

LÄTTLÄST OM HJÄRNTRÖTTHET

Om hjärntrötthet

**Hjärntrötthet är vanligt
bland personer som har afasi efter en stroke
eller någon annan funktionsnedsättning.**

När hjärnan blir trött
räcker inte orken hela dagen.

Hjärntrötthet kallas också för mental trötthet
och fatigue.

Fatigue är franska och betyder trötthet.
Du kan bli trött av möten och folksamlingar,
ljud och ljus,
men också av helt vanliga saker
som att laga mat med familjen.

Vissa dagar är du oerhört trött,
andra dagar är lättare.

Tröttheten kan pågå en begränsad tid
eller resten av livet.

Det går inte att "skärpa sig"
för att orka lite till.

Det finns några knep:

- **Planera din dag** och din vecka, så att den blir lugnare.
- **Gör viktiga saker** den tid på dagen, då du är minst trött.
Vila gärna innan.
- **Träffa få personer** åt gången.
- **Handla** när det är lite folk i affären.
- **Ät regelbundet** och nyttigt.
- **Sov vid samma tid** varje natt.
- **Låt din hjärna få vila**,
som till exempel vid en skogs promenad.
- **Hjälp din hjärna att minnas.**
Skriv upp viktiga saker i en anteckningsbok, kalender eller i din mobil.
Stryk det som har gjorts.
- **Välj noga** vad du ska göra.
- **Säg nej** tack ibland.

Du är inte ensam!

Gå gärna med i Afasiförbundet.
Tillsammans blir vi starkare
och kan påverka samhället.

Kanske vill du vara med på våra kurser
och träffar?

**Läs mer på vår hemsida www.afasi.se
eller ring till vår växel 08-545 663 60**

ISBN 978-91-981483-9-8

© Afasiförbundet, 2019

Textunderlag: Afasiförbundet

Lättläst text: Ylva Bjelle

Layout: /grand lettera sthlm/

Tryck: Brandat av Folkungagatan