

Brukerinnlegg fatiguekurs

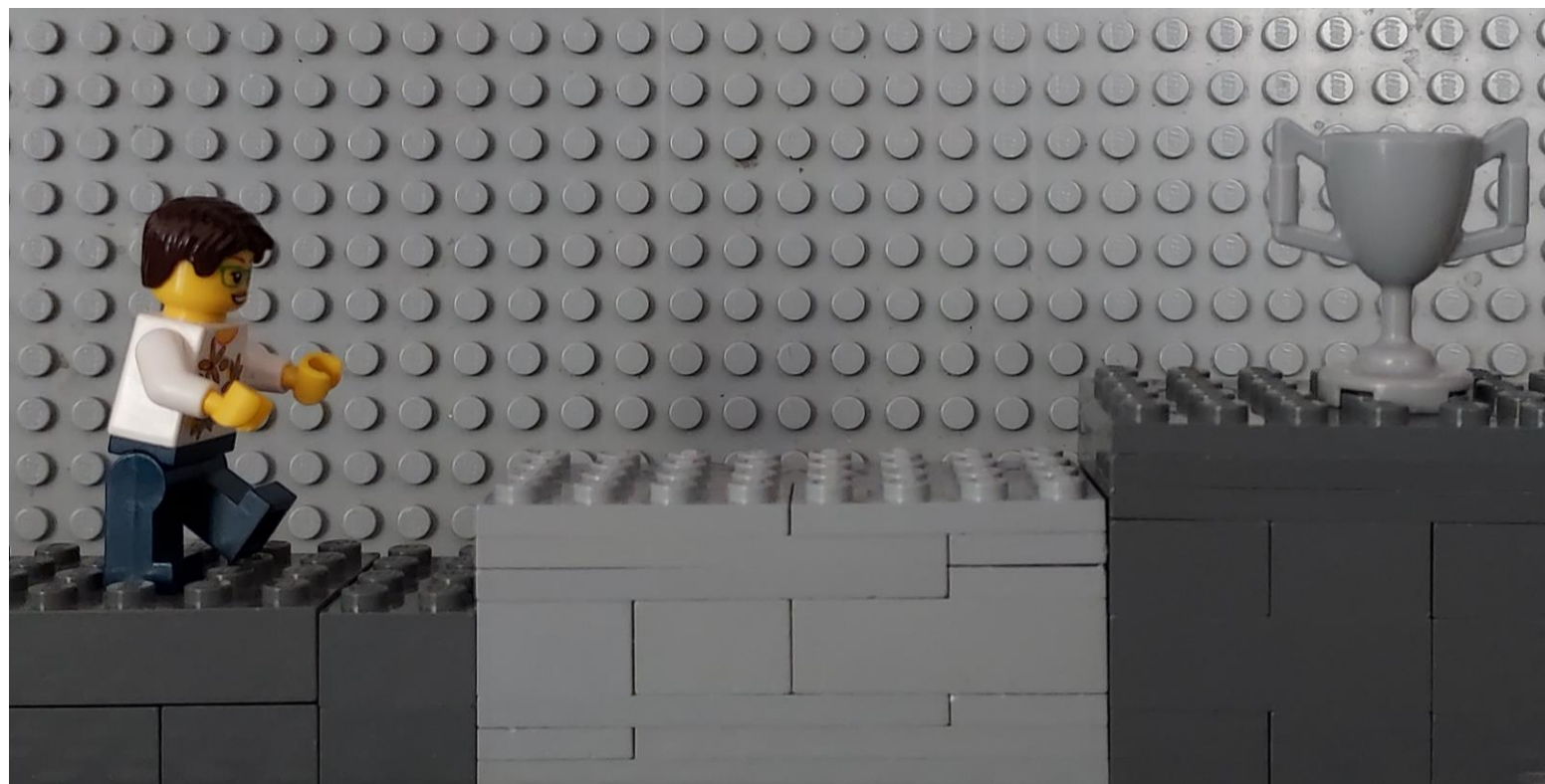
*4. desember
2024
Tone Fidje*



Kort om meg



Målrettet opp mot pokalen på toppen! Eller?



1.år

2.år

3.år

Trinnene på trappa kan tolkes som for eksempel økt stillingsprosent, økt sosial aktivitet eller generelt økt aktivitetsnivå

Arbeid – en sentral del av identiteten



Det ble en tøff periode før det ble bedre!



