
- *Cerebral pares (CP)*
- *Hjärntumör*
- *Hjärtstopp*
- *Neurologiska, psykiatriska sjd.*
- *Endocrina sjukd.*
- *Utmattningssyndrom*
- *Kronisk trötthet/ME*
- *ADHD, autism*
- *Post-covid*
- *M. fl.*

Typiska symtom vid hjärntrötthet

Koncentrations
svårigheter

Hjärntröttheten
varierar

Behov av lång
återhämtning

Snabb förlust av
mental energi



Vanliga symtom som också förekommer



Hur kan hjärntrötthet mätas?





Självskattning av mental trötthet/hjärntrötthet

Mental Fatigue Scale, MFS

Namn: _____

Datum: _____

Vi är intresserade av ditt nuvarande tillstånd, d.v.s. ungefär hur du har mått **den senaste månaden**. När du ska jämföra med **hur det var tidigare** ska du göra det med **hur det var innan du blev sjuk/skadades**. I tabellen för varje fråga finns fyra påståenden som beskriver *Inga (0)*, *Lätta (1)*, *Medelsvåra (2)* och *Svåra* besvär (3).

Vi vill att du markerar den siffra som står bredvid det påstående som bäst beskriver dina besvär. Om du tycker att du hamnar mellan två påståenden finns det även siffror som motsvarar detta.

1. TRÖTTHET

Har du känt dig trött den senaste månaden? Det spelar ingen roll om det är fysisk (muskulär trötthet) eller trött i huvudet. Om det nyligen hänt något ovanligt (t.ex. en olycka eller tillfällig sjukdom) skall du försöka bortse från det.

0	Jag har inte alls känt mig trött (aldrig onormalt trött, inte behövt vila mer än vanligt).
0.5	
1	Jag har varit trött flera gånger per dag, men jag blir klart piggare av att vila.
1.5	
2	Jag har känt mig trött större delen av dagen, och vila har ingen eller liten effekt.
2.5	
3	Jag har känt mig trött all vaken tid, och vila har ingen effekt.

