

AT LEVE MED MULTIPLE SKLEROSE
KOGNITION



KOGNITION

Kognition er et psykologisk begreb for de funktioner i hjernen, der styrer vores mulighed for at forstå, bearbejde, lagre og benytte information.

Multipel sklerose er en kronisk sygdom, som rammer centralnervesystemet, altså hjernen og rygmarven. Forskerne kender endnu ikke den bagvedliggende årsag til sygdommen, men den rammer oftest nordeuropæere.

Attakvis multipel sklerose er kendetegnet ved de større eller mindre udbrud af nye symptomer, der går helt eller delvist i sig selv igen. Et symptomudbrud kaldes et attack. Et attack varer mindst 24 timer og kan vare op til flere dage, uger eller måneder. Attaksymptomerne aftager

og kan bedres helt op til et halvt år efter, og der kan være attackefrie perioder på uger, måneder eller år. Attakkerne efterlader sig spor i hjernen i form af såkaldte plak, som er betændelseslignende tilstande i nervevævet.

Symptomerne ved multipel sklerose varierer alt efter hvilke områder i hjernen der er ramt, og hvor alvorlige skaderne er. De mest almindelige symptomer er nedsat muskelkraft, føle- og synsforstyrrelser, men sygdommen kan også vise sig i form af kognitive symptomer - det vil sige dårligere hukommelse og koncentrationsbesvær.

KOGNITIVE EVNER

Kognition er en fællesbetegnelse for en række af vores intellektuelle evner såsom hukommelsen, indlæringsevnen, sproget, evnen til at løse problemer og koncentrationsevnen.

Vores kognitive evner omfatter altså blandt andet evnen til at iagttage, hvad der sker omkring os. Vores evne til at tale, læse og skrive. Evnen til at løse et problem styres også af hjernens kognitive system.

Kognitive vanskeligheder er ikke synlige og derfor kan de være svære at opdage og forstå for de mennesker, der er omkring dig. Mange, der lever med multipel sklerose, oplever kognitive vanskeligheder i hverdagen, uden rigtigt at forstå, hvad der er galt.

Dårlig hukommelse, manglende koncentrationsevne eller et svigtende overblik kan begrænse den ramte i en sådan grad, at det i mange tilfælde kan gå ud over både livskvalitet og evnen til at passe et arbejde. Derfor er det vigtigt, at kende og erkende de kognitive vanskeligheder, som er forårsaget af multipel sklerose.

KOGNITIVE SYMPTOMER

De kognitive symptomer afhænger af hvilke områder i hjernen, der er ramt af multipel sklerose. Da der er store forskelle i sygdomsbilledet fra person til person, er der også stor forskel på, om der er kognitive problemer og i så fald hvilke kognitive vanskeligheder sygdommen i det hele taget medfører.

De kognitive problemer, der hyppigst optræder hos mennesker, der lever med multipel sklerose, er:

- koncentrationsbesvær
- mental træthed
- nedsat tempo i tanke og tale
- problemer med at lære og huske
- svigtende overblik og evne til problemløsning
- manglende initiativ

Det betyder, at mennesker, der lever med multipel sklerose, ofte klager over:

- problemer med at overskue mere end én ting ad gangen
- mindre udholdenhed og pludselig træthed midt i en aktivitet
- tendens til let at blive afledt fra det man er i gang med
- besvær med at huske eksempelvis aftaler, hvad der lige er blevet talt om, en besked eller et telefonnummer
- langsommere tankegang
- mindre overblik i arbejdssituationer, spil, trafik og lignende
- besvær med at se løsningen på forskellige problemstillinger
- problemer med at tage sig sammen og komme i gang

Ud over de nævnte kognitive symptomer, kan mennesker, der lever med multipel sklerose nogle gange have svært ved at bedømme sine

egne begrænsninger. Det er svært at være realistisk i forhold til sin egen sygdom. Og endelig kan stedsansen blive påvirket, så man får sværere ved at orientere sig.

