

Kognitive funksjoner og multippel sklerose

Innhold

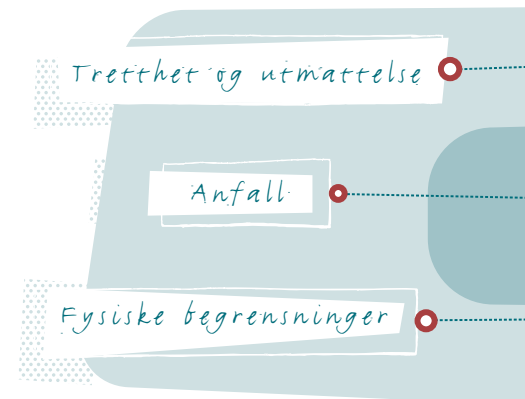
- Side 3 Hva er kognitive funksjoner?
- Side 3 Forekommer det endringer i de kognitive funksjonene ved MS?
- Side 4 Hvor vanlige er kognitive problemer hos personer med MS?
- Side 5 Hvilke kognitive problemer forekommer ved MS?
- Side 8 Kan de kognitive problemene bli verre?
- Side 9 Kan kognitive problemene forutses?
- Side 9 Hva kan du gjøre, hvis du har mistanke om kognitive problemer?
- Side 10 Hva er en nevropsykologisk undersøkelse?
- Side 10 Hva er nevropsykologisk rehabilitering?
- Side 12 Generelle tips for håndtering av kognitive problemer.
- Side 12 Tips til håndtering av spesifikke kognitive problemer.
- Side 15 Hvordan påvirker kognitive problemer andre mennesker?

Dette heftet – **Kognitive funksjoner og multippel sklerose** – som henvender seg til både personer med multippel sklerose (MS) og deres pårørende, er skrevet av en gruppe europeiske nevropsykologer.

Det handler om hvordan og hvorfor kognitive funksjoner som hukommelse, konsentrasjon, tenkning og overblikk kan påvirkes av MS og om hva du kan gjøre hvis du opplever problemer på noen av disse områdene.

Det er viktig å merke seg at ikke alle personer med MS vil oppleve endringer i disse kognitive funksjonene, og ofte vil det være milde eller forbigående endringer.

Likevel er det grunn til å være oppmerksom på at det kan forekomme kognitive problemer i forbindelse med MS. Kunnskap øker forståelsen, og dette heftet er ment som en hjelp til å få kunnskap om kognitive funksjoner og MS. Videre gir heftet



informasjon om hvordan en nevropsykologisk undersøkelse foregår. Du vil også finne en rekke konkrete tips om hvordan kognitive endringer kan håndteres, slik at de ikke får en dominerende innflytelse på hverdagen din.

Heftet avsluttes med hvordan kognitive problemer hos en person med MS kan påvirke andre mennesker. Derfor er det også en god idé å la pårørende lese det.

HUKOMMELSE

Depresjon, angst, stress

Plakk i hjernen

Endringer i livsstil, medisiner

Hva er kognitive funksjoner?

Kognitive funksjoner er de mentale prosessene i hjernen som gjør at vi kan resonnerer, tenke og løse problemer. Det er ferdigheter som:

- Konsentrasjon og oppmerksomhet
- Læring og hukommelse
- Planlegging og problemløsning
- Forståelse og bruk av språk
- Gjenkjenning av gjenstander, bearbeiding av synsinntrykk og avstandsbedømmelse.

Disse ferdighetene varierer fra person til person, og vi har alle våre styrker og svakheter på forskjellige områder. Kognitive funksjoner blir

betraktet som normale hvis ferdighetene våre gjør oss i stand til å håndtere dagliglivets utfordringer.

Mange faktorer kan påvirke hjernens aktivitet, blant annet stress, tretthet, depresjon, smerter, stort alkoholinntak, dårlig ernæring, forskjellige sykdommer og medisiner. Disse faktorene kan også påvirke de kognitive funksjonene, som for eksempel konsentrasjon, læring og hukommelse. I noen tilfeller er de kognitive problemene forbigående, som for eksempel ved tretthet. Imidlertid kan andre faktorer resultere i permanente kognitive endringer.

Forekommer det endringer i de kognitive funksjonene ved MS?