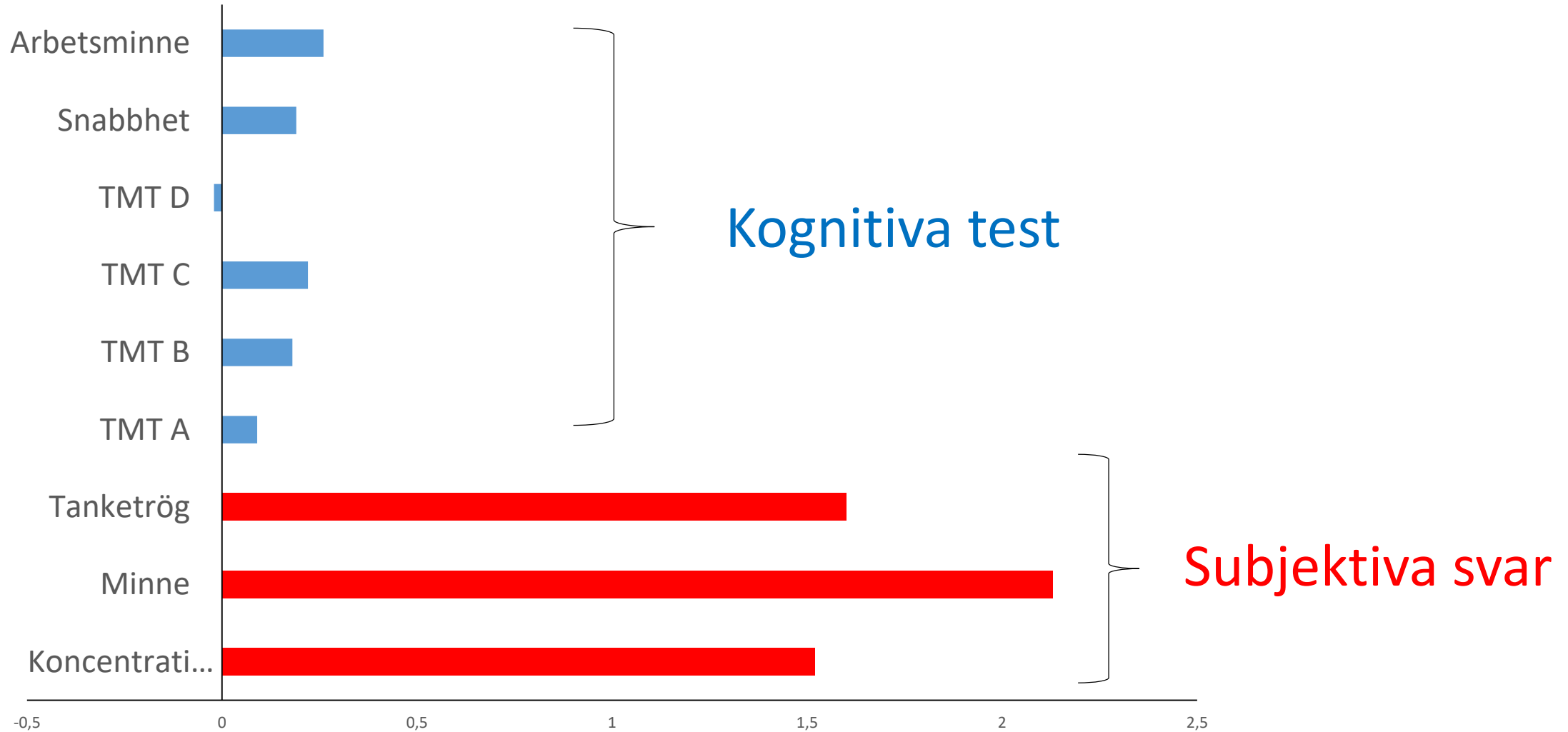
2. OFÖRETAGSAMHET

Har du svårt att sätta igång med saker? Känner du dig oföretagsam och tar det emot när du skall sätta igång med