

AT LEVE MED
MULTIPLEL SKLEROSE

TRÆTHED



TRÆTHED - FATIGUE

Den typiske sklerosetræthed kaldes normalt for fatigue. For de fleste hænger udmattelse og træthed sammen med, hvor aktiv man har været. Har man løbet et hårdt motionsløb, eller har man haft en lang dag på jobbet med mange møder. Og efter at have hvilet eller sovet forsvinder trætheden igen. Men lever du med multipel sklerose, vil du måske føle dig mere træt end før du fik sygdommen. Og trætheden kan virke ude af proportion med, hvad du har foretaget dig.

Træthed kan være et af de mest belastende symptomer ved multipel sklerose. Det kan have stor indflydelse på dit sociale og personlige liv og din evne til at arbejde. Træthed er, som mange andre symptomer ved multipel sklerose, ikke umiddelbart synlig. Mennesker omkring dig kan derfor have svært ved at forstå problemet, og nogle vil måske

endda mene, at du ikke anstrenger dig nok. Det kan give problemer i forhold til familie, venner og din arbejdsgiver. I denne folder kan du læse om årsagerne til træthed ved multipel sklerose og hvordan du kan håndtere den bedre. Du kan også give folderen til dine pårørende og dine kolleger på jobbet, hvis du føler, det kan være en fordel for dem at kende mere til dine udfordringer.

FORSKELLIGE FORMER FOR TRÆTHED

Selvom du lever med multipel sklerose, er sygdommen ikke nødvendigvis den primære årsag, hvis du føler dig træt. Du skal være opmærksom på, at træthed også kan skyldes:

- At du får for ensidig kost - mangel på vitaminer
- At du spiser for lidt
- At du får for få kulhydrater
- At du spiser for mange søde sager
- At du får for lidt vand at drikke
- At du har blodmangel

Alle, også mennesker der lever med multipel sklerose, bør drikke mindst to liter vand om dagen for at opveje væsketab forårsaget af åndedræt, sved og vandladning. Hvis du har problemer med blæren, kan det være fristende at drikke mindre, men det kan føre til, at du bliver træt. Hvis du gerne vil vide, hvor din træthed stammer fra, bør du som en del af din undersøgelse få målt din blodprocent.

DERFOR BLIVER DU TRÆT

Den træthed, som forårsages direkte af multipel sklerose kan deles op i to typer:

- en svækkelse af fysisk og kognitiv udholdenhed
- en træthedsfølelse der giver et øget behov for hvile og søvn

En svækket udholdenhed kan opleves på flere måder. Det kan være som muskeltræthed ved fysisk aktivitet - for eksempel når du går. Ved de første mange skridt går det uden problemer, men efter et stykke tid begynder benene måske at føles tunge. Efter at have hvilet dig i nogle minutter, har du fået nye kræfter og kan gå igen.

Det kan også være dine kognitive evner, som koncentration og opmærksomhed, der bliver udmattede. Du kan sagtens læse en side eller to i din bog, men når du kommer til side tre, bliver det pludselig svært at fastholde koncentrationen på teksten. Men efter en kort pause kan du læse de næste par sider og også opfatte tekstens indhold. Også føleforstyrrelser kan være et udslag af mindre udholdenhed ved gentagen fysisk aktivitet - eksempelvis som en følelse af nedsat kraft i benene, når du går. Denne form for træthed skyldes sandsynligvis den skade, multipel sklerose forårsager på nerverne. Nervefibrene kan ikke arbejde effektivt nok, når du er aktiv over en lidt længere periode.

Endelig er der en anden type af træthed, som giver sig udslag i pludselig træthedsfølelse og dermed et øget behov for at hvile sig eller sove. Du kan måske blive overvældet af en voldsom træthed - selv efter mindre fysisk eller mental aktivitet - eller måske helt uden nogen håndgribelig årsag. Nogle mennesker, der lever med multipel sklerose, oplever denne træthed om morgenen, men den er ofte værst om eftermiddagen. Trætheden kan variere fra dag til dag. Den kan være så voldsom, at det kan være svært at holde sig vågen - selv i sociale situationer.



SÅDAN KAN DU BEGRÆNSE TRÆTHEDEN

Ligesom der er mange årsager til træthed ved multipel sklerose, er der mange forskellige måder, du kan nedsætte træthedens negative effekt på i din hverdag. Det allervigtigste er ganske enkelt at respektere trætheden. Du er den, der bedst kan vurdere, hvad det er hensigtsmæssigt at lægge vægt på, og om du mener, at der er noget at vinde ved at ændre bestemte ting ved din livsstil. Her er nogle overordnede forhold, du bør overveje:

Som det første er du nødt til at finde ud af, hvorfor du er træt. Skyldes det mangel på søvn eller for stor fysisk belastning? Se derefter på, hvad du kan ændre for at mindske trætheden. Foretag ændringerne gradvist. Lad være med at forsøge at nå for mange mål på én gang.

