

Fatigue

*En introduktion
til træthed*





» Indholdsfortegnelse

01

Planlægning og Prioritering

Opret en ugentlig plan med realistiske mål og en "hvis-så"-plan. For eksempel, hvis du ikke føler dig i stand til at tage til svømmehallen, kan du i stedet tage en kort gåtur.

02

Kost og Madvaner

Spis en sund og varieret kost. Følg de officielle kostråd: spis frugt og grøntsager, fuldkorn, magert kød og fisk, og drik rigeligt med vand.

03

Fysisk Aktivitet

Regelmæssig motion kan forbedre dine energiniveauer. Det behøver ikke være intenst; daglige gåture eller let motion kan gøre en stor forskel.

04

Bedre Søvn

Sørg for god søvnrutine. Etabler en regelmæssig søvnplan og skab et roligt sovemiljø for at forbedre søvnkvaliteten. Dårlig søvn kan forværre træthed om dagen.

05

Mental Afslapning

Afslapningsøvelser, meditation eller simpelthen at tage tid til afslappende aktiviteter som at lytte til musik eller læse en bog kan hjælpe med at reducere mental træthed.

06

Pårørende

Som pårørende til en person, der lider af fatigue, er det vigtigt at være tålmodig og forstående. Det er essentielt at acceptere, at trætheden ikke er noget, personen kan "komme over" ved blot at hvile.

» En introduktion

Fatigue, også kendt som kronisk træthed, er en vedvarende tilstand af udmattelse, der påvirker både fysisk og mental kapacitet og ikke nødvendigvis forbedres med hvile eller søvn. Denne tilstand kan være en betydelig byrde og i høj grad påvirke livskvaliteten. Den kan være forbundet med mange sygdomme, herunder gigt, hvor træthed er et almindeligt symptom..

Hvad er træthed?

Har du nogensinde oplevet en træthed, der føles, som om du er ved at få feber? Helt udmattet og ude af stand til at gøre noget. Sådan føles det at lide af fatigue. Fatigue er både en fysisk og mental træthed, der kan opstå som en følgesygdom til mange diagnoser. Denne type træthed kan opleves som meget mere intens end almindelig træthed. Den udmatter dig og dræner dig for energi og styrke. For nogle er trætheden så overvældende i dagligdagen, at den beskrives som værre end de smerter, der skyldes den primære sygdom.

Typer af Fatigue (Træthed)

Inden for det professionelle område inddeles sygdomsrelateret træthed (også kaldet fatigue) ofte i fem kategorier i henhold til MFI-20-spørgeskemaet (Multidimensional Fatigue Inventory):

- Generel træthed
- Fysisk træthed
- Mental træthed
- Nedsat aktivitet
- Nedsat motivation

Sygeplejersker og læger bruger MFI-20-spørgeskemaet til at få et omfattende overblik over den dominerende type træthed hos patienterne.

Træthed kan afhjælpes på flere måder, og den rette metode afhænger af den specifikke type træthed, du har. Mangler du energi? Er dine muskler svage? Eller har du svært ved at koncentrere dig? Der findes flere forskellige spørgeskemaer til at vurdere træthed, og MFI-20 er blot et af dem.

Karakteristika for forskellige typer af træthed

- **Generel træthed:** Dette er en generel følelse af at være træt, både fysisk og mentalt. Generel træthed kan være en blanding af de fire andre typer træthed.
- **Fysisk træthed:** Dette sker, når dine muskler og din krop føles trætte. Føler du dig i god eller dårlig fysisk form? Kan du holde til meget eller kun lidt?
- **Mental træthed:** Det sker, når du har svært ved at tænke og koncentrere dig. Drifter dine tanker let væk fra emnet? Skal du anstrenge dig for at koncentrere dig?
- **Nedsat aktivitet:** Dette er, når du bevæger dig mindre. Er du meget aktiv eller kun lidt aktiv i løbet af dagen? Føler du dig aktiv eller inaktiv?
- **Nedsat motivation:** Det er, når du mangler lysten til at gå i gang med en aktivitet. Har du mange planer? Har du lyst til at gøre mange ting? Eller føler du dig udmattet bare ved tanken om at gøre noget?

Jo bedre du kan beskrive den type træthed, du oplever, jo bedre kan du samarbejde med din sygeplejerske og/eller læge om at finde den rigtige tilgang til dig.

Er træthed det samme som udmattelse?

Den træthed, du oplever, omtales typisk af sygeplejersker og læger som fatigue eller sygdomsrelateret træthed. På fransk betyder »fatigue« »træthed« eller »udmattelse«. Sundhedspersonalet bruger betegnelsen fatigue for at skelne mellem normal træthed og den udprægede træthed, der er forbundet med sygdom.