något, oavsett om det är en ny uppgift eller om det gäller saker du gör varje dag.

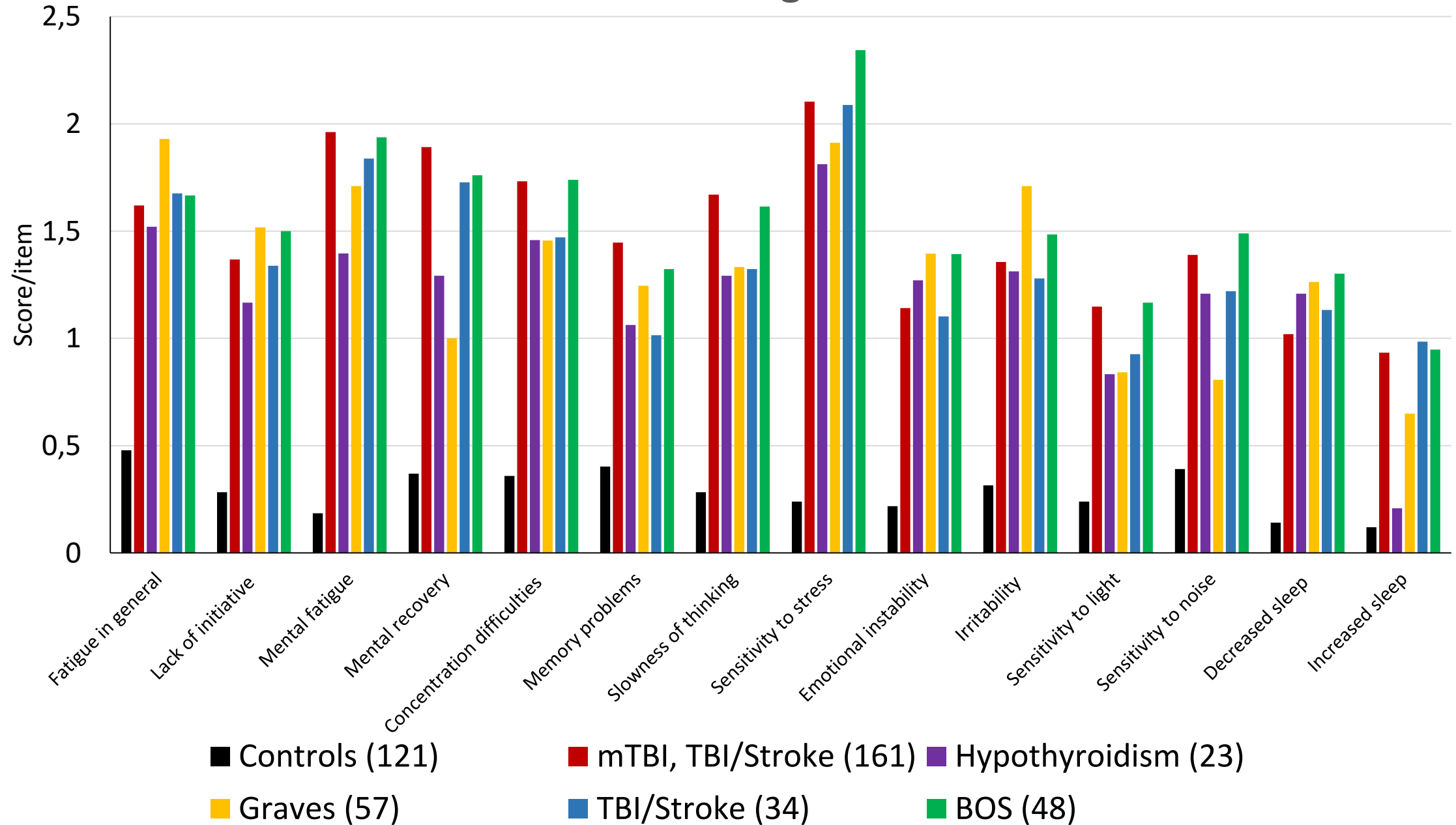
0 Jag har inga svårigheter med att ta itu med saker