I mange år ble endringer av de kognitive funksjonene betraktet som sjeldne ved MS. Det har imidlertid vært en omfattende forskning på dette området som har vist at kognitive problemer ved MS er hyppigere enn først antatt. Sykdommen forårsaker endringer i deler av hjernen og ryggmargen, og lesjoner (plakk) i hjernen kan påvirke de kognitive funksjonene. Tankeprosesser er avhengige av at meldinger kan passere gjennom nervefibre til forskjellige områder i hjernen, og skader forårsaket av MS gjør at meldingene enten passerer langsomt eller ikke kan passere i det hele tatt. Kognitive problemer er hyppigere hos personer som har mange lesjoner i hjernen.

Lesjoner i hjernen kan forårsake permanente, det vil si varige, kognitive problemer, mens andre faktorer som for eksempel depresjon, stress, smerter eller anfall, kan gi midlertidige kognitive problemer, som vil forsvinne igjen.

Mange faktorer kan påvirke de kognitive funksjonene. Kognitive problemer kan være både midlertidige og permanente.

Tretthet og utmattelse

Mange opplever at kognitive problemer – akkurat som fysiske symptomer – forverres ved tretthet. Når man blir sliten blir det vanskelig å konsentrere seg eller å lære seg noe nytt, men når trettheten opphører, blir de kognitive funksjonene normale igjen.

Depresjon, angst og stress

Dramatiske begivenheter eller forandringer i livet – uansett om de er forårsaket av sykdom eller ikke – kan påvirke humøret. Hvis man føler seg trist eller deprimert, kan man oppleve at konsentrasjonsevnen og hukommelsen ikke fungerer så godt som den pleier. Når humøret igjen blir bedre, forsvinner de kognitive problemene. Angst og stress kan gi tilsvarende problemer.

Anfall

Kognitive problemer kan oppstå eller forverres i forbindelse med et akutt anfall. Ved et akutt sykdomsangrep i hjernen utvikles ødemer (væskeansamlinger), som gjør at nervebanenes evne til å sende og motta meldinger blir dårligere. Når ødemet forsvinner, vil de kognitive problemene som oppsto akutt også forsvinne. Samtidig vil vanligvis

også andre symptomer oppstått i forbindelse med et anfall, helt eller delvis forsvinne.

Fysiske begrensninger

De fleste mennesker trenger ikke å tenke over hvordan de beveger seg – eller utfører andre fysiske aktiviteter. Kroppen går vanligvis på «autopilot», og bevisstheten kan fritt konsentrere seg om andre ting. Personer som har MS må ofte bruke kognitive ressurser på fysiske aktiviteter, for eksempel konsentrere seg om å flytte beina når de går. Dermed kan det være vanskelig å samtidig konsentrere seg om en samtale eller å betrakte omgivelsene.

Endringer i livsstil

MS kan gjøre at enkelte personer slutter å delta i aktiviteter som tidligere ga dem energi og inspirasjon. Noen må slutte i jobben sin og slutte å delta i huslige aktiviteter. Dette kan gjøre at for eksempel datoer og tidspunkter får mindre betydning, og dermed lettere glemmes.