Den træthed, du føler, adskiller sig fra den almindelige træthed, som alle oplever på grund af søvnmangel eller overanstrengelse.



Kapitel 1

Planlægning og Prioritering



» Planlægning & Prioritering

Hvad kan du gøre for at minimere træthed?

Der er mange ting, du kan gøre for at mindske træthedens indvirkning på din hverdag ved at planlægge og prioritere. Lav en ugeplan med realistiske mål og en »hvis-så«-plan. Hvis du f.eks. ikke har lyst til at tage i svømmehallen, kan du gå en kort tur i stedet.

Hvad du kan gøre?

Den træthed, som mange mennesker med leddegigt oplever, kan nogle gange dræne dig for energi. Som følge heraf kan trætheden forhindre dig i at bevæge dig mere end absolut nødvendigt. Men selv om det kan virke overvældende, får du faktisk mere energi ved at holde dig aktiv. Flere undersøgelser viser, at du kan minimere trætheden ved at sørge for at bevæge dig i løbet af dagen. Selv små ændringer, som f.eks. at reducere den tid, man sidder ned, har en positiv indvirkning på både smerter og træthed.

Hvor meget skal du bevæge dig?

Du behøver ikke at løbe 10 km flere gange om ugen for at høste fordelene ved fysisk aktivitet. For mennesker med gigt kan regelmæssig motion ofte virke skræmmende, så det er vigtigt at huske, at selv den mindste bevægelse gør en forskel. Aktivitet handler ikke kun om hård træning; det handler også om at holde sig aktiv i løbet af dagen.

Overvej dine daglige vaner, og tænk over, hvordan du kan indarbejde lidt mere bevægelse i din rutine, f.eks.:

- Tag trapperne i stedet for elevatoren.
- Brug en cykel i stedet for en bil.
- Gå en tur med vennerne i stedet for at sidde på en café.
- Hold stående eller gående møder.
- Gå rundt, mens du taler i telefon.

Hvorfor skal du være aktiv?

Er du så træt, at du ikke kan klare selv den mindste aktivitet? Måske kan nogle af de fordele, der er nævnt nedenfor, hjælpe dig med at motivere dig. Forskning viser, at øget bevægelse lindrer flere problemer, som er almindelige i dagligdagen for mennesker med kroniske lidelser, f.eks. smerter og træthed. Øget fysisk aktivitet kan føre til:

- Reduceret træthed
- Bedre søvn
- Færre smerter
- Øget energi
- Lavere risiko for andre sygdomme
- Bedre humør
- Bedre håndtering af din tilstand

Uanset om du indarbejder mere bevægelse i dine daglige rutiner eller træner regelmæssigt, er fordelene ved øget fysisk aktivitet tydelige. Når du er fysisk aktiv, forbedrer du din blodcirkulation. Et sundt blodomløb styrker dit immunforsvar og øger din udholdenhed. Det betyder, at du bliver mindre træt og oplever færre smerter. Til gengæld får du mere energi, og dit humør bliver bedre.

Kapitel 2

Kost og madvaner



» Kost og madvaner

Kost, diæt og madvaner.

Spis en sund og varieret kost. Følg de officielle kostråd: spis frugt og grønt, fuldkorn, magert kød og fisk, og drik rigeligt med vand.

Kosten er særlig vigtig, hvis du har en kronisk sygdom. Nogle kroniske sygdomme er forbundet med en højere risiko for at blive overvægtig. Det er også kendt, at typer af kroniske sygdomme, der forårsager betændelse, især i leddene, kan øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Derfor er det en rigtig god idé at sørge for at spise så sundt og varieret som muligt.

En varieret kost giver dig de bedste muligheder for at få de næringsstoffer, du har brug for til at holde dig sund. Du kan bruge de officielle retningslinjer for middelhavskost til at opnå en sund balance i det, du spiser og drikker:

- Spis en varieret kost, ikke for meget, og vær fysisk aktiv.
- Spis frugt og mange grøntsager.
- Spis mere fisk.
- Vælg fuldkorn.
- Vælg magert kød og pålæg.
- Vælg mejeriprodukter med lavt fedtindhold.
- Spis mindre mættet fedt.
- Spis mad med mindre salt.
- Spis mindre sukker.
- Drik meget vand.

Kvalme

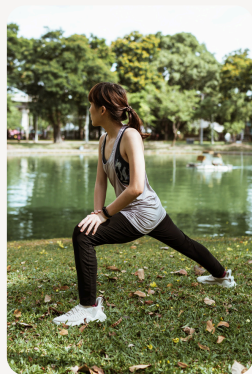
Kvalme kan skyldes smerter, træthed, forstoppelse, operation eller medicinsk behandling. Det kan være meget ubehageligt og efterlade dig med lidt energi eller lyst til at gøre noget. Kvalme kan få dig til at miste appetitten og føre til et vægttab, som måske ikke er sundt for dig.

