

Restitution efter blodprop/blødning i hjernen

Når du kommer hjem, efter at være blevet udskrevet fra hospitalet, kan du opleve, at du bliver hurtigere træt, end du plejer. Du vil formentlig have brug for tid til at komme dig – ligesom hvis du havde haft lungebetændelse eller svær influenza.



Årsager til træthed

Der kan være forskellige årsager til, at du bliver hurtigere træt:

- Din hjerne er påvirket og skal have tid til at komme sig.
- Du er blevet forskrækket over pludselig at blive syg.
- Det kræver mere energi at lave det, du plejer, da blodproppen kan have påvirket hjernens funktion.
- Du laver det, du plejer, uden at holde pauser.

Symptomer på træthed

Trætheden kan desuden vise sig på forskellige måder. Fx ved at du:

- mangler energi, så selv simple opgaver kan virke uoverskuelige
- mærker muskelsvaghed
- har sværere ved at koncentrere dig
- er følsom over for lyd eller lys

- har svært ved at håndtere flere indtryk samtidig, fx har svært ved at følge med i en samtale med flere personer
- har kortere lunte
- har hovedpine
- har hukommelsesproblemer.

Sådan håndterer du trætheden

Her er 4 gode råd til, hvad du kan gøre for at håndtere trætheden:

- Sørg for at få en god nattesøvn.
- Hvil i løbet af dagen, inden trætheden kommer. Det er godt med flere korte hvil, fx 15 minutters søvn eller en kort pause i en stol, en gåtur, at lytte til musik, at strikke m.m.
- Det er vigtigt, at du fortsætter med dine daglige gøremål, men husk at holde hvilepauser indimellem.
- Hvis du er erhvervsaktiv, så start eventuelt langsomt op på arbejdet.

Trætheden vil bedres i løbet af de første uger. Hvis du oplever vedvarende træthed, så kan det være en god idé at kontakte egen læge. Hvis du er i et genoptræningsforløb, så kan du også tale med dine terapeuter om symptomerne.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Neurologisk Afdeling,
Sengeafsnit for Stroke**

Tlf. 97 66 22 81

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 10.00 – 14.00