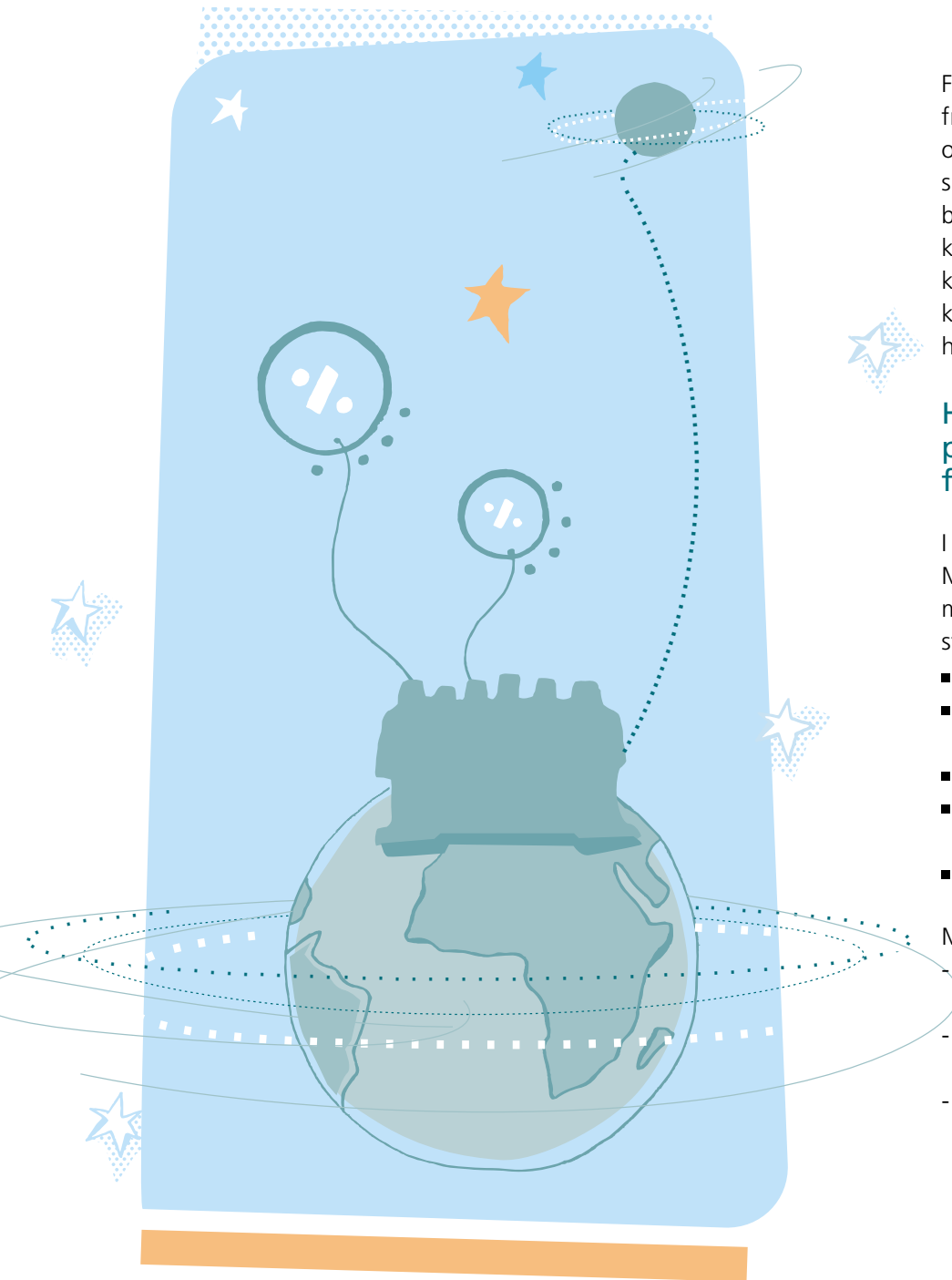
Medisin og alkohol

Medisiner som påvirker sentralnervesystemet, for eksempel beroligende medisiner, sovopiller og smertestillende medisiner, kan også påvirke de kognitive funksjonene. Alkohol og narkotika kan likeledes skade de kognitive funksjonene.

Hvor vanlige er kognitive problemer hos personer med MS?

Ikke alle personer med MS vil oppleve kognitive problemer. Forskning på området har vist at mellom 45 og 60 prosent av personer med MS har en eller annen form for kognitivt problem. For de fleste er endringene milde til moderate, snarere enn alvorlige.

Kognitive endringer kan gi mye bekymring, og selv milde problemer kan være vanskelige å forstå og håndtere. Nøyaktig informasjon om kognitive symptomer kan bedre forståelsen og danne grunnlag for å lære å kompensere og gjøre ting på en annen måte enn tidligere, så plagene reduseres mest mulig. Andre kan lett misforstå problemene hvis de ikke forstår at kognitive endringer kan være en del av MS.



Familie og venner kan bli sinte eller frustrerte og samtidig bekymrede og redde. Kognitive symptomer kan skape stress og press både på jobben og i hjemmet. Ulike problemer kan lettere løses dersom man har kunnskap om at kognitive endringer kan forekomme, og hvordan de kan håndteres.