Hvis du har problemer med kvalme, bør du tale med din læge om det. Når lægen har fundet årsagen, kan han eller hun vurdere, hvordan kvalmen kan mindskes eller fjernes. Der er også flere ting, du selv kan gøre for at håndtere eller undgå kvalme:

- Drik rigeligt med væske mellem måltiderne.
- Distraher dig selv med musik, tv, læsning, afslapning eller en gåtur i naturen.
- Lad andre tilberede din mad, eller lav mad, når du har energi til det, og opbevar den i køleskabet eller fryseren.
- Luft godt ud, og undgå stærke lugte.
- Spis den mad, du har lyst til - for nogle betyder det mad uden stærke lugte og smage.
- Spis på tidspunkter af dagen, hvor du har det bedst, måske lige efter at have hvilet eller sovet.
- Spis små, hyppige måltider og undgå tom mave.
- Start dagen med noget let som kiks, toast, havregryn eller en banan.
- Vær opmærksom på, hvad der påvirker din kvalme positivt.

Kapitel 3

Fysisk Aktivitet



Fysisk Aktivitet

Fysisk aktivitet

Regelmæssig motion kan hjælpe med at forbedre dit energiniveau. Det behøver ikke at være intenst; daglige gåture eller lette øvelser kan gøre en stor forskel.

Hvilken form for motion og fysisk aktivitet er god for dig?

Små ændringer i din daglige rutine, som øger dit bevægelsesniveau, er gavnlige. De fleste mennesker kan klare at tage trappen i stedet for elevatoren eller indarbejde korte gåture i deres dag. Men hvis du har energien, er regelmæssig motion at foretrække. For at få mere energi skal du bruge energi. Jo mere energi du bruger, jo mere får du, så længe din krop får hvile mellem aktiviteterne.

Cardio- og styrketræning giver dig energi og styrke. Du kan forbedre din kondition og styrke på mange måder, også selv om du har en kronisk sygdom og føler dig træt. Nogle mennesker nyder at danse, andre foretrækker at træne i et varmtvandsbassin. Nogle dyrker styrketræning i et fitnesscenter, mens andre foretrækker yoga eller blot at gå en tur. Den rigtige motionsform for dig afhænger af, hvad du kan lide, for motion skal være sjov for at sikre, at du holder fast i den.

Sådan begynder du at træne

Det er en god idé at tale med en fysioterapeut, før du begynder på en ny træningsform. En fysioterapeut kan rådgive dig om egnede træningsformer og sportsgrene. Hvis du er glad for styrketræning, kan du have gavn af at træne med en fysioterapeut, enten i en gruppe eller individuelt. Fysioterapeuten kan også hjælpe dig med at arbejde med dine led.

Sådan bevarer du motivationen til at træne let

Mange mennesker begynder at træne med entusiasme, men mister motivationen efter kort tid. Heldigvis er der flere strategier til at fastholde motivationen til at træne, ikke bare i dag eller i morgen, men også om en måned eller et år.

Den vigtigste faktor er, at det skal være sjovt. Folk er mere tilbøjelige til at gentage aktiviteter, de nyder. Mange finder det motiverende at træne med en partner, som enten kan være med eller heppe på dem. Du kan også deltage i gruppetimer for at kombinere motion med socialt samvær.

En anden motivationsfaktor er at sætte specifikke mål for din træning. Lav en kontrakt med dig selv, hvor du beskriver dine træningsmål. Det kan være store mål som at tabe sig, få mere energi og opbygge muskler, men også små, konkrete mål som at deltage i to træningshold, styrketræne tre gange eller svømme en bestemt distance i den kommende uge.

Når du sætter dine ugentlige mål, bør du også definere en »hvis-så«-plan. En »hvis-så«-plan hjælper dig med at nå dine mål ved at give en klar konsekvens, hvis du ikke når dit daglige mål. Hvis du f.eks. ikke har lyst til at gå i svømmehallen i dag, bør du gå en tur i stedet. Eller hvis du er for træt til at gå i fitnesscentret, bør du i det mindste tage dit træningstøj på.

Du kan gøre mere

Når du er fysisk aktiv, forbedrer du dit blodomløb. Et sundt blodomløb styrker dit immunforsvar og øger din udholdenhed. Det betyder, at du vil føle dig mindre træt og opleve færre smerter. Til gengæld får du mere energi, og dit humør bliver bedre.