Noen råd for å få det bedre, velg selv hvilke som passer for deg

- Jobbe seg gjennom sorgen over det som ikke ble, snakk gjerne med noen du kjenner og stoler på eller med kompetent helsepersonell
- Det er underkommunisert hvor stor omstilling som kanskje kreves av deg for å få bedre balanse i livet ditt. Kan viljestyrken du har brukes for å oppnå noe annet enn det du trodde først?
- Små steg er viktigere enn du tror! Kjempeskjell på *ingen* aktivitet og *litt* aktivitet (gjelder både fysisk og mental aktivitet, tror jeg).
- Jobb med å redusere perfektionismen hvis du har mye av den. Øv på å tenke på det du får til som en bonus og som godt nok, i stedet for å tenke mye på alt du ikke får til på samme måte lenger.

Råd forts.

- Hvis du har negative tanker som gjentas, for eksempel samvittighetsnag som gjelder at du ikke kan bidra så mye som før: Går det an å tenke «Dette har jeg faktisk saksbehandlet ferdig...»? Disse tankene stjeler masse energi!
- Be om hjelp og ta i mot hjelp; dette må rett og slett læres hvis man har pleid å være selvstendig og selv hjelpe andre (naboer, kollegaer, venner, hverdagshjelpen i regi av Kreftforeningen)
- Anbefaler opphold på rehabiliteringssenter (for eksempel Catosenteret) og/eller å få veiledning fra sentre for seneffekter etter kreftbehandling (begge deler krever henvisning fra lege og det kan være lang ventetid – men likevel verdt det)

Hjemmesnekret hjernetrening (forskningsbaserte råd mangler – foreløpig)



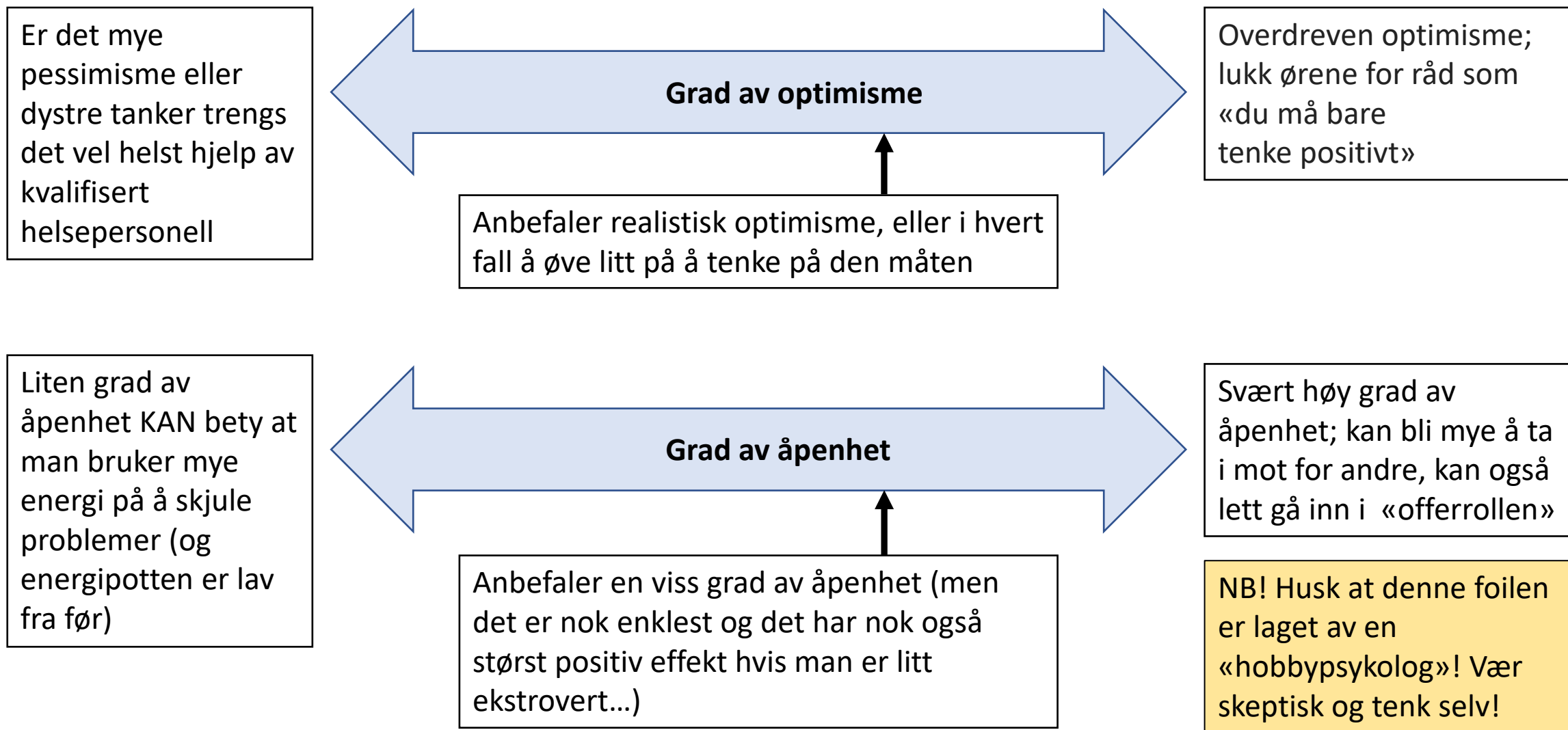
Sudoku, brettspill, wordfeud
(scrabble på mobil), puslespill,
apper som trener opp
kognitive ferdigheter, kryssord