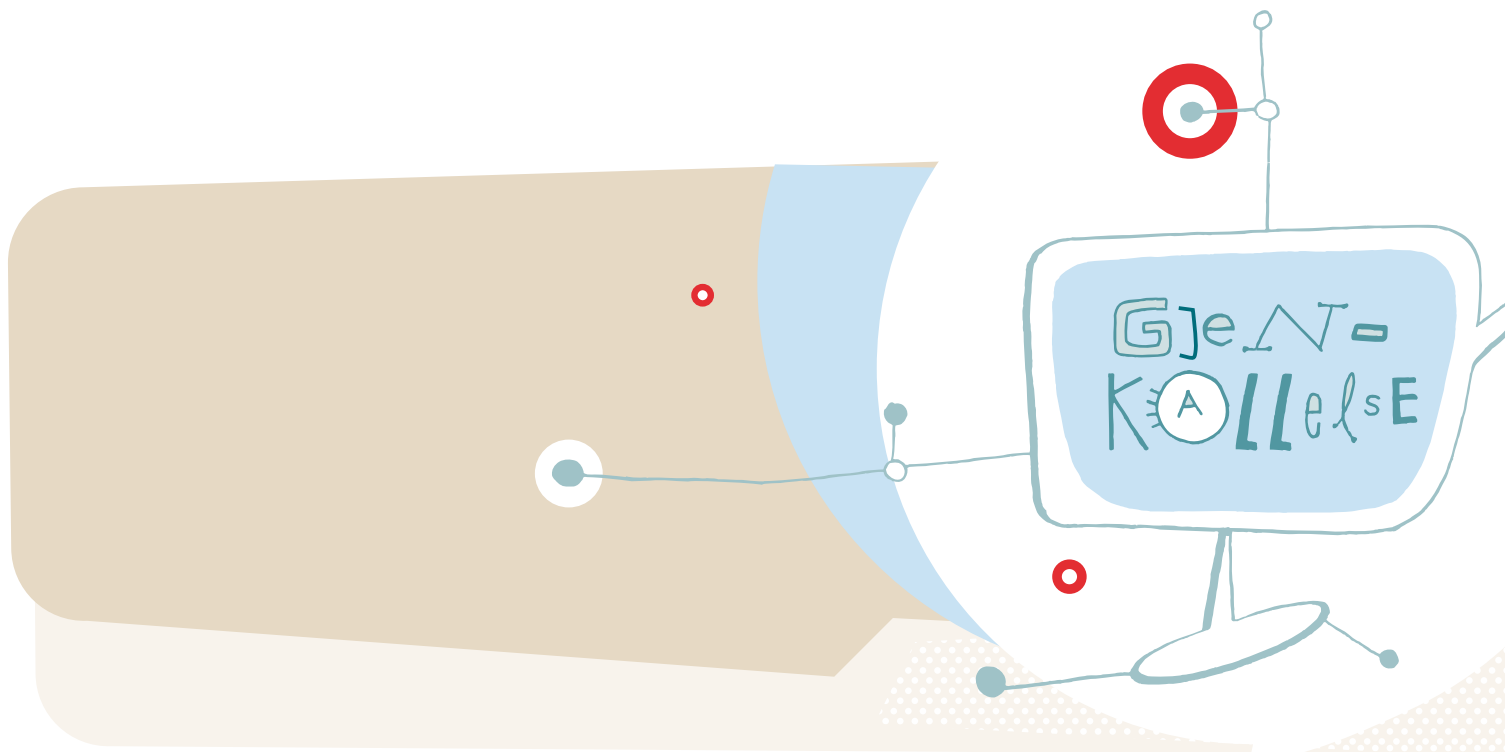
Hvilke kognitive problemer forekommer ved MS?