Det er i dag ikke muligt at forudsige, hvem der bliver ramt af de kognitive problemer. Forskningen viser, at omkring halvdelen af alle, der lever med multipel sklerose, har kognitive symptomer i et eller andet omfang. Af dem får omkring hver femte mere markante problemer. Sammenhængen mellem graden af fysiske symptomer og omfanget af kognitive vanskeligheder er ikke ganske klar. Man kan for eksempel godt have kognitive symptomer uden at mærke væsentlige fysiske handicap - og omvendt. Man kan heller ikke sige noget sikkert om, hvornår i sygdomsforløbet de kognitive symptomer udvikles.

FORSTÅELSE – DET FØRSTE SKRIDT I BEHANDLINGEN

Selv lettere kognitive vanskeligheder, som andre måske ikke har bemærket, opleves ofte som meget belastende af vedkommende, der er ramt. Problemerne kan føre til usikkerhed, nervøsitet og sågar angst. Nogle mennesker, der oplever de kognitive vanskeligheder, bliver mere passive og trækker sig fra sociale arrangementer for at undgå at blive konfronteret med problemerne. Andre finder det vanskeligere at styre temperamentet, hvilket kan føre til konflikter med omgivelserne.

Kort sagt viser de kognitive vanskeligheder sig forskelligt fra person til person. Men jo mere opmærksom du er på disse problemer, jo bedre chance er der for, at de ikke ender med at påvirke din livskvalitet i negativ retning. Og her er din egen og omgivelsernes forståelse af, hvad der sker, helt afgørende. Det kræver sommetider mod at fortælle andre

om sin situation. Men åbenhed, viden og forståelse gør det lettere for dig selv, dine nærmeste og andre omkring dig at acceptere tilstanden og komme ud af eventuelle problemer og konflikter.

Langt de fleste arbejdsgivere, udviser stor forståelse og ansvarlighed ved at tilpasse forholdene på arbejdspladsen. Både hvad angår den fysiske funktionsnedsættelse, og den kognitive.

Hjælpe midlerne tilpasses individuelt - ofte i samråd med en ergoterapeut, der er uddannet til at vurdere, hvilke hjælpemidler der er brug for. Ergoterapeuten kan også instruere i brugen af fysiske og kognitive hjælpemidler samt i forskellige former for kognitiv træning.

OPMÆRKSOMHED PÅ KOGNITIVE VANSKELIGHEDER

Kognitive vanskeligheder forårsaget af multipel sklerose kan komme ganske langsomt snigende. Og fordi problemerne nogle gange udvikler sig langsomt, kan de også være vanskelige at få øje på.

Det er ikke ualmindeligt, at mennesker, der lever med multipel sklerose, først har en følelse af, at noget er forandret i den måde, andre mennesker er på. Det virker måske som om diskussioner foregår hurtigere og er sværere at følge med i. Eller som om humoren har ændret sig, så du ikke længere kan se det sjove i det, andre finder morsomt. Du kan måske også blive opfattet som nonchalant, selv om det egentlig bare handler om, at du ikke lige har hørt, hvad der blev talt om eller har glemt noget. Kognitive vanskeligheder behøver dog ikke at være direkte forbundet med selve sygdommen. For eksempel er det kendt, at depression kan udløse symptomer som modløshed, træthed, hukommelsesproblemer

og manglende motivation - på samme måde som angst kan det. Derfor er det vigtigt at tage disse forhold med i den samlede betragtning, når eventuelle kognitive problemer skal undersøges.

Hvis du lever med multipel sklerose, kan det være vanskeligt for dig selv at vurdere, om du har kognitive problemer. Derfor kan det være en god idé at drøfte det med din læge eller sygeplejerske, hvis du har en mistanke eller er i tvivl. Sammen kan I finde ud af, om der er brug for at få kigget nærmere på problemet, for eksempel ved en neuropsykologisk undersøgelse. Neuropsykologen kan hjælpe med at afdække, om kognitive symptomer skyldes skader i hjernen, eller om de skyldes noget andet.

Er du pårørende til et menneske, der lever med multipel sklerose, og mærker du kognitive forandringer, så sørg for at tage emnet op, også selv om det føles svært. Den person, der rammes af kognitive problemer, bliver ofte lettet over, at nogen bemærker det og måske forstår, hvad der sker. Mange pårørende oplever det som en lettelse, når de kognitive problemer bliver undersøgt og man derved får klarhed over omfanget, og hvad de kommer af. Desuden er en korrekt diagnose afgørende få en relevant og effektiv medicinsk og terapeutisk behandling.