Kognitiva test jmf med självskattning

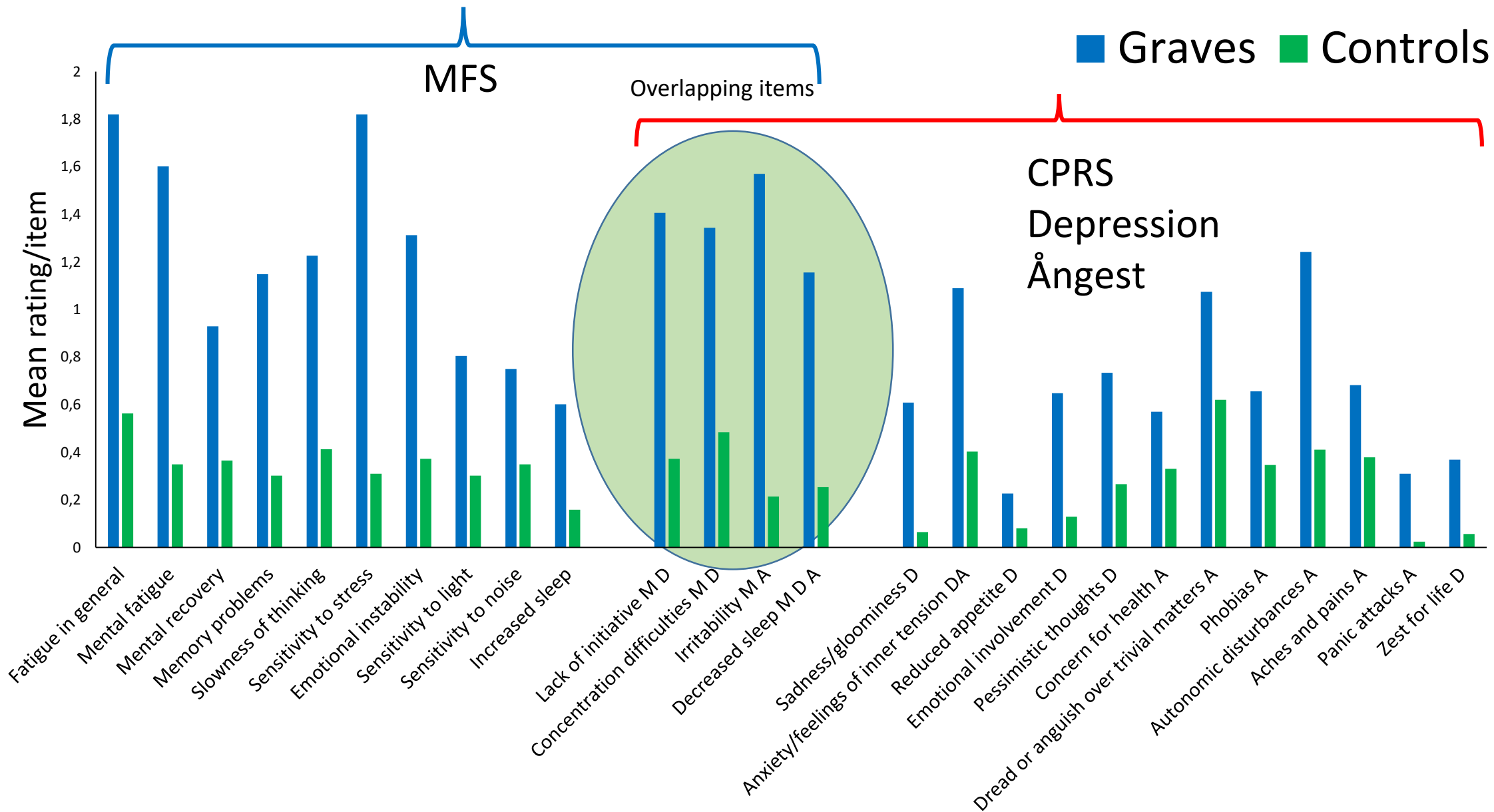
Graves – kontroller, z-värde



MFS frågor

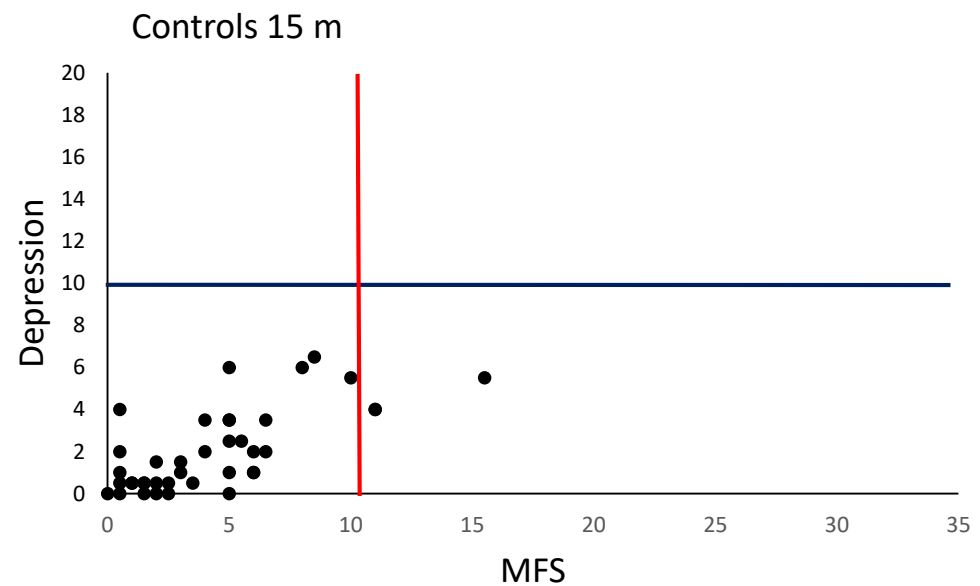