Sov bedre

Du vil stadig føle dig træt, selv om du bliver mere aktiv. Fysisk aktivitet gør dig træt, uanset om du har en kronisk sygdom eller ej. Forskellen er, at denne træthed vil være en naturlig, fysisk træthed. Du bliver træt, fordi du har brugt din krop mere, så din krop har brug for hvile. Det gør det lettere at falde i søvn, og du vil sandsynligvis sove bedre om natten.

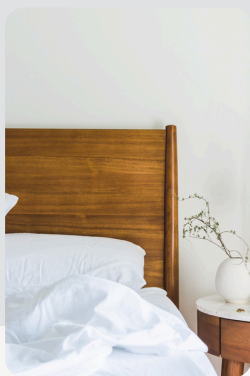
Der er stor risiko for dårlig søvn, hvis du lider af træthed. Undersøgelser viser, at omkring 60-65% af dem, der lider af træthed, også sover dårligt. Det er vigtigt at tage fat på dine søvnproblemer, da mangel på søvn om natten vil øge din træthed i løbet af dagen. Med tiden kan søvnmangel svække dit immunforsvar og gøre dig mere modtagelig for infektioner og andre sygdomme.

Undersøgelser viser også, at søvnproblemer og træthed bidrager til en reduceret livskvalitet og har negative konsekvenser for dit helbred og din adfærd.



Kapitel 4

Bedre Søvn



Bedre Søvn

Søvnvaner

Sørg for god søvnhygiejne. Lav et regelmæssigt søvnskema, og skab et roligt søvmiljø for at forbedre søvnkvaliteten. Dårlig søvn kan forværre trætheden i dagtimerne.

Sådan sover du bedre

Heldigvis er der flere ting, du kan gøre for at forbedre din søvn. Vidensråd for Forebyggelse udgav i 2015 en rapport med titlen »Søvn og sundhed«, som gennemgår videnskabelige beviser for, hvordan man kan forbedre sin søvn.

Deres otte tips til bedre søvn er:

- Undgå koffein før sengetid
- Undgå alkohol før sengetid
- Undgå store mængder energirige og fede fødevarer før sengetid
- Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen
- Hold dit soveværelse veltempereret; den optimale temperatur for de fleste mennesker er 18-21 grader Celsius
- Undgå støj over 30 decibel i soveværelset; overvej at bruge ørepropper
- Undgå skærmlys (f.eks. computere, mobiltelefoner, tablets og tv) før sengetid; dæmp lysintensiteten på skærmene, hvis det er muligt.
- Sørg for, at dit soveværelse er mørkt; overvej at bruge en øjenmaske

Ved at følge disse otte råd har du et godt grundlag for at sove godt. Hvis du stadig oplever søvnproblemer, bør du kontakte din sygeplejerske eller læge for at få yderligere hjælp.

Klarere tænkning

Aktivitet påvirker dig også mentalt. Fysisk aktivitet forbedrer dine kognitive evner, så du bliver bedre til at lære, opfatte og forstå.

Forbedret humør

Træthed påvirker også dit humør. Når du er træt, har du måske ikke energi til de ting, der gør dig glad. Men du kan bedre håndtere din træthed, hvis du forstår den. Når du kender din træthed godt, vil den fylde mindre i dit liv og give dig mere energi til de aktiviteter, der gør dig glad. Kender du din træthed? Hvis ikke, så læs videre.

Sådan forstår du din træthed

Ved du, hvad der gør dig træt? For at forstå din træthed kan det være nyttigt at registrere, hvordan den manifesterer sig. Ikke bare for en enkelt dag, men over en uge eller en længere periode i en dagbog. Du kan bruge din kalender eller note-app på din mobiltelefon, lave et regneark eller bare skrive det ned i en notesbog. Du kan også bruge dette dokument til at føre dagbog over din træthed.

Når du registrerer, hvordan og hvornår du føler dig træt i løbet af dagen, hjælper det dig til at forstå din træthed bedre. Derudover vil en træthedsdagbog være et værdifuldt værktøj, når du diskuterer din tilstand med din sygeplejerske eller læge.

Kapitel 5

Mental Afslapning



Mental Afslapning

Mental afslapning

Afslapningsøvelser, meditation eller blot at tage sig tid til afslappende aktiviteter som at lytte til musik eller læse en bog kan hjælpe med at reducere mental træthed. Mindfulness-øvelser træner din »mindfulness-muskel«, hver gang du mærker, at dit sind glider ind i tanker og opgaver.

Når det sker, hvilket det vil gøre gentagne gange, skal du forsigtigt bringe din opmærksomhed tilbage til dit åndedræt eller den guidede øvelse, hvis du lytter til en mindfulness-meditation.

Fem effektive afslapningsteknikker:

- Beslut dig for at slappe af. Sæt en alarm 1-2 timer før sengetid for at minde dig selv om ikke at deltage i stimulerende aktiviteter.
- Juster dine omgivelser.
- Sluk for skærme, eller dæmp lyset på skærmene.
- Vælg afslappende aktiviteter som at lytte til musik eller læse en bog.
- Brug et vægtet tæppe.