NEUROPSYKOLOGISK UNDERSØGELSE

En neuropsykologisk undersøgelse udføres af en psykolog, der har specialiseret sig i at undersøge sammenhængen mellem hjernen, de kognitive funktioner og følelser. En undersøgelse begynder med en samtale, hvor du bliver spurgt om dine sociale og helbredsmæssige forhold. Det kan for eksempel handle om, hvilke symptomer, du oplever,

hvordan du fungerer i hverdagen, dit arbejde, hvilke fritidsinteresser du har og meget andet. Dernæst skal du udføre en række psykologiske prøver. De skal klarlægge, hvordan du fungerer kognitiv. Hvor god er du til at huske, kan du koncentrere dig og tænke hurtigt. Til sidst kan neuropsykologen danne sig et billede af, hvordan du fungerer kognitiv - både hvilke ressourcer du har - og hvilke begrænsninger du har.

BEHANDLINGSMULIGHEDER

En grundig neuropsykologisk undersøgelse er et godt udgangspunkt for, at du kan få den rigtige behandling og rehabilitering. Den danner basis for, at du forstår din situation bedre, og dine nærmeste kan blive informeret og samtidig få nogle redskaber til at støtte og hjælpe dig. Undersøgelsen kan også bruges, hvis der er nogle forhold på din arbejdsplads, der måske skal tilpasses til dine behov, så dit arbejdsliv fungerer så godt som overhovedet muligt. Endelig kan undersøgelsen pege på nogle hjælpemidler og forskellige former for kognitiv træning, der kan lette din hverdag.

TRÆN DIN HJERNE HVER DAG

Kognitiv træning går ud på, at du lærer at bruge dine kognitive ressourcer på en bedre måde. Hvis du har svært ved at huske, kan du lære nogle huske-teknikker, som du kan bruge til at kompensere for din tabte hukommelsesevne.

Du kan også træne din hukommelse ved at udfordre den i hverdagen. Når du køber ind, så skriv en indkøbsliste, men forsøg at huske, hvad du skrev, uden at kigge på den. Læg priserne på det du har i kurven sammen og prøv at regne beløbet ud, inden du får det at vide ved kassen. Væk hjernen, når du laver hverdagsting, som når du f.eks. kører med elevator eller rulletrappe; tænk f.eks. *"hvad hedder rulletrappe på engelsk?"*.

Samtidig har du mulighed for at anvende en række små hjælpemidler, der kan være en stor hjælp. Brug for eksempel en lommekalender eller din smartphone.

SØG STØTTE HOS ANDRE MED MULTIPLE SKLEROSE

For nogle kan det være en hjælp at opsøge mennesker, som er i samme situation. Det er ofte med til at skabe større klarhed og motivation. Andre mennesker med multipel sklerose vil som regel have haft lignende oplevelser og have tilsvarende udfordringer og spørgsmål som dig. Derfor kan I have glæde af at udveksle erfaringer og råd om, hvordan man bedre lever med multipel sklerose i hverdagen. Scleroseforeningen kan hjælpe dig med at finde en lokal gruppe i nærheden af, hvor du bor.



YDERLIGERE OPLYSNINGER OM MULTIPEL SKLEROSE

Vi håber, at denne folder har givet dig lidt mere viden og praktiske råd om, hvordan du kan leve videre med multipel sklerose. Selv om du har multipel sklerose, vil du finde ud af, at du stadigvæk kan leve et rigt liv, hvis du blot tilpasser dig de nye og ændrede forhold.

Ønsker du yderligere oplysninger om multipel sklerose, og vil du gerne i kontakt med andre i samme situation, så klik ind på en af disse hjemmesider:

WWW.MULTIPELSKLEROSE.DK

WWW.SCLEROSEFORENINGEN.DK



ALL-DK-0656d - Maj 2018



Biogen (Denmark) A/S
Stationsparken 37
2600 Glostrup

Tlf.: 7741 5757
ms@biogen.com

www.multipelsklerose.dk