I likhet med andre symptomer ved MS varierer kognitive symptomer mye fra person til person. De vanligste endringene er problemer med:

- Læring og hukommelse
- Oppmerksomhet og konsentrasjon
- Mentalt tempo
- Problemløsning (planlegge, utføre og evaluere oppgaver)
- Ordtap

Mindre vanlige problemer kan være:

- å forstå muntlig språk og selv uttrykke seg språklig (afasi)
- å bearbeide synsinntrykk (visuell persepsjon)
- å orientere seg, som for eksempel å bedømme avstander og gjenstanders plassering (spatiale ferdigheter)



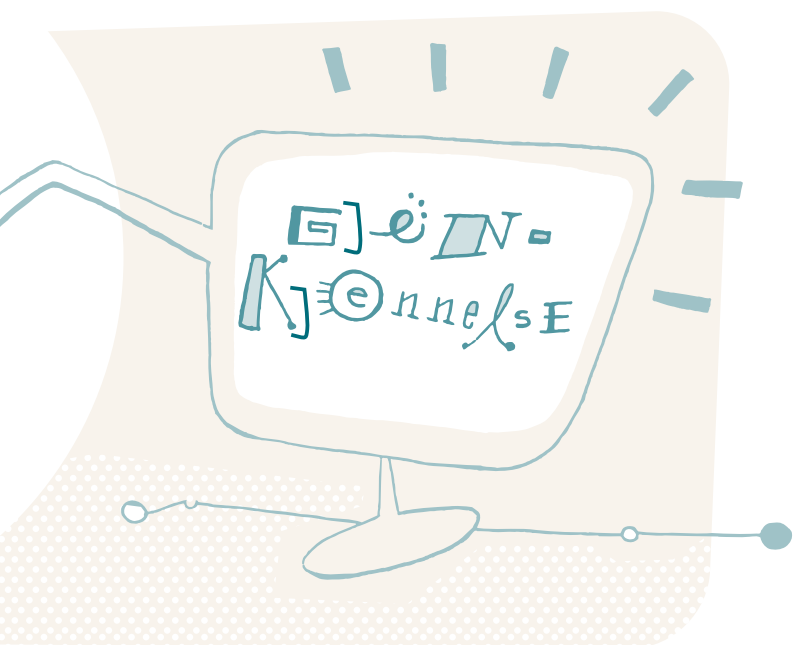
Læring og hukommelse

Problemer med hukommelsen vil som oftest vise seg som problemer med å huske ting som har skjedd, samt å huske avtaler eller oppgaver som skal utføres. Noen personer med MS opplever at det tar lengre tid og krever mer anstrengelse å hente ting frem fra hukommelsen. Denne aktive søkingen i hukommelsen kalles "gjenkallelse", og er ofte påvirket. Heldigvis er det mulig å lære seg små triks, slik at hukommelsesproblemet ikke får så stor

betydning (se avsnittene om "tips til håndtering av kognitive problemer"). En annen måte å huske på er "gjenkjennelse". Denne funksjonen blir derimot sjelden påvirket. "Gjenkjennelse" er evnen til øyeblikkelig å gjenkjenne ting man har sett eller hørt og huske minner knyttet til dette. Dette er en mer passiv form for hukommelse, som ikke krever aktiv søking i hukommelseslageret.

Personer med MS har sjelden problemer med andre aspekter av

hukommelsen, slik som å huske innlærte ferdigheter, som å sykle, eller å huske generell kunnskap eller hendelser som har skjedd for lenge siden. Hukommelsesproblemer hos personer med MS ligner IKKE den typen hukommelsesproblemer som forekommer ved Alzheimers sykdom. Personer med MS, som har hukommelsesproblemer, vil som oftest fortsette med å vite hvem de er, og vil ikke få vesentlige problemer med verken å kommunisere eller å utføre gjøremål i hverdagen.



Oppmerksomhet, konsentrasjon og mentalt tempo

Noen personer med MS opplever at det er vanskelig å konsentrere seg i lengre tid om gangen. Noen har problemer med å huske hva de holder på med eller si hvis de blir avbrutt. Det kan også være vanskeligere å utføre flere ting samtidig eller å delta i en samtale når fjernsynet eller radioen er på.

Mange beskriver en følelse av ikke å fungere så raskt som før. Det

er fremdeles mulig å utføre de samme oppgavene, men det tar lengre tid og krever flere krefter. Forskningsresultater peker på at evnen til å bearbeide informasjon ofte foregår i et langsommere tempo.

