

ENERGIFORVALTNING

Instituttet

for Blinde og Svagsynede

Gode råd til, hvordan du kan
forvalte din energi i dagligdagen.
En pjece til dig med nedsat syn
eller blindhed og til dine pårørende.



ENERGIFORVALTNING

© 2026

IBOS – Instituttet for Blinde og Svagsynede

Tekst:

Anny Vang Hansen, Fysioterapeut

Iben Gjørup Nielsen, Neuropsykolog

Illustrationer:

Mauro Biagi

Redaktion:

Anna Ingeborg Linnet

1. udgave, 1. oplag

ISBN trykt udgave: 978-87-7270-032-8

ISBN elektronisk udgave: 978-87-7270-033-5



IBOS – Instituttet for Blinde og Svagsynede

er synsområdet's nationale videns- og rehabiliteringscenter.

IBOS tilbyder rådgivning, vejledning, kurser og uddannelse til personer med nedsat syn eller blindhed, pårørende og fagpersoner.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Synsudtrætning	4
De fire P'er	5
Planlægning	6
Prioritering	9
Pauser & Pausetips	10
Pytknappen	12
Gode råd	13
Daglige refleksionsspørgsmål	14
Kort fortalt: Energiforvaltning	15

SYNSUDTRÆTNING

Har du oplevet at få hovedpine, tørre øjne eller blive mere lysfølsom i løbet af dagen? Måske føler du dig hurtigere mentalt træt, har svært ved at koncentrere dig – eller oplever manglende overskud til sociale aktiviteter eller praktiske opgaver? Så er det muligt, at du oplever synsudtrætning.

Når man har en synsnedsættelse, er hjernen ofte på overarbejde. Hjernen bruger energi på at inddrage andre sanser til at assistere med for eksempel at finde vej, forstå mundtlig information, løse dagligdagens opgaver og tolke lyde fra omgivelserne.

Synsudtrætning er en almindelig del af det med at leve med en synsnedsættelse. Når synet er nedsat, kan man blive udtrættet. Hjernen skal bruge ekstra energi på at kompensere for det nedsatte syn eller blindhed. Det kræver nemlig energi at kompensere for det, øjet ikke længere opfanger. Hjernen forsøger at forstå det, du ser. Hvis du kun ser dele af en tekst eller et billede, skal hjernen bruge kræfter på at

sammensætte helheden, så indholdet bliver forståeligt.

Dette kaldes synsudtrætning og kan føre til symptomer som:

- Øget lysfølsomhed.
- Sløret eller tåget syn.
- Røde og tørre øjne.
- Hovedpine og nedsat balance.
- Kognitiv udmattelse og manglende overskud.

HVAD ER ENERGIFORVALTNING?

Energiforvaltning handler om aktivt at fordele sin energi i dagligdagen ved hjælp af strategier til at håndtere synsudtrætning. Det handler om, at du skal overveje, hvilke aktiviteter der opleves som særligt krævende for dit syn – og derfor drænende – og hvilke der opleves som afslappende og energigivende.

Når du bliver bevidst om, hvilke aktiviteter der kræver meget energi i din hverdag, kan du fordele dem ud over flere dage. På den måde kan du skabe mere overskud og opleve en bedre kontrol over din hverdag.

DE FIRE P'ER

Når man taler om energiforvaltning, kan man tage udgangspunkt i de 4 P'er:

PLANLÆGNING

Det handler om at skabe overblik over sine aktiviteter, fordele dem hensigtsmæssigt og indlægge regelmæssige pauser. Dette kan med fordel struktureres i et skema eller i en kalender.

