



Utmattelse ved MS

Hva kan pasienter med multippel sklerose gjøre for å motvirke utmattelse?

Utmattelse er vanlig blant personer med multippel sklerose. En norsk undersøkelse publisert i fagtidsskriftet *European Journal of Neurology* i år, viser at hele tre av fire MS-pasienter – eller 75 prosent – føler seg utmattet.

Les mer om studien i artikkelen: [Utmattende MS](#).

Hva er utmattelse?

Innen medisin er utmattelse ikke det samme som tretthet. Alle kan kjenne seg trette i blant – det er en helt vanlig følelse etter anstrengende aktiviteter eller ved slutten av dagen. Vanligvis vet du hvorfor du er trett, og en god natts søvn vil som regel hjelpe.

Utmattelse er en vedvarende mangel på energi som ikke blir bedre med søvn. Tilstanden hindrer vanlige gjøremål og reduserer livskvaliteten betydelig.

Hva kan jeg gjøre for å bekjempe utmattelse?

Når det er mulig bør man behandle den underliggende medisinske årsaken. Ved MS er det dessverre slik at en ofte ikke vet hva utmattelsen skyldes, eller energitapet kan ha flere grunner.

Det finnes likevel tiltak som kan hjelpe deg med å få kontroll over utmattelsen.

1. Vurder din egen situasjon
2. Spar på energien
3. Spis sunt
4. Mosjoner
5. Stress ned

1. Vurder din egen situasjon

Ha en balansert energibruk

Tenk over hvordan du benytter deg energien din. Se på energilagrene dine som en bankkonto: Det må være en balanse mellom innskudd og uttak.

For å få oversikten kan det være nyttig å skrive dagbok i en uke. Slik kan du se når på dagen du er mest utmattet eller har mest energi. Noter også ned mulige utløsende årsaker til utmattelsen.

Kjenn igjen symptomene

Vær oppmerksom på tegn som varsler at utmattelsen kommer. For eksempel:

- trette øyne
- stive skuldre
- matt kropp
- tap av motivasjon
- konsentrasjonsvansker
- muskelsvakhet
- søvnighet
- irritabilitet
- utålmodighet
- nervøsitet
- angst

2. Spar på energien

Når du kjenner deg utmattet, er det viktig å spare på energien. Her er noen gode råd om hvordan du kan gjøre nettopp det:

Planlegg og organiser: Vær flink til å delegerer oppgaver og kombinere aktiviteter.

Ta det rolig: Hold tempoet på et moderat nivå, ikke stress deg gjennom dagen.

Tenk på kroppen din: Bruk stoler med god ryggstøtte. Sitt rak i ryggen og trekk skuldrene tilbake. Bøyer du deg ned for å løfte noe, bør du bøye knærne og la beina ta seg av løftingen – ikke ryggen. Tilpass arbeidsmengden etter hvordan du føler deg.

Begrens bevegelser over hodet: Å jobbe med armene over hodet er trettende. Bruk derfor en krakk eller andre redskaper som gjør at du unngår dette mest mulig. Omorganiser hjemmet slik at ting du ofte trenger befinner seg i en praktisk høyde. Spør etter hjelp om nødvendig.

Styr unna ytre årsaksfaktorer: Høye temperaturer, sigarettøyk og lange, varme bad kan trolig føre til utmattelse hos MS-pasienter.

Ta pauser: Legg inn flere pauser i løpet av dagen. Hyppige, korte pauser er gunstig.

Prioriter: Tenk over hvilke aktiviteter du ønsker å utføre eller være med på. Bruk energien din på det som er viktigst for deg.

3. Spis sunt

Uheldige matvaner kan forverre energimangelen. Det er viktig å få i seg tilstrekkelig med mat og å spise sunt og variert.

Et godt kosthold får deg til å føle deg bedre og kan også gi deg mer overskudd i hverdagen.

4. Mosjoner

Et redusert aktivitetsnivå, som er vanlig i forbindelse med sykdom og behandling, kan føre til tretthet og tap av energi.

Regelmessig, moderat trening kan redusere utmattelse og andre symptomer ved MS.

Det er viktig å ikke overdrive. Dersom du tar for hardt i, kan du overbelaste muskler som allerede er svekket av sykdommen. Resultatet vil da bli sterkere symptomer, og en føler seg overarbeidet og overstresset.

Les mer i artikkelen: [Trening ved MS](#).

5. Stress ned

Å håndtere stress på en god måte kan redusere utmattelse. Her er noen tips for hvordan du kan holde stress under kontroll:

Ha realistiske forventninger: Det er slitsomt å føle at en ikke strekker til. Har du en liste med ting du ønsker å få gjort i løpet av dagen, del listen opp i fem. Ta for deg en til to av oppgavene om gangen. Klarer du ikke å utføre alle, lar du resten ligge til i morgen.

Slapp av: Vær oppmerksom på signalene kroppen din sender. Ta pauser når du trenger det.

La deg distrahere: Prøv å finne på noe som gjør at du unngår å tenke på at du føler deg utmattet. Du kan for eksempel strikke, lese eller høre på musikk. Det er aktiviteter som ikke er anstrengende, men som likevel krever oppmerksomhet av deg.

Informere andre om tilstanden din: Gi beskjed til familie og venner at du kjenner deg utmattet. Forklar dem hvordan det påvirker hverdagen din. Ikke hold utmattelsen for deg selv. La menneskene nær deg få muligheten til å ta hensyn, hjelpe og støtte deg.

Kilder:

Web MD

Tidsskrift for Den norske legeforening 2008