Problemløsning (planlegge, utføre og evaluere oppgaver)

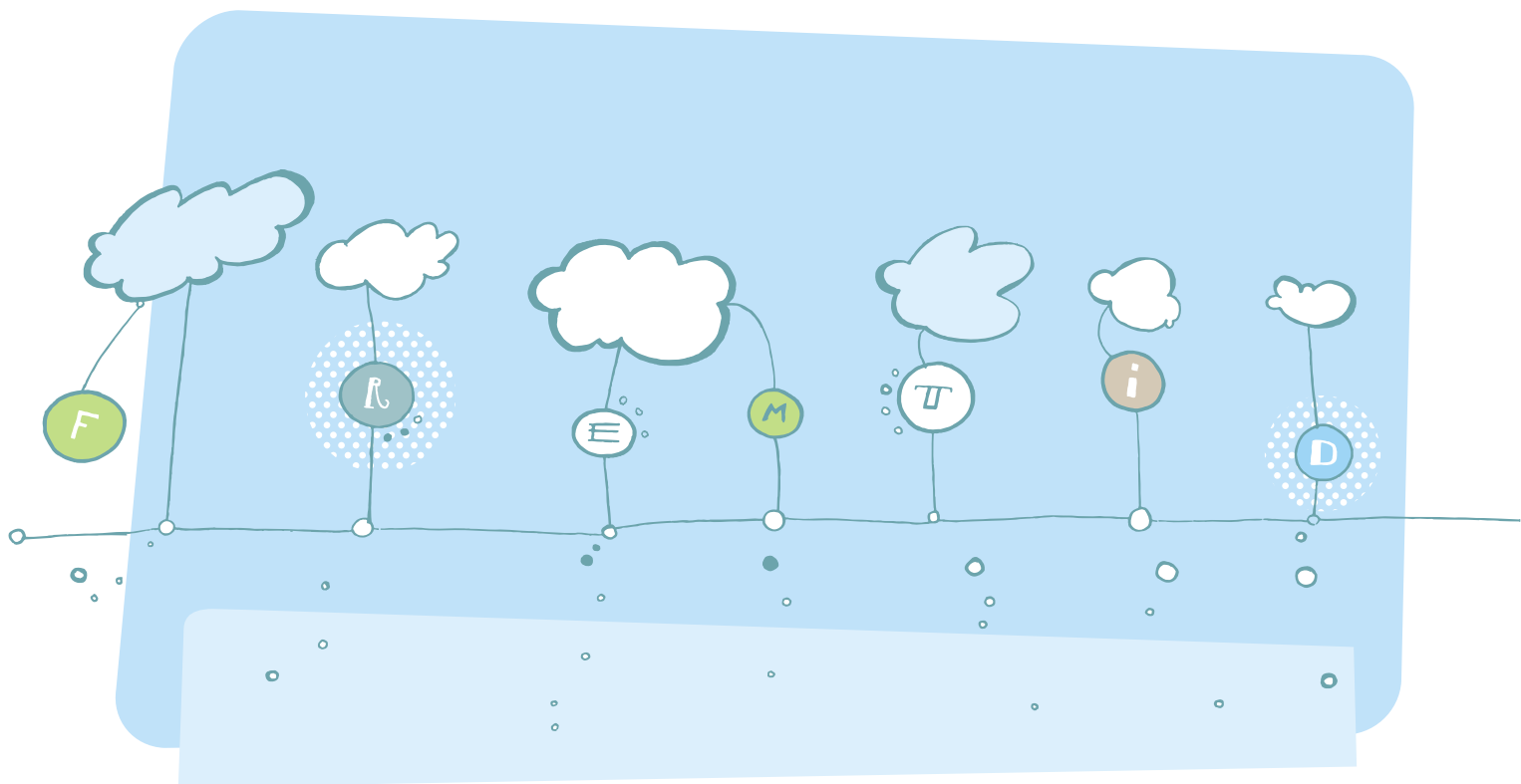
Det kan være vanskelig å planlegge og løse oppgaver og problemer. Personen vet at det er en oppgave som skal løses, men kan ikke finne

ut av hvor han skal begynne, eller i hvilken rekkefølge oppgaven skal løses. Resultatet vil ofte være at oppgaven ikke blir løst. Problemer med å planlegge, strukturere og få overblikk kan resultere i forvirring og stress, noe som kan ha en negativ innflytelse på læring og hukommelse.