PAUSER

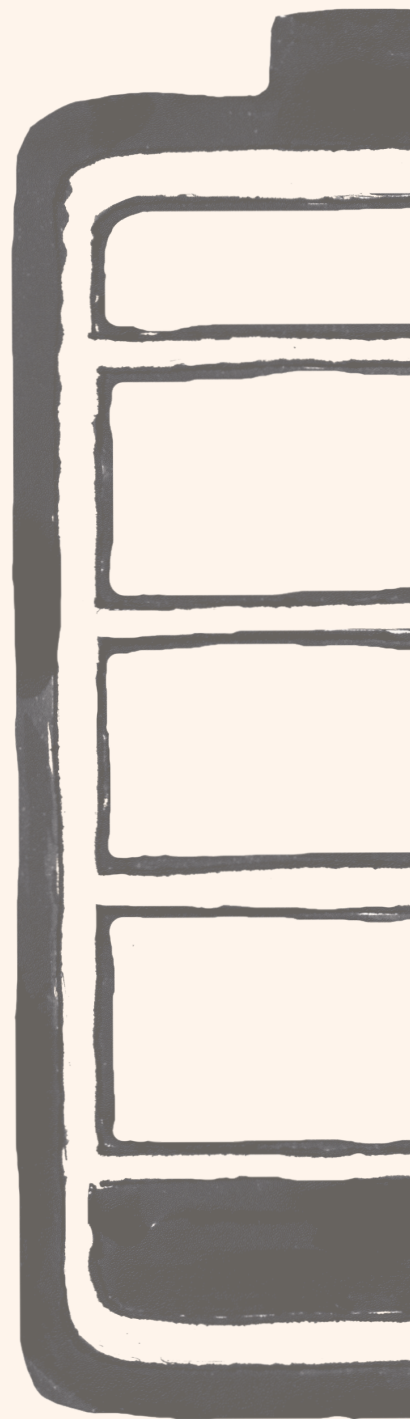
Det handler om at finde ud af, hvilke pauser der fungerer for dig, og holde dem systematisk - fx ved at sætte en alarm, så du får det gjort.

PRIORITERING

Det handler om at prioritere i aktiviteterne, fx ved at vælge de mindre vigtige aktiviteter fra.

PYT

Det handler om at justere sine egne forventninger og kunne sige pyt til det, man ikke nåede, eller hvis noget ikke gik som planlagt.



PLANLÆGNING

For dig, der har nedsat syn eller blindhed og oplever udtrætning, kan det være en hjælp at strukturere dine opgaver – både i hjemmet, under din uddannelse og på arbejdspladsen. Målet er at skabe en bedre fordeling mellem aktiviteter, der giver energi, og dem der dræner, for at få mere overskud i hverdagen. At planlægge og få indtænkt regelmæssige pauser er også en vigtig del af energiforvaltningen, fordi det hjælper dig med at fordele din energi og dermed undgå udtrætning.

DAGS- ELLER UGESKEMA

Et godt værktøj til at skabe overblik over din energi er et dags- eller ugeskema. Se et eksempel på side 7. I skemaet kan du skrive dine aktiviteter ind og markere, hvor meget energi de kræver. Du kan gøre det med farver eller tal. Det vigtigste er, at systemet giver mening for dig.

- **Rød** (eller tallet 3) viser aktiviteter, der er energikrævende.
- **Gul** (eller tallet 2) viser aktiviteter, der er nogenlunde neutrale.
- **Grøn** (eller tallet 1) viser aktiviteter, der giver dig energi.

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Med skemaet foran dig kan du begynde at skrive dine dagligdagsaktiviteter ind. Herefter kan du inddele dem i farver alt efter, hvor energikrævende aktiviteterne er. Denne inddeling giver et tydeligere overblik over, hvad der dræner din energi. Derefter kan du flytte rundt på de mest krævende aktiviteter, så du får en bedre balance mellem aktivitet og pauser.

I starten, når du arbejder med skemaet, kan det være en god idé at få sparring og støtte fra en fagperson eller en pårørende, da det at udfylde et skema, kan være en energikrævende proces i sig selv.

Skemaet er en støtte i begyndelsen, men med tiden vil du kunne nøjes med et mentalt overblik.

Husk, at vi alle er forskellige. Det, der dræner én person, kan tilføre energi til en anden. Skemaet er derfor kun et eksempel og skal tilpasses dig og dit syn.

Dag Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Morgen	Morgenmad(1) Gå i bad(2) Gå på stier(1) og S-tog(2)	Morgenmad(1) Gå i bad(2) Gå til station(1) og S-tog(2)	Morgenmad(1) Gå i bad(2) Gå til station(1) og S-tog(2)	Morgenmad(1) Gå i bad(2) Gå til station(1) og S-tog(2)	Morgenmad(1) Gå i bad(2) Gå til station(1) og S-tog(2)
Formiddag	Læse mails(3) Grupperarbejde(2) og læse referater og tekster(3) Pause Telefonopkald(1)	Læse mails Læsning af tekster Oplæg for kollegaer(3) Pause(1) Møde over teams(3)	Læse mails Planlægge møder(3) Pause Telefonopkald(1)	Læse mails(3) Møder(2) Pause Telefonopkald(1)	Læse mails Forberedelse til undervisning(3) Pause Telefonopkald(1)
Frokost	Frokost(2)	Frokost(2)	Frokost(2)	Frokost(2)	Frokost(2)
Eftermiddag	Skrive referat og deltage på teams(3) Pause(1) S-tog(2) og gå langs stier(1)	Pause(1) Skrive rapporter Møde på teams(3) S-tog(2) og gå langs stier(1)	Pause(1) Skrive rapporter(3) Møder S-tog(2) og gå langs stier(1)	Pause(1) Koordinering og planlægning(3) S-tog(2) og gå langs stier(1)	Skrive rapporter(3) Pause(1) Møde S-tog(2) og gå langs stier(1)
Aften	Madlavning(3) og oprydning(2) Spisning og afslapning Lytte til lydbøger(1)	Spisning og besøg hos veninder(2)	Madlavning(3) og oprydning(2) Spisning og afslapning(1) Transport(2) - yoga(1)	Madlavning(3) og oprydning(2) Spisning og afslapning(1)	Middag med familie(2)