Eller en stor utfordring:
Lese en (lette)st
skjønnlitterær bok for å trene
opp igjen konsentrasjon.

Første dag leser du en halv
side, og forsøker å huske det
du har lest. Øk veldig
saaaaakte...!

NB! Dette rådet er kun
basert på erfaringen min.
Men rådet likner på dem
som gis for fysisk aktivitet
fra helsepersonell!

Den gylne middelveien er nettopp gyllen – i hvert fall for noen av oss!



Planlegg ukene dine

- Planlegg uka så godt du kan, og så detaljert som du har behov for. Inkluder oppgaver, fysisk aktivitet, måltider, sosialisering og hvilepauser. Vær realistisk!
- Tidligere var kanskje mangel på tid flaskehalsen, mens det nå er mangel på energi som er flaskehalsen. Derfor er det meget viktig å legge inn hvilepausene i kalenderen, slik at du ikke fristes til å si ja til for mye.
- Prioriter opp det som gir livsglede for akkurat deg, ikke bare gjøre ting for andre (hvis mulig!).
- Bruk mobilen som hukommelsesstøtte og legg inn påminnelser samlet i én kalender for å få god oversikt.

Fra "Ja!!!" til "Nei." Eller?

Går det an å foreslå for vennene dine å gjøre noe som passer for deg?
Der du bestemmer hva, hvem (inkl. antall), når, hvor – og ikke minst hvor lenge det skal vare! Dette krever en viss åpenhet.

Samme prinsipp gjelder for mulige arbeidsoppgaver, hva du skal bidra med på sommeravslutningen på skolen, fordeling av husarbeidet hjemme...



Kafe «LYS & LYD»

vs

Kafe «Gule blomster»

Er det venner/kollegaer du bør redusere kontakten med på grunn av manglende forståelse?



En samlet energipott – og den er redusert

- Tenk at du har **en** samlet pott med energi (fysisk, mental, psykisk, emosjonell...). Merk at du kan bli fysisk sliten av mentale påkjenninger og mentalt sliten av fysisk anstrengelse. Ta hensyn til dette både når du lager og når du gjennomfører planen!
- Tenker du «jeg skal bare» eller blir litt irritert over at noen stiller deg et lite spørsmål? Ta en pause (av valgfri type!). Øv deg på å kjenne igjen dine små signaler om at du nærmer deg grensa for hva du tåler. Vær klar over at signalene kroppen gir, kan være ulike for person til person.
- NB! Ta også hvilepauser og stopp i tide når du gjør noe gøy!

Forslag til hvilepauser



Ligg i hengekøye og ta en pause, selv om det er uvant og føles uproduktivt. Skjerm for lys og lyd. Lær gjerne mer om mindfulness eller prøv kroppsskanning fra en app...hvis du klarer.



Naturen er åpen døgnet rundt, også for sosiale bymennesker! Gå tur i rolig tempo og bruk sansene...hvis du klarer.



Få deg en rolig hobby som du liker å holde på med...hvis du klarer.

For de utålmodige:

Pust rolig og dypt tre ganger gjennom nesa med lukkede øyne.

Kjenn på varmen fra sola i ti sekunder!

Øv på å gjøre
I N G E N T I N G, selv om
det er vanskelig

Nyt utsikten fra trappetrinnet du er på!

Ikke bare rush videre til neste trinn.

Lytt til kroppen, men siden det er enklere
sagt enn gjort med fatigue:

Lytt også til kompetent helsepersonell og
personer med erfaring med fatigue.

Dette er spesielt viktig hvis du inne i deg
tenker at «dette gjelder nok ikke meg»!



Lese/lytte mer



Bøker (eventuelt lydbok):

«Energityvene» av Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad

«Men du ser ikke syk ut» av Ragnhild Holmås

Podcastrekke:

«Kreftkompasset», anbefaler spesielt episode 64.



VIKTIGST: HÅP!