Ordtap

Personer med MS kan ha problemer med å finne det rette ordet når det skal brukes. Dette kan gjøre det vanskeligere å delta i en samtale eller diskusjon. Man kan oppleve at det tar for lang tid å uttrykke seg, lete etter det riktige ordet eller omformulere det man ville si.

Hvis du opplever kognitive problemer, betyr det ikke nødvendigvis at du vil oppleve alle disse problemene. Det er store individuelle forskjeller både med hensyn til mengde og vanskelighetsgrad av de kognitive symptomene, samt i hvilken grad symptomene påvirker livsførelsen.



Kan de kognitive problemene bli verre?

Det er ikke mulig å forutse hvordan en persons kognitive symptomer vil utvikle seg med tiden. Imidlertid har forskning på området vist at det er en risiko for at kognitive problemer vil forverres over tid. Forverringen vil imidlertid oftest foregå langsomt, noe som betyr at det er mulig å

utvikle strategier for å håndtere symptomene.

Alvorlige kognitive problemer kan forekomme, men for det meste dreier det seg om milde til moderate problemer.

Siden kognitive problemer kan forverres, vil det være en fordel å utføre en nevropsykologisk under-

søkelse, selv om det "bare" er svake kognitive problemer. En nevropsykologisk undersøkelse vil kunne kartlegge eventuelle kognitive endringer og dermed danne grunnlag for hvordan hver og en best mulig kan håndtere ulike problemer (se nevropsykologisk undersøkelse og rehabilitering). Ved å lære ulike metoder for problemløsning vil man være bedre rustet dersom de kognitive vanskelighetene forverres.

Kan kognitive problemer forutses?

Det er ingen sikker sammenheng mellom kognitive problemer og fysiske symptomer, sykdomsvarighet eller forløp. Kognitive symptomer er derfor vanskelige å forutse og kan forekomme hos både nydiagnostiserte og hos personer med et mangeårig sykdomsforløp. En person med MS kan ha alvorlige symptomer eller kanskje ha lette eller ingen symptomer. Det omvendte forholdet er også mulig, nemlig å ha betydelige kognitive symptomer og ingen eller bare lette fysiske symptomer.

Det er noen som feilaktig forveksler fysiske symptomer med kognitive symptomer, det vil si at man oppfatter et synlig fysisk symptom som tegn på at "det nok er noe galt" med tenkeevnen. Det kan være symptomer som problemer med å snakke, langsam eller utydelig tale (dysartri = svekket talemotorikk), eller det kan være at en person har vanskelig for å kontrollere bevegelsene sine (ataksi = koordinasjonsforstyrrelser) og derfor virker forvirret. Andre får problemer med øyebevegelsene (nystagmus = ukoordinerte øyebevegelser) og kan for eksempel ikke fokusere på den de snakker med, noe som naturligvis

virker underlig på omgivelsene. Det er imidlertid ikke påvist noen sammenheng mellom disse symptomene og kognitive problemer.

Siden kognitive problemer relatert til MS ikke kan forutses, er det viktig å være oppmerksom på selv milde symptomer og forsøke å håndtere disse plagene og kompensere best mulig. Samtidig må man være klar over at kunnskap om at kognitive endringer kan forekomme, kan føre til angst for å få disse problemene. Den psykiske påkjenningen, kan igjen gi svak hukommelsessvikt. Alle glemmer fra tid til annen, men spørsmålet er om glemsomheten forekommer oftere enn normalt slik at den påvirker hverdagen.

Hva kan du gjøre hvis du har mistanke om kognitive problemer?

Selv svake kognitive forstyrrelser kan forårsake usikkerhet og angst. Det er viktig å vite at det er mulig å lære å leve med disse symptomene.

Hvis du har MS og opplever gjenfattede problemer med hukommelsen (for eksempel glemmer navn og steder, mister eiendeler, har problemer med å huske vanlige ord), vil det ofte være en god idé å drøfte dette

med legen din. Symptomene dine kan være et normalt tegn på å bli eldre og trenger dermed ikke å være et symptom ved MS. Hvis du som pårørende til en person med MS merker tegn på kognitive forstyrrelser, bør du snakke åpent med vedkommende om det. Det er ofte en lettelse for personen med MS hvis en annen