

# Hvordan leve med fatigue

St. Olavs Hospital - 29.04.24

Maia Muri Aursand - spesialergoterapeut



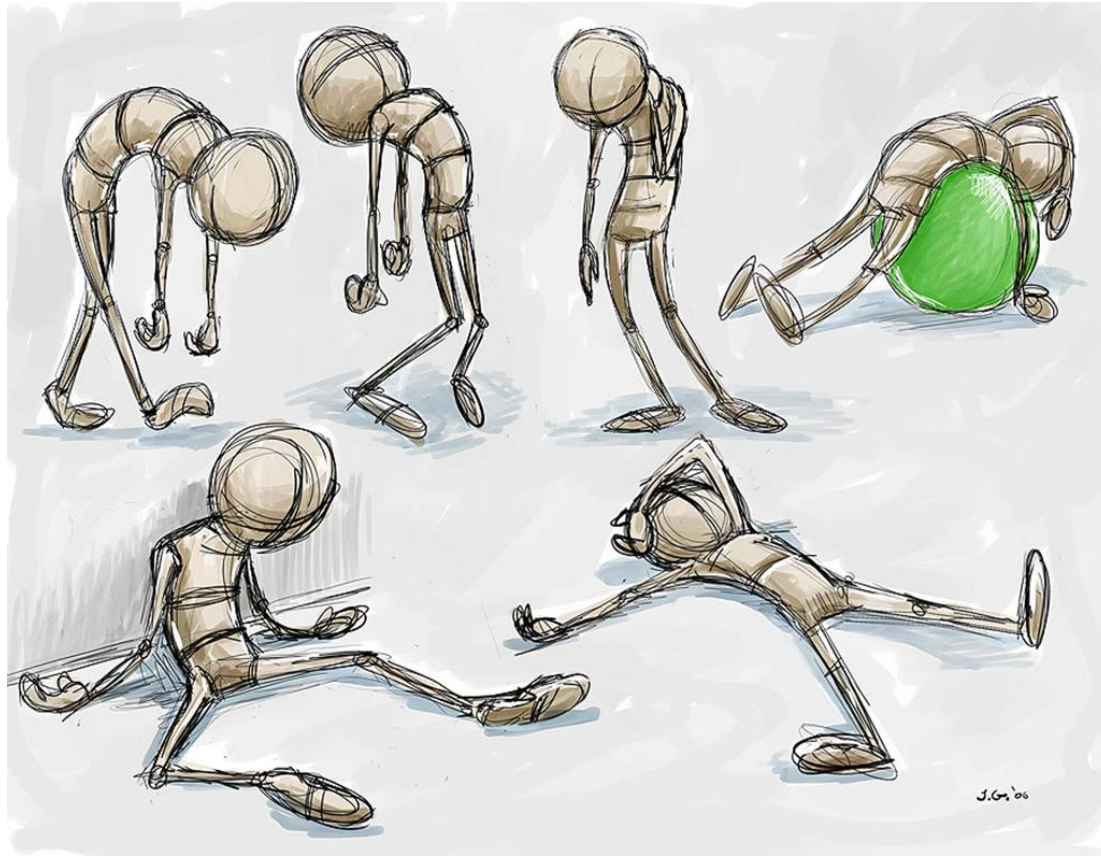
# Ergoterapi ved revmatologisk avdeling

---

- Håndfunksjon:
  - Instruksjon i håndtrening
  - Tilpasning av ortoser
  - Ergonomisk rådgivning; endrede arbeidsmetoder, småhjelpemidler, etc
- Råd og hjelpemidler ved kuldeplager
- Enklere tilrettelegging i bolig, på jobb og i dagliglivet
- Samtaler ved fatigue