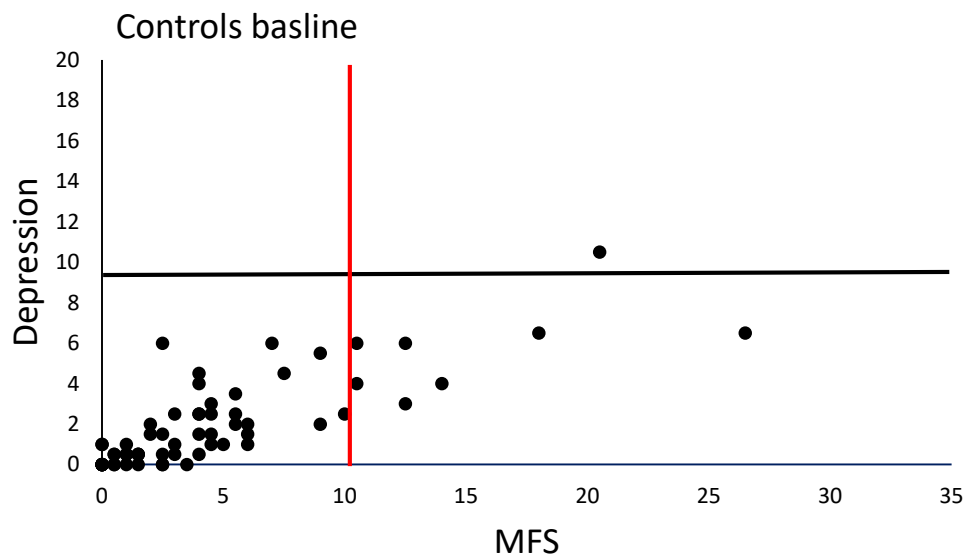
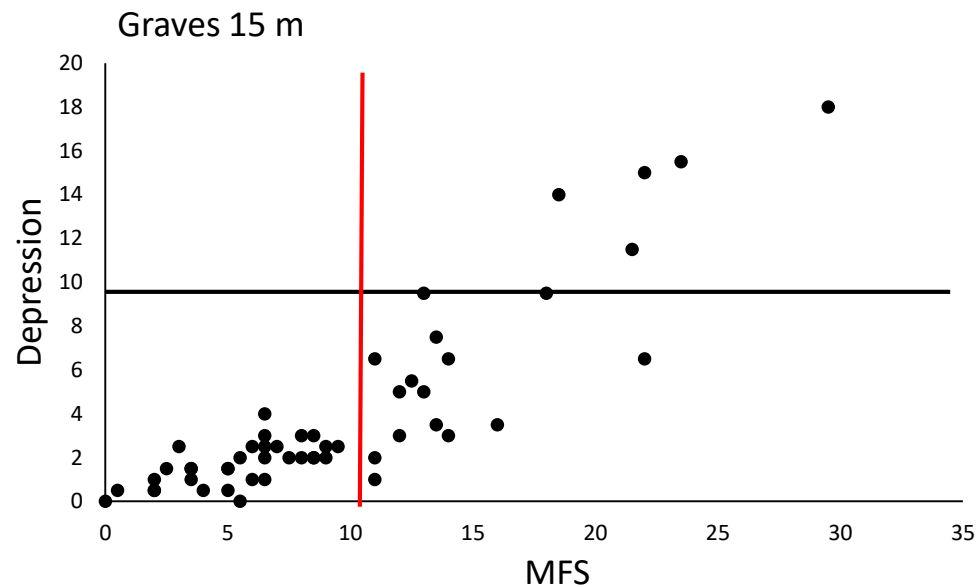
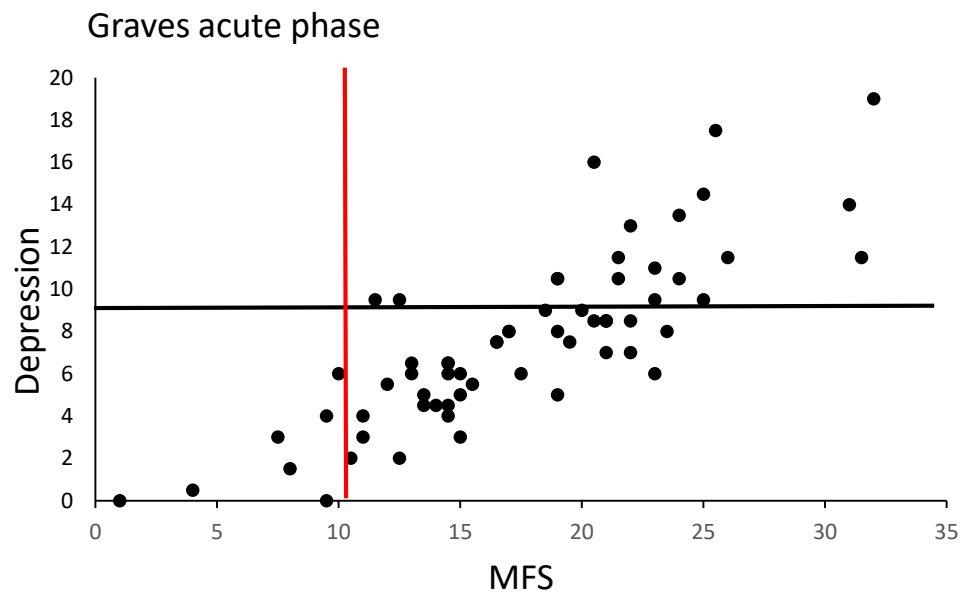