Meditation og afslapning for mentalt velbefindende

Meditation og afslapning hjælper dig med at træne din evne til at slappe af og være til stede i nuet. Det kan forbedre dit mentale velbefindende og din energi, og det kan hjælpe dig med at håndtere bekymringer, stress, angst og smerter.

Nogle gange kan det være svært at fokusere på øvelsen, især hvis meditation er nyt for dig. Det er helt i orden. Når du bemærker, at dine tanker vandrer, skal du blot forsigtigt bringe din opmærksomhed tilbage til øvelsen. Når vi forstår de vigtigste principper i meditation og mestrer kunsten at opnå indre stilhed, får vi kontrol over vores egen lykke. Magten til at afslutte vores lidelser er i vores egne hænder, i det omfang vi kan bringe os selv i en meditativ tilstand.

Hvad er meditation?

Når vi siger »meditation«, kan vi enten henvise til meditationsteknikker eller til den meditative tilstand. Den meditative tilstand er energiens stilhed inden i os, som er vores sande natur, vores højeste selv. Det er en tilstand af dyb afslapning og frihed fra lidelse. Meditationsteknikker er redskaber, der hjælper os med at opleve den meditative tilstand.

Der findes mange effektive meditationsteknikker, f.eks. åndedrætsmeditation, guidet meditation, gående meditation, lydmeditation, mindfulness-meditation og mantrameditation.

Hvordan virker meditation?

Ved at bruge meditationsteknikker korrekt kan vi opnå den meditative tilstands stilhed. Dette er baseret på en grundlæggende sandhed: Energiens stilhed i os opstår, når vores bevidsthed eller indre fokus er uden for vores tanker, uden for vores sind.

Vores sind er som en skov af tanker, og når vores bevidsthed ikke er knyttet til vores tanker, er vi i nuet. Meditationsteknikker er baseret på denne sandhed. Når vores bevidsthed ikke er fokuseret på tanker, er vi i nuet. Når vi er i nuet, opstår der stilhed.

Betydningen af meditation

Når tanker fører til følelser, hvad er så følelser? Følelser er i virkeligheden energi i bevægelse. Og det er det modsatte af stilhed, ikke sandt? Det er det modsatte af den meditative tilstand. Tænk på et glas vand på et bord. Vandet er meget stille. Men hvis jeg banker på glasset, begynder vandet at bevæge sig - der er energi i bevægelse. At banke på glasset er som en tanke. Hvert tryk er en tanke, der flytter energi.

Meditationsteknikker er baseret på en anden sandhed: Når vores opmærksomhed er fokuseret på ét punkt, kan vi ikke tænke på samme tid. Dette ene punkt kan være åndedrættet - det kaldes åndedrætsmeditation. Du fokuserer på åndedrættet, din bevidsthed er på dit åndedræt. Men så snart du begynder at tænke, er du ikke længere fokuseret på dit åndedræt.

Når din opmærksomhed er fokuseret på ét punkt, kan du ikke tænke på samme tid. Det er en vigtig forståelse. Det er den anden sandhed om meditation.

Meditation og følelsesmæssig frihed

Når vores følelser begynder at bevæge sig, kan vi berolige dem. Bevægelsen er forårsaget af en ydre begivenhed, fordi den ydre begivenhed udløser tanker. Hvis du f.eks. mister dit job, vil det udløse tanker som: »Du godeste, jeg har ikke søgt job i 30 år.« Det sætter mange, mange tanker i gang. Følelserne følger så disse tanker som en skygge og skaber bevægelse, hvilket er det modsatte af stilhed.

Vi bruger meditationsteknikker til at fokusere vores opmærksomhed på ét punkt. Når vores tanker ikke opstår, forbliver vores energi stille. Det er som vandet i glasset, når jeg holder op med at tappe på det.

Når vi mestrer denne koncentration på ét punkt og fastholder den i længere tid, er vi bogstaveligt talt fri for følelsesmæssig lidelse. Men det er ikke let at forankre sin opmærksomhed og holde den der i lang tid. Hvis du kan forankre din opmærksomhed på ét punkt i fem minutter uden afbrydelse, opstår der en følelse af frihed. Det skal være kontinuerligt og ikke skifte tilbage til tankerne hvert minut. Hvis du kan fastholde fokus i meditation uafbrudt i fem minutter, er du fri. Du er fri for lidelse.

Meditation er frihed fra lidelse

Når begivenheder udløser tanker og følelser, og du ikke tænker mere på det, vil følelserne forsvinde i løbet af to til tre minutter. Det er ligesom, hvis jeg banker på et glas vand, så vender det tilbage til sin naturlige stilhed på ti sekunder.