Henvisning til ergoterapeut

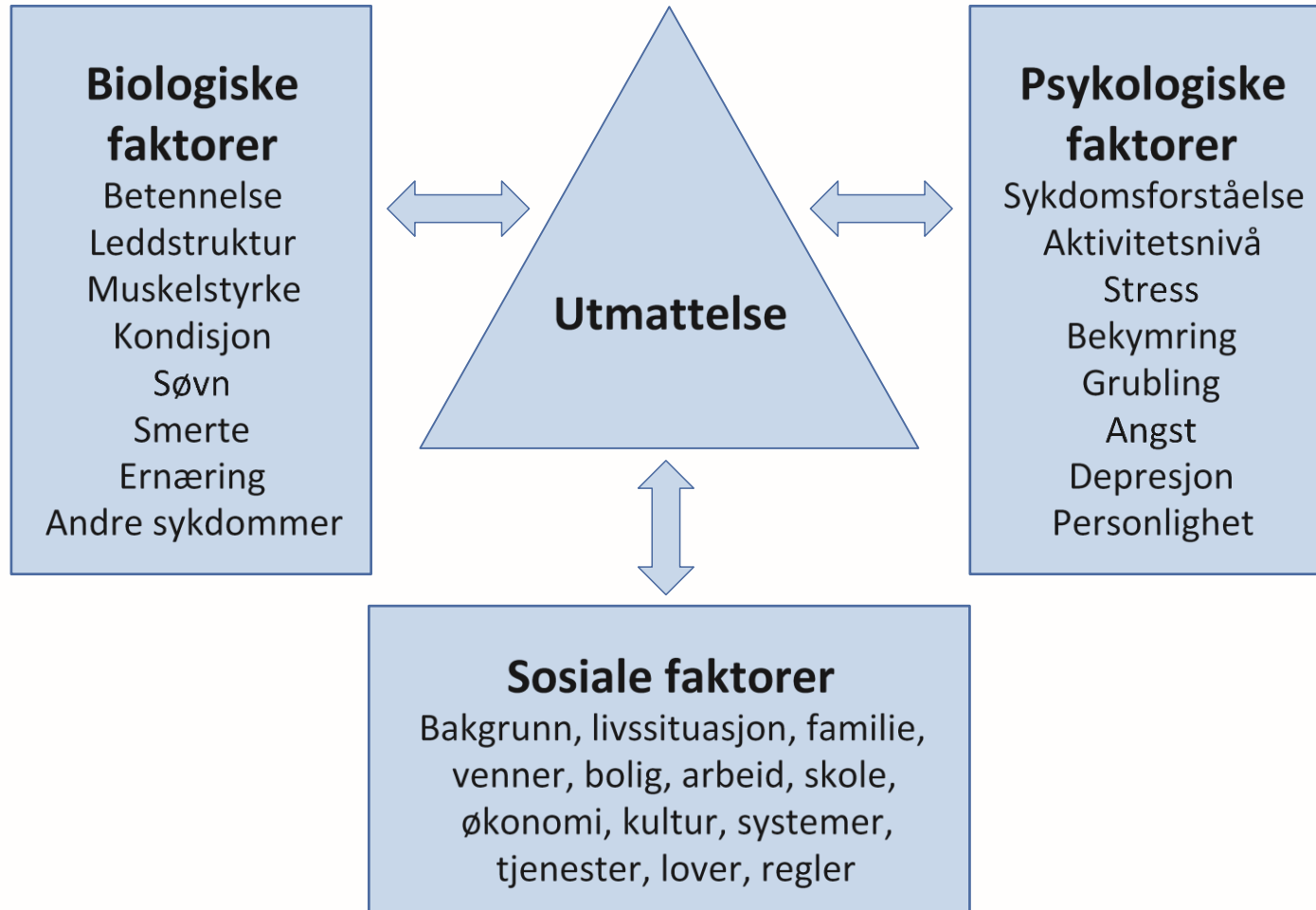
# Fatigue/vedvarende utmattelse





Hva er  
årsaken  
til  
fatigue?

# En biopsykososial forståelse av utmattelse



# Aksept

- Det å akseptere egne helseutfordringer, er en naturlig start på en prosess
- Å være bevisst egne helseutfordringer, gjør deg bedre i stand til å håndtere konsekvensene
- Aksept vurderes å være en forutsetning for å lære om egen tilstand og initiere ulike mestringsstrategier.

# Utfordringer i hverdagen med fatigue:

- Strukturere dagen
- Over og underforbruk i aktivitet
- Vansker med å håndtere hverdagen
- Dårlig balanse mellom hvile og aktivitet
- Søvnvansker
- Vansker med å øke aktivitetsnivået
- Lite kjennskap til egen kapasitet og passende aktivitetsnivå
- Kommunisere begrensninger til andre