Baseline, MFS, CPRS – jmf olika frågor, 4 överlappar mellan CPRS och MFS

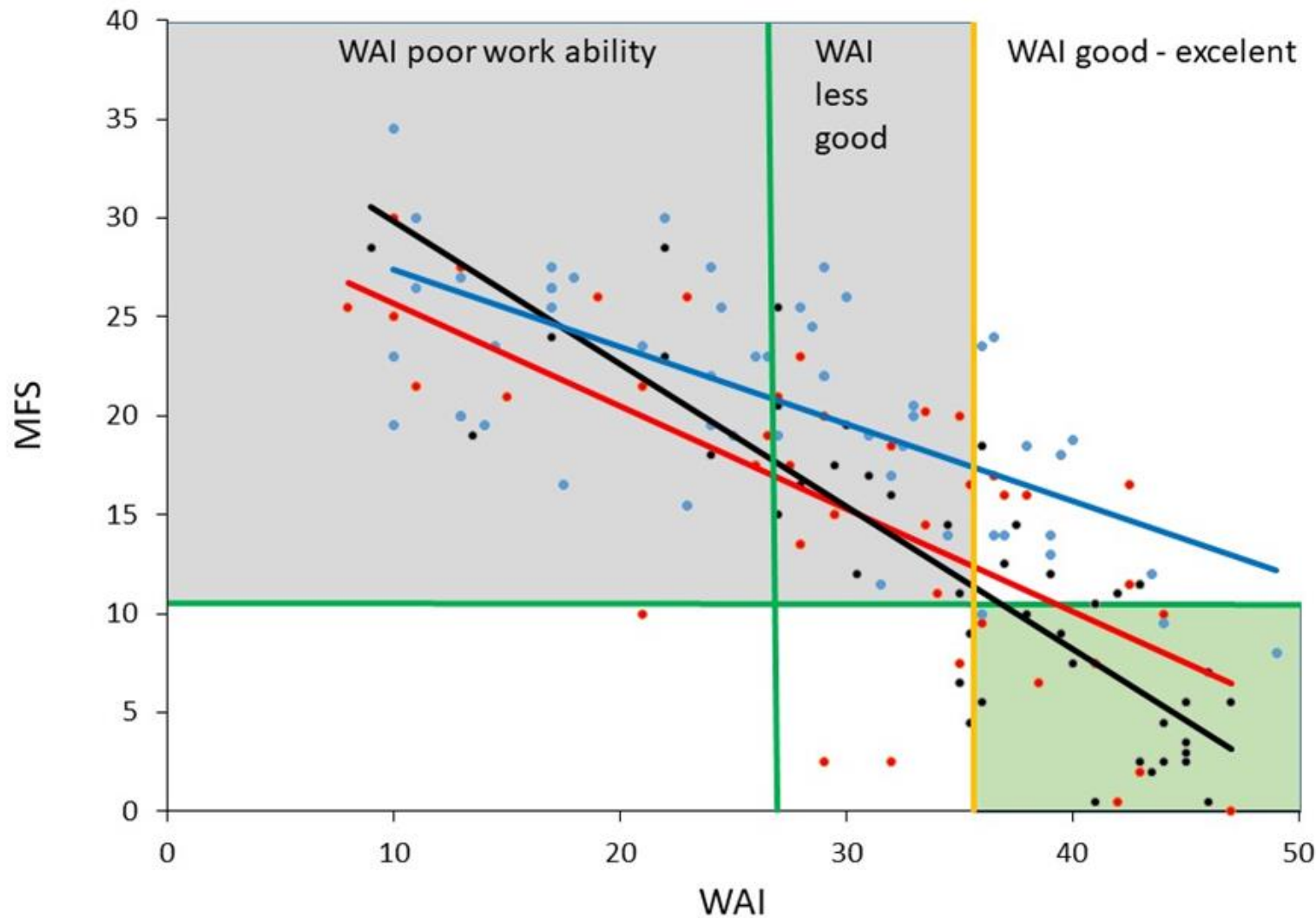


MFS och Depression

Graves – start och efter 15 månaders behandling



Arbetsförmåga och hjärntrötthet



Röd – stroke och skallskada

Svart – hypotyreos

Blå - utmattningssyndrom

	MFS
Ålder	-0.032 (0.695)
Arbete %	-0.443 (0.000)
WAI	-0.754 (0.000)

MFS: Mental Fatigue Scale
WAI: Work Ability Index

Praktiska tips för att lindra hjärntrötthet

- Information – Kunskap
- Aktivitetsreglering – balans mellan aktivitet och vila – ta paus ofta
- Minska yttre och inre intryck - mindre krav på dig själv
- Bra hjärnvila – ofta bra med naturpromenad/annat som ger lugn eller mindfulness
- Arbeta mindre