Så når følelser bevæger sig i os, og vi forankrer vores opmærksomhed i et punkt, tager det typisk to til tre minutter, før energien vender tilbage til stilhed. Når vi forankrer vores opmærksomhed, tænker vi ikke, og følelserne aftager til stilhed, som er fred.

Du behøver ikke at kunne forankre din opmærksomhed i timevis, bare fem minutter uden afbrydelser, men det er ikke let. For måske gør du det i et minut, og så glider du pludselig ind i tanker i tre sekunder eller to minutter og kommer tilbage. Det er ikke let, og nogle gange føler du måske, at du ikke kan meditere, men det kræver øvelse at blive god til det.

Se det for at tro på det

Så hvad er meditation? Essensen af meditation er:

- Kontinuerligt at bringe din opmærksomhed tilbage til et enkelt fokuspunkt. Det kan være åndedrættet, lyden af et mantra, genstanden for din bøn osv.
- Når din opmærksomhed er fokuseret, kan du ikke tænke på samme tid. Når du ikke tænker, er du i nuet.
- Når du er i nuet, kan du opleve alle fordelene ved den naturlige tilstand af stilhed.

Når vi tvivler på disse centrale sandheder om meditation, kollapse meditationsteknikkernes effektivitet. For hvis du tvivler på disse sandheder, hvad vil du så gøre? Du vil vende tilbage til din mentale gymnastik - du vil tænke: »Åh, næste gang den person råber ad mig, vil jeg sige dette ...!« Når dine følelser udløses, går du til dit hovedrum, som tænker.

Det er det, alle gør. Når man har et problem, prøver man at analysere det, løse det, tænke det igennem. Og så følger følelserne tankerne som en skygge. De forsøger at dæmpe deres energi med tanker, og det virker ikke.

Øvelse gør mester

Indtil videre er din forståelse af, hvad meditation er, og hvordan det virker, baseret på tillid. Du stoler på, hvad jeg siger, eller også gør du ikke! Men at tro på det, jeg siger, gør ikke noget.

Det er vigtigt at gøre denne viden til din egen, din egen sandhed. Hvordan gør man det? Ved at gå en tur. Når der opstår en situation i dit liv, og dine følelser bliver udløst, så brug teknikkerne til at fokusere. Så vil du lægge mærke til, at energien inden i dig bliver stille, og du vil tænke: »Åh, det her kan jeg lide! Jeg ved, hvordan jeg skal falde til ro.« Så vil du begynde at forstå: »Åh, jeg forstår, det her virker virkelig.« Når du kommer til den erkendelse, føler du dig styrket. Når en situation får dig til at tænke, og din energi bevæger sig, og du føler dig fanget i disse følelser, er det eneste, du skal gøre, at fokusere.

Hvis du ikke er i stand til at få din energi til at falde til ro ved at fokusere i det øjeblik, betyder det, at du ikke har øvet dig nok på forhånd. Det betyder ikke, at du ikke kan meditere. Du har bare ikke brugt nok tid på at opbygge dine muskler til at fokusere og koncentrere dig. Løsningen er at træne dig selv i dag for at forberede dig til i morgen. Hvordan vinder en person OL? De træner ikke på dagen for den olympiske turnering; de træner i årevis for at forberede sig. Så det er det, du skal gøre.

Du skal træne i dag for at forberede dig på fremtiden. Vi skal træne vores sind ved at praktisere meditationsteknikker, og så vil vi være i stand til at kontrollere vores tanker og følelser efter behag. Jo mere vi opbygger vores koncentrationsmuskler, jo mere vil vi være i stand til at kontrollere vores tanker, og jo mere vil vi have kontrol over vores egen lykke.

Meditation er ikke ydre stilhed

Meditation handler om stilhed i sindet, som er indre stilhed. En sten kan vise ydre stilhed, men meditation er, når energien inden i dig er stille. Du har ingen tanker, og du er i en meditativ tilstand. Lad os vende tilbage til eksemplet med et glas vand. Hvis du holder et glas vand og bevæger det meget forsigtigt uden at ryste det, bevæger glasset sig, men det egentlige vand er meget stille. På samme måde kan vi have ydre bevægelser i vores krop - som at gå eller løbe - men vi kan have indre stilhed. Eller vi kan have ydre stilhed, når der er indre bevægelse - du kan være stille udenpå, men inde bevæger dine tanker sig. Og som nævnt er tanker bare energi, så når du tænker, skaber det energibevægelse.

Du kan sætte dig ned og praktisere en meditationsteknik, og din krop er meget stille. Du går ingen steder, du bevæger dig ikke. Men inde kan dit sind køre på højtryk. Du tænker på, hvad du skal skrive på Facebook! Du kan ikke vente med at kommentere din vens opslag. Det er indre bevægelse.