Vær forberedt på, at du må prøve dig lidt frem. Hvis du ændrer én ting i din hverdag, og det ikke virker, er det ikke ensbetydende med, at noget andet heller ikke vil hjælpe mod din træthed. Og fordi ét initiativ virker, behøver du ikke at udelukke andre ideer. Måske har kombinationen af flere små forandringer i din hverdag større effekt end én stor forandring.

Husk, at når du ændrer din livsstil, så har det højst sandsynligt også indflydelse på dine nærmeste. Tal med dem om, hvad du forsøger at opnå, og hvordan du har planlagt at gøre det. Så kan de bedre forstå og støtte dig - og måske har de ideer, du ikke selv har tænkt over.

Forvent ikke forbedringer fra den ene dag til den anden, og hav i det hele taget rimelige forventninger til dig selv og andre. Du kan eventuelt skrive dagbog, for at kunne se tilbage og minde dig selv om fremskridt og hvad det var, du gjorde anderledes.

SØRG FOR HVILE OG AFSLAPNING

Mange former for træthed kan afhjælpes ved hvile – både normal træthed, træthed forårsaget af funktionsnedsættelse samt neuromuskulær træthed, altså når du f.eks. bliver træt i hånden af at skrive et langt brev. Sørg blot for at få tilstrækkelig tid til hvile under og efter aktiviteter.

Det lyder måske enkelt, men for at kunne udrette forskellige ting uden at blive for træt, kræver det, at du ændrer rutinerne. Måske ved at "give dig selv tilladelse" til at bruge ekstra tid på en aktivitet - eller til at skære ned på de aktiviteter, du normalt udfører i løbet af en dag. Og for at kunne gøre det, er du nødt til at prioritere, hvor vigtige dine forskellige pligter og gøremål er. Hvis du hele tiden har i baghovedet, at du ikke har nået at støvsuge i stuen eller vaske vinduerne, kommer du ingen vegne i forsøget på at mindste trætheden.

Din energi kan være større på visse tidspunkter af dagen end andre. Du kan udnytte disse tidspunkter ved at organisere din dag. Glem ikke at afsætte tid til at slappe af - ikke blot til at hvile, men også til at foretage dig det, du virkelig nyder. Når du sørger for at have nok tid til at slappe af, modvirker det også stress - som i sig selv kan forårsage træthed.



LAV OM PÅ DIN LIVSSTIL

Træthed forårsaget af dårlige kostvaner eller problemer med at sove kan modvirkes på flere måder.

- Spis jævnlige, sørg for at få afbalancerede måltider og sunde mellemmåltider.
- Drik rigeligt med vand igennem hele dagen. Undgå koffeinrige drikke som te og kaffe, der er vanddrivende.
- Prøv at undgå ting, der kan forstyrre din søvn. Lad være med at tage din smartphone eller den bærbare computer med ind i soveværelset. Gå i seng på samme tid og stå op på samme tid - hver dag.

Nogle mennesker med multipel sklerose føler, at de bliver mere trætte, hvis de bliver varme. Det kan du også modvirke, ved eksempelvis at undgå for varme bade eller for anstrengende motion. Selvfølgelig kan du ikke altid undgå at blive for varm, men så kan du måske planlægge at lave mindre og give dig selv tid til at hvile og komme dig.

PRIORITERING AF DIN ENERGI

Når du skal kontrollere, hvordan du bedst bruger din energi i løbet af dagen, kan du gøre det på flere måder. Nogle mennesker, der lever med multipel sklerose, finder det nyttigt at lave et 'energibudget'. En fast del af budgettet bruges til basale aktiviteter, som du gør i løbet af dagen.

Det kan være at smøre madpakke og gå tur med hunden. Men du bør også reservere noget af dagens energi til uventede ting. Dit "energibudget" skal selvfølgelig passe til netop dit behov og det, du ønsker at foretage dig. Der er højst sandsynligt nogle aktiviteter, som andre kan hjælpe med, eller som du kan udsætte for en tid eller bruge mindre energi på. Eksempelvis kan du vælge at sidde i stedet for at stå i nogle situationer. Du kan også samle de ting, du jævnlige bruger, på ét sted,

så du ikke behøver bevæge dig så meget. At prioritere energien betyder ikke, at du kun revurderer det, du foretager dig, men også måden du tænker og føler på i bestemte situationer.

Måske synes du, det er ubehageligt at bede andre om hjælp. Eller måske føles tanken om at planlægge de daglige aktiviteter unaturlig og lidt skræmmende. En måde, du kan sætte disse hæmninger i perspektiv på, er at lave en liste over de positive ting, du vil være i stand til at gøre for dig selv med den energi, du får frigivet ved at ændre dine vaner. Du ved bedst selv, hvordan balancen er, mellem det du investerer, og det du får ud af det.

MOTION

Mange mennesker, der lever med multipel sklerose, oplever at bare en lille smule træning hver dag har en positiv effekt på deres humør og deres evne til at håndtere trætheden. Men pas på med at lægge for hårdt ud.