Oh, endnu en dag med alt for mange
røde aktiviteter. Jeg har ikke overskud
til at besøge vennerne.

STOP OP OG MÆRK EFTER

Det kan være en god idé at reflektere over, hvordan dagens aktiviteter er gået. Ved at mærke efter bliver du klogere på, hvad der fungerer godt og mindre godt.

I starten kræver det lidt flere ressourcer at stoppe op og reflektere. Du kan fx stille dig selv spørgsmålene:

- Var den samlede mængde opgaver passende?
- Var nogle af aktiviteterne særligt synskrævende?
- Fik jeg holdt nok pauser?
- Var der nogle aktiviteter, jeg kunne vælge fra?

I takt med at du bliver bedre til at vurdere din dag, bliver det nemmere at tilpasse dine aktiviteter og pauser. Det giver dig mere kontrol over din energimængde, og hvornår du bruger mere energi, end du har.

PLANLÆG DINE PAUSER

Det kan være en hjælp at finde ud af, hvor længe du kan arbejde koncentreret – så du når at holde pause, før du bliver træt.

Ved at arbejde i kortere og mere afgrænsede tidsperioder kan du forbedre din evne til at koncentrere dig, uden at blive for træt. Regelmæssige pauser kan være med til at forebygge mental træthed og hovedpine. En god metode til at teste, hvor længe du kan holde fokus, er ved at tage tid på dig selv.

SÅDAN FINDER DU DIN KONCENTRATIONSTID

1. Vælg en opgave, der kræver din koncentration og find et roligt sted.
2. Start et stopur og arbejd koncentreret med opgaven.
3. Når du begynder at mærke træthed, uro eller mister koncentrationen, så stop tiden.
4. Træk 5 minutter fra den tid.
Nu har du et godt bud på, hvor længe du kan arbejde fokuseret, næste gang du skal lave samme eller lignende opgave.

PRIORITERING

Det kan være nødvendigt at prioritere i dine aktiviteter for at undgå overbelastning. Prioritering handler om at kunne lægge en god plan, hvor du skaber en balance mellem krav og den energi, du har til rådighed. Prioritering kan opdeles i 'skal og kan' opgaver.

Hvilke synskrævende aktiviteter er absolut nødvendige at få udført i dag, og hvilke kan vente? Spørg dig selv: Hvad er vigtigst for mig lige nu?

” HVAD ER VIGTIGST FOR MIG LIGE NU?

Hvad bidrager de forskellige aktiviteter med af værdi i hverdagen? Er det fx vigtigere for dig at bruge synet på en gåtur i nabolaget – eller på at følge med i håndboldkampen i fjernsynet?

Når du bliver bevidst om, hvad der har størst betydning for dig, bliver det også lettere at acceptere den udtrætning, der følger med. Du kan indrette hverdagen efter, hvor synskrævende aktiviteterne er, og forhåbentlig opleve mere forudsigelighed. Har du haft en krævende dag, kan du eksempelvis planlægge færre energikrævende aktiviteter dagen efter.

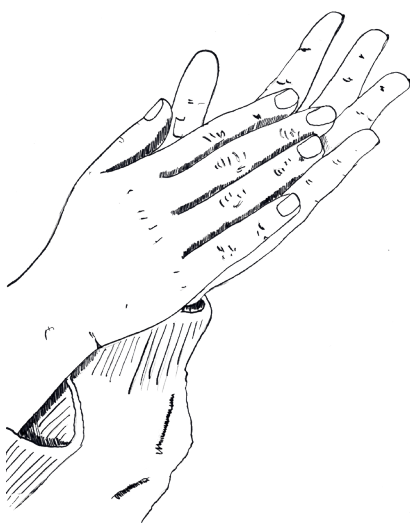
Mange oplever, at de tidligere har været vant til, at hverdagen kunne hænge sammen blot med god planlægning. De har derfor meget lidt erfaring med at skulle prioritere i deres aktiviteter.