Så målet er at opnå indre stilhed. Og ud fra den indre stilhed er ydre bevægelse eller ydre ikke-bevægelse irrelevant. Når du ikke bevæger dig udenfor, når du sidder stille, er der skønhed og storhed og fred i det. Og når du går, kan der være ynde i det; når du taler, kan der være ynde i det - så længe der er stilhed inde.

Kapitel 6

Pårørende



» Pårørende

Pårørende og dig

Som pårørende til en person, der lider af fatigue, er det vigtigt at være tålmodig og forstående. Det er essentielt at acceptere, at trætheden ikke er noget, personen kan "komme over" ved blot at hvile. Fatigue er en vedvarende tilstand, som kræver tålmodighed. Lyt aktivt til personens oplevelser og bekymringer uden at forsøge at finde hurtige løsninger.

Oftentimes er det vigtigere for personen at blive hørt end at få råd.

Det er også hjælpsomt at tilbyde praktisk assistance i hverdagen. Du kan hjælpe med daglige opgaver som husarbejde, indkøb og andre praktiske ting, der kan føles overvældende. Derudover kan du støtte personen i at planlægge og strukturere deres dag, så de undgår at føle sig overbelastede.

Fleksibel

Vær fleksibel og respektfuld i forhold til ændringer i planer. Forstå, at der kan være dage, hvor personen ikke har energi til at deltage i aktiviteter, som var planlagt på forhånd. Det er vigtigt at være fleksibel og forstående i sådanne situationer. Respektér personens grænser og undgå at presse dem til at deltage i aktiviteter eller sociale arrangementer, hvis de føler sig for trætte.

At opmuntre til en sund livsstil er også vigtigt. Støt personen i at være fysisk aktiv på en måde, der passer til deres energiniveau. Gåture, lette strækøvelser eller yoga kan være gode aktiviteter, der passer til deres behov. Derudover kan du hjælpe med at tilberede sunde måltider eller planlægge en kost, der kan forbedre energiniveauet.

Ens støtte

At give følelsesmæssig støtte er afgørende, da fatigue kan være mentalt udmattende. Vær en kilde til trøst og opmuntring, når personen føler sig overvældet. Det kan også hjælpe at dele små, positive oplevelser, som kan løfte humøret og reducere stress. Endelig er det vigtigt at opmuntre til professionel hjælp.

Du kan støtte personen i deres kontakt med sundhedspersonale ved at hjælpe dem med at forberede sig til lægebesøg eller opfølgning hos specialister, for eksempel ved at notere symptomer eller spørgsmål på forhånd. Hvis det er passende, kan du også deltage i konsultationerne og hjælpe med at sikre, at personen får den nødvendige støtte og vejledning.

Gode Råd til Pårørende

- **Vær Tålmodig og Forstående:** Acceptér Trætheden: Forstå, at fatigue ikke er noget, personen kan "komme over" ved blot at hvile. Det er en vedvarende tilstand, der kræver tålmodighed
-
- **Lyt Aktivt:** Lyt til personens oplevelser og bekymringer uden at forsøge at finde hurtige løsninger. Nogle gange er det vigtigere at blive hørt end at få råd.

» Opsummering

Ordet »meditation« henviser både til den meditative tilstand og til meditationsteknikker. Den meditative tilstand er en tilstand af stilhed og dyb afslapning, som er vores naturlige tilstand, hvor vi er fri for følelsesmæssig lidelse.

Meditationsteknikker er redskaber, der hjælper os med at opleve den meditative tilstand. Der findes mange effektive meditationsteknikker, f.eks. åndedrætsmeditation, mantrameditation, guidet meditation, gående meditation, lydmeditation og mindfulness-meditation.

Vi bruger meditationsteknikker til at øve os i at mestre vores tanker ved hele tiden at bringe os selv tilbage til vores meditative fokuspunkt. Når vi bringer vores fokus til dette koncentrationspunkt eller det nuværende øjeblik, kan der ikke opstå tanker på samme tid.

Ud fra dette kan du se, at jo mere du opbygger dine koncentrationsmuskler, jo mere vil du være i stand til at beherske dine tanker, og jo mere vil du være i stand til at have kontrol over din egen lykke.

Når man forstår dette, bliver fordelene ved meditationsteknikker helt klar - hvis man øver sig i at kontrollere eller slukke for sine tanker, så kan de tilsvarende negative følelser overvindes. Det betyder, at magten til at afslutte din lidelse er i dine egne hænder, i det omfang du er i stand til at beherske dine tanker.