Find ud af, hvilken form for motion, der passer dig bedst - og i hvilken mængde. Motion er også fysioterapi og yoga, som kan hjælpe til at opbygge muskler, koordinationsevne og kontrol. Kontakt for eksempel den lokale idrætsforening eller et motionscenter. Personalet kan hjælpe med at planlægge et motionsforløb, der gradvist opbygger styrken.

MEDICINSK BEHANDLING

Før en eventuel medicinsk behandling er det vigtigt, at det på forhånd er udelukket, at din træthed ikke skyldes vitamin- eller blodmangel, en depression eller væskemangel. Tal derfor altid med din læge eller sygeplejerske, før du påbegynder nogen form for medicinsk behandling mod trætheden.

SØG STØTTE HOS ANDRE MED MULTIPLE SKLEROSE

For nogle kan det være en hjælp at tale med andre mennesker, som er i samme situation. Det er ofte med til at skabe større klarhed og motivation. Andre mennesker, der lever med multipel sklerose, vil som regel have haft lignende oplevelser og have tilsvarende udfordringer og spørgsmål som dig. Derfor kan I have glæde af at udveksle erfaringer og råd om at leve med multipel sklerose i hverdagen.

Scleroseforeningen kan hjælpe dig med at finde en lokal gruppe i nærheden af, hvor du bor.



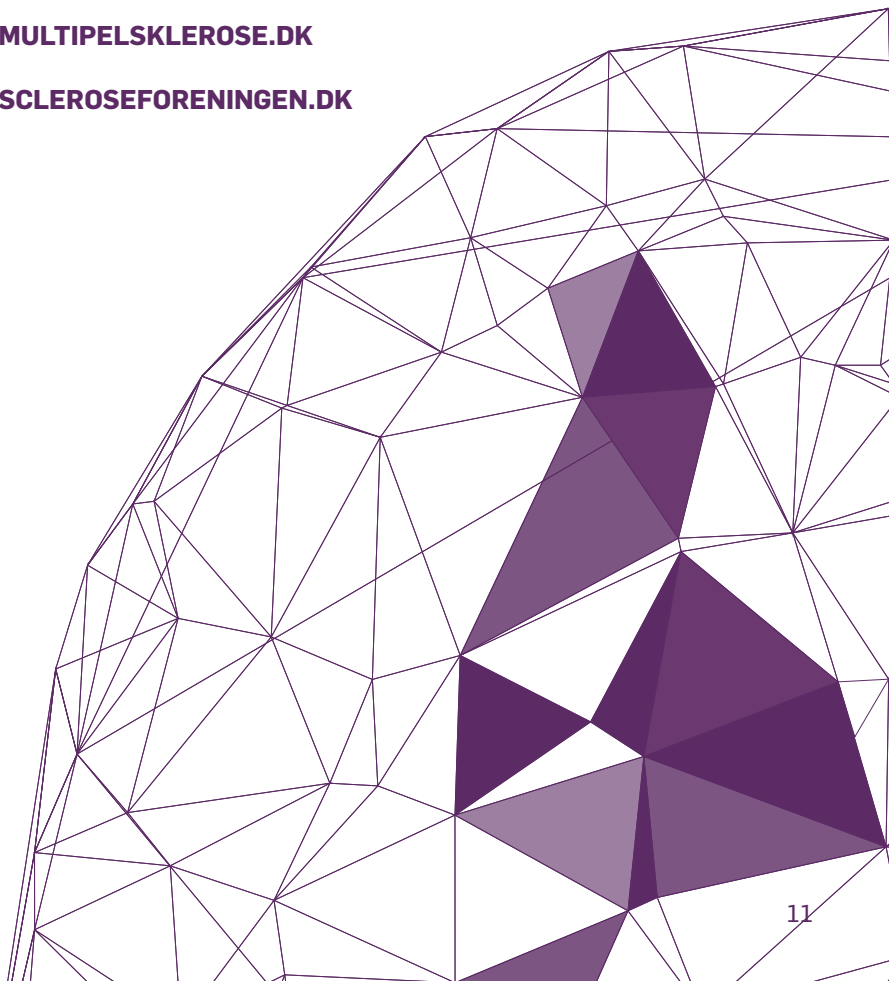
YDERLIGERE OPLYSNINGER OM MULTIPEL SKLEROSE

Vi håber, at denne folder har givet dig lidt mere viden og praktiske råd om, hvordan du kan leve videre med multipel sklerose. Selv om du har multipel sklerose, vil du finde ud af, at du stadigvæk kan leve et rigt liv, hvis du blot tilpasser dig de nye og ændrede forhold.

Ønsker du yderligere oplysninger om multipel sklerose, og vil du gerne i kontakt med andre i samme situation, så klik ind på en af disse hjemmesider:

WWW.MULTIPELSKLEROSE.DK

WWW.SCLEROSEFORENINGEN.DK





ALL-DK-0656f - Maj 2018



Biogen (Denmark) A/S
Stationsparken 37
2600 Glostrup

Tlf.: 7741 5757
ms@biogen.com

www.multipelsklerose.dk