Prioritering i hverdagen hænger sammen med, hvad der er vigtigst for en, og netop derfor kan det opleves som en svær proces.

PAUSER

Når du oplever udtrætning, er det en god idé at indtænke regelmæssige pauser i din hverdag. Gerne hyppige korte pauser på 5-20 minutter fremfor få lange pauser. Derudover kan det være relevant at overveje, hvornår du vil have gavn af en aktiv pause, og hvornår en mere rolig pause ville være passende. Vælg pauser, der ikke overstimulerer sanserne – skærmbrug er fx en aktivitet med mange sanseindtryk.

På næste side finder du inspiration til pauser, som kan være relevante afhængigt af dit syn.



PAUSETIPS

BEVÆGELSE OG FYSISK AKTIVITET

Bevægelse kan være afslappende for øjenmuskulaturen og kan give dine øjne en pause fra de mere fokuserede øjenaktiviteter. Fysisk aktivitet kan være et vigtigt værktøj, da det naturligt kan øge dit energiniveau og samtidig bidrage til en naturlig træthed i kroppen.

20-20-20 REGLEN

Denne regel går ud på at holde pause hvert 20. minut i 20 sekunder, hvor man kigger længere væk end 6 meter (20 fod). Det er afslappende for øjnene, da de ikke skal fokusere eller stille skarpt på noget tæt på.

PALMING

Gnid hænderne sammen for at skabe varme. Læg dem derefter blidt over lukkede øjne uden at presse. Slap af og hold hænderne der i 1-2 minutter. Formålet er, at øjnene slapper af, og det kan reducere øjenstress.

BLINKEØVELSE

Blink hurtigt i 10-15 sekunder, og luk derefter øjnene i 20 sekunder. Gentag dette flere gange. Denne øvelse hjælper med at fugte øjnene og mindske tørhed og irritation.

MINDFULNESS OG HVILE

Dybe vejrtrækninger kan være en effektiv pause for hjernen og øjnene. Mange har gavn af mindfulness-øvelser, såsom kropsskanning. Det er en øvelse, hvor du går hele kroppen igennem, enten ved at tænke på de enkelte kropsregioner eller spænde op i muskelgrupper efter tur.

Nogen oplever ny energi ved at slappe af i ro og fred uden lyde, lys og samvær med andre mennesker.

Der findes forskellige gratis apps som kan bruges til fx at strukturere vejrtrækningen og til mindfulness-øvelser.

PYTKNAPPEN

Uanset hvor meget du planlægger og prioriterer, kan du ikke forudse alt. Derfor vil der være tidspunkter, hvor du alligevel bliver markant udtrættet som følge af uforudsete begivenheder. Målet med energiforvaltning er ikke at undgå udtrætning fuldstændigt, men at øge bevidstheden om, hvad der påvirker dit energiniveau, så du bedre kan navigere i det.

BRUG PYTKNAPPEN

Når noget ikke går som forventet, kan det være en hjælp at bruge den indre 'pytknap' og acceptere situationen og eventuelt fremadrettet justere dine forventninger. For mange negative tanker kan nemlig dræne energien yderligere. Et 'pyt' kan hjælpe dig med at bevare modet og give lyst til at starte forfra næste dag.

UFORUDSETE TING SKER

Uforudsete hændelser kan være mange ting. Din gærte bliver måske ændret, bussen aflyst, eller dit barn bliver syg og skal hentes. Det

kan også være, at der sker en koordineringsfejl, så du pludselig skal finde et nyt mødelokale eller måske skal du afholde et møde med mennesker, du ikke kender.

Selv når du planlægger grundigt, prioriterer omhyggeligt og gør dig umage, kan du ende med at blive synsudtrættet. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på dine egne forventninger og ikke blive vred på dig selv over de ting, du ikke når, eller når du glemmer noget.

Uforudset synsudtrætning kan også opstå af positive grunde. Måske bliver du tilbudt en spændende arbejdsopgave, du er meget motiveret for, eller en gammel ven inviterer dig spontant på café. Det er helt normalt, og helt okay, så længe du er bevidst om konsekvenserne.

AT ÆNDRE VANER TAGER TID

Det tager tid at ændre vaner og rutiner. Det kræver, at du øver dig igen og igen, indtil du får tillært dig mere hensigtsmæssige måder at gøre tingene på og får opbygget erfaring, der kan understøtte de valg, du træffer i din hverdag.