Lær din træthed at kende

At føre dagbog kan være en hjælp til at identificere mønstre i din træthed. Notér, hvornår og hvordan du føler dig træt i løbet af dagen, hvilke aktiviteter der udløser træthed, og hvordan forskellige tidspunkter på dagen påvirker din energi. Det kan hjælpe dig med at forstå og håndtere din træthed bedre og give værdifulde oplysninger til samtaler med din læge eller sygeplejerske.

Konklusion

Håndtering af træthed, især når den er relateret til en kronisk tilstand, kræver en mangefacetteret tilgang. Ved at forstå de forskellige typer af træthed, integrere regelmæssig fysisk aktivitet, opretholde en afbalanceret kost, praktisere god søvnhygiejne og indarbejde mentale afslapningsteknikker kan du forbedre din livskvalitet betydeligt.

At føre træthedsdagbog og bruge ressourcer som kan give dig værdifuld indsigt og værktøjer til bedre at styre dit energiniveau. Husk, at det er vigtigt at kommunikere åbent med dit sundhedsteam om din træthed og de udfordringer, du står over for. De er der for at støtte dig og kan tilbyde personlig rådgivning og behandlinger, der er skræddersyet til dine specifikke behov. Ved at implementere de strategier, der omtales i denne e-bog, kan du tage proaktive skridt til at reducere træthedens indvirkning på dit daglige liv. Husk, at små ændringer kan føre til betydelige forbedringer over tid. Vær tålmodig med dig selv, og fejr de fremskridt, du gør.

Tak, fordi du tog dig tid til at læse denne e-bog. Vi håber, at du har fundet den informativ og styrkende. Skål for en fremtid med mere energi og bedre livskvalitet.

Ressourcer og downloads

For yderligere ressourcer, besøg www.piccunited.org, hvor du kan finde dagbogsskabeloner og andre materialer, der kan hjælpe dig med at håndtere din træthed. Du kan også finde oplysninger om, hvordan du forbereder dig til konsultationer med sundhedspersonale, så du effektivt kan beskrive og få hjælp til din træthed. Disse strategier og ressourcer kan hjælpe dig med at få en bedre forståelse af træthed, og hvordan du kan reducere dens indvirkning på dit daglige liv.



Fatigue: En introduktion til træthed

*F*øler du dig konstant udmattet, både fysisk og mentalt, på trods af at du får nok hvile? Kæmper du med kronisk træthed, som påvirker dit daglige liv? Du er ikke alene. »Træthed: En introduktion til træthed« går i dybden med at forstå og håndtere denne invaliderende tilstand, som ofte opleves sammen med kroniske sygdomme som gig.

Opdag typerne af træthed:

Udforsk de fem kategorier af sygdomsrelateret træthed - generel, fysisk, mental, nedsat aktivitet og nedsat motivation - og lær, hvordan du identificerer, hvilken type der påvirker dig mest.

Praktiske strategier til lindring:

Få værdifuld indsigt i, hvordan du kan lindre træthed gennem praktiske livsstilsændringer. Fra vigtigheden af fysisk aktivitet og afbalanceret ernæring til effektiv søvnhygiejne og mentale afslapningsteknikker tilbyder denne bog en omfattende guide til at genvinde din energi.

Anvendelser i det virkelige liv:

Forstå betydningen af at følge dine træthedsmønstre med en dagbog, og hvordan det kan hjælpe i samtaler med sundhedspersonale med at skræddersy din behandling.

Styrk din rejse:

Med klare, brugbare råd og støttende ressourcer giver »Fatigue: An Introduction« dig til at tage kontrol over din træthed og forbedre din livskvalitet. Besøg www.piccunited.org for yderligere ressourcer, skabeloner og information om effektiv håndtering af træthed.

Om forfatteren:

Lisbeth Snede beskriver sig selv som en atypisk kronisk syg kvinde, der ikke lader sygdommen definere hende. Hun har valgt at se sin sygdom som en styrke og arbejder aktivt for at hjælpe andre kronisk syge med at blive på eller komme tilbage på arbejdsmarkedet. Hun er en erfaren patientekspert og konsulent med over 15 års erfaring inden for sundhedssektoren og Danske Regioner, hvor hun brænder for at forbedre vilkårene for kronisk syge på arbejdsmarkedet. Privat bor hun med sin mand og deres toypuddel i Them, tæt på Silkeborg, og de har to voksne børn.

Detaljer om bogen:

Sider: 20

Forfatter: Lisbeth Snede

Udgivelse: Lisbeth Oxholm Snede

Copyright: © 2024 Lisbeth Oxholm Snede

Udgivelsesdato: August 15, 2023



Tag det første skridt mod et mere energisk liv med »Fatigue: En introduktion til træthed«.



Copyright: © 2024 Lisbeth Oxholm Snede