# • Energibalanse

Beholdning og kapasitet





# Øvelse: Sol og sky oppgave

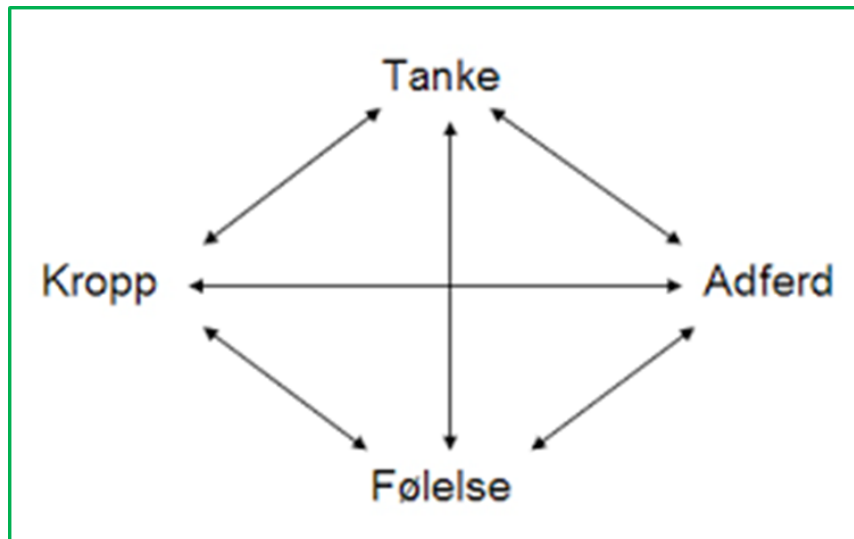


# Hva hjælper?

- Fysisk aktivitet og træning
- Medisiner
- Kosthold og ernæring
- Sosiale faktorer
- Mental «træning»
  - Sykdomsforståelse
  - Kognitiv terapi
  - Mestringstro
  - Mestringsstrategier
- Aktivitetsregulering



# Kognitiv teori/tilnærming



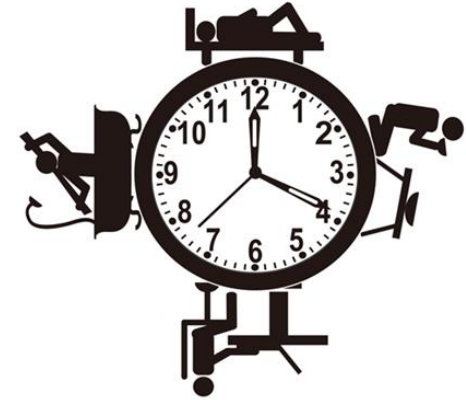
Å snu negative tanker til mer støttende og vennlige tanker er viktig i en endringsprosess.

# Mestringstro

- Tro på egne krefter til å håndtere oppgaver og utfordringer.
- Tiltro til egen mestring er en forutsetning for å mobilisere nødvendig innsats for endring



# Mestringsstrategier



## 1) Jevnt aktivitetsnivå

- Unngå passivitet og overaktivitet
- Unngå økt aktivitet på gode dager
- Balanse mellom å lytte til kroppen og overhøre kroppens signaler

## 2) Ha en realistisk plan for dagen / aktivitet

- Forutsigbar hverdag
- Små oppgaver i gangen, hyppige pauser
- God restitusjon før, under og etter aktivitet

## 3) Prioritere aktiviteter som gir glede og mestringsfølelse

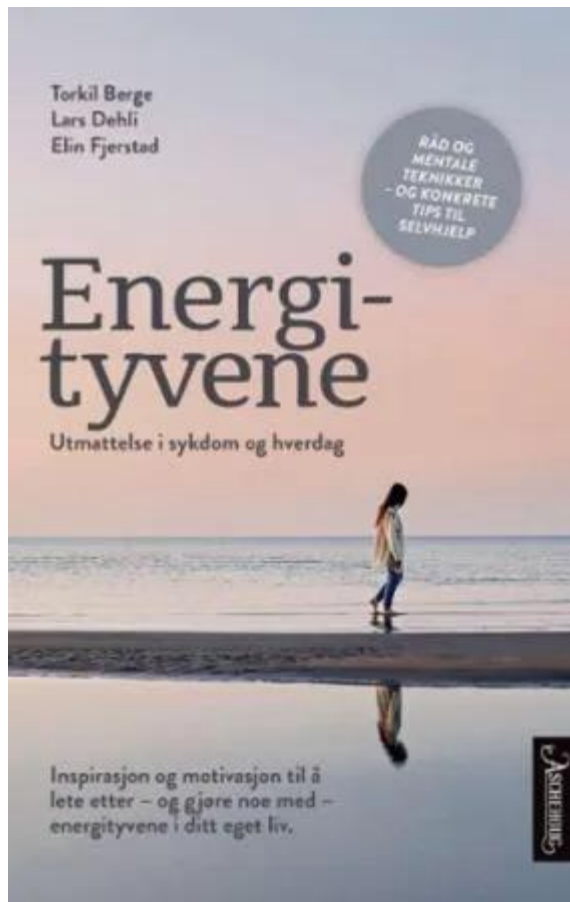
# Aktivitetsregulering/aktivitetsbalanse

- Handler om å bli bevisst sine nåværende tanke- og aktivitetsmønster, og deretter ta i bruk ulike strategier som kan bidra til å mestre viktige og meningsfulle aktiviteter i egen hverdag.
- Målet med aktivitetsregulering er å få overskudd til positive og lystbetonte aktiviteter og reduksjon av kroppslige plager.



# Diskusjon/erfaringsutveksling i plenum





## Anbefalt litteratur

---

*Energityvene: Utmattelse i sykdom og hverdag*  
Av Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad



# Takk for meg!

---