GODE RÅD

GODE RÅD TIL SYNSTRATEGIER

LYSFORHOLD

Gode lysforhold i hjemmet gør det lettere at orientere sig (se IBOS' pjece om belysning i hverdagslivet).

KONTRASTER

Det er en god idé at indrette dit hjem med gode kontraster, da kontraster kan være med til at tydeliggøre dine omgivelser. Kontraster gør det lettere at skelne tingene fra hinanden og orientere sig i hverdagen. Gode kontraster er en kombination af lyse og mørke farver. Det kan fx være svært at se en sort mobiltelefon på et sort bord.

LYSETS REFLEKSION

Matte overflader giver mindre blænding og genskin. Blænding fra blanke flader kan være generende og kræver mere arbejde for øjnene og hjernen, når du skal stille skarpt og holde fokus.

STRUKTUR OG SYSTEMER

Det kan være en hjælp at have faste pladser, god orden og tydelig afmærkning af de ting, du bruger dagligt. Det gør det lettere at bevare overblikket og finde ting hurtigt og uden unødigt anstrengelse.

GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

PÅMIND

Påmind gerne om en hensigtsmæssig energiforvaltning. Som pårørende opfanger du ofte udtrætningen hurtigere end personen selv.

STØT OP

Energiforvaltning er ofte forbundet med tab af vante rutiner, identitet, håb og drømme for fremtiden. Det er derfor vigtigt, at du som pårørende støtter op om processen og ændringerne, der følger med.

ANERKEND

Anerkend det vanskelige i at ændre vaner og benytte energiforvaltning.

VÆR TÅLMODIG

Det er krævende for en person at forvalte sin energi hensigtsmæssigt, da der skal læres nye strategier og hjælpemidler at kende, og de skal inddrages i hverdagen.

DAGLIGE REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Brug disse spørgsmål til at reflektere over, hvad der gav energi, og hvad der drænede dig i løbet af dagen.

Hvilke aktiviteter gav mig energi?

Fik jeg holdt pauser i dag?
Hvis ikke, hvad var årsagen?

Hvilke strategier brugte jeg for at undgå at blive synsutrættet?

Hvad brugte jeg mine pauser på? Og hvilken effekt havde det?

Hvilken aktivitet, eller dele af den, drænede min energi, og kan noget gøres på en anden måde?

Hvordan mærkede jeg, at min energi slap op?

Hvilke ændringer kan hjælpe mig med at opnå en bedre energimæssig balance i hverdagen?

KORT FORTALT: ENERGIFORVALTNING

- **Tegn på udtrætning**

Mange med nedsat syn eller blindhed oplever udtrætning, hvorfor det kan være en god idé at lære om energiforvaltning.

Typiske tegn på udtrætning kan være tørre øjne, hovedpine og koncentrationsbesvær.

- **Hvad er energiforvaltning?**

Det handler om at få et øget overblik over sin hverdag og en større bevidsthed om sine træthedssymptomer med henblik på at øge sine valgmuligheder.

- **Gør brug af de fire P'er:**

Planlæg: Få indtænkt pauser og skab overblik over aktiviteter og hvor meget energi de kræver i for eksempel et ugeskema.

Pauser: Hold pauser systematisk, før du bliver træt; eksempelvis kan bevægelse, blinkeøvelser, palming og mindfulness give øjnene og hjernen pauser.

Prioriter: Hvad er de vigtigste opgaver? Prioriter, så du bruger din energi på det, der betyder mest og undgår overbelastning.

Pyt: Accepter det, der ikke går som planlagt. Uforudsete ting sker, brug pytknappen og vær tålmodig.

- **Gør brug af synsstrategier**

Skab gode rammer i hjemmet med faste pladser, orden og tydelig afmærkning.

Sørg for gode lysforhold, kontraster og matte overflader for at mindske belastning af øjnene.

- **Ændring af vaner tager tid**

Husk, at det tager tid at tilvænne sit aktivitetsniveau til sit energiniveau, da det er vaner og rutiner, som skal ændres. Men selv små ændringer kan give overskud i hverdagen.

- **Søg råd og vejledning**

På IBOS kan du altid søge råd og vejledning.



IBOS - Instituttet for Blinde og Svagsynede
Rymarksvej 1 · 2900 Hellerup
ibos@kk.dk · www.ibos.dk
tlf. 39 45 25 45

Instituttet
for Blinde og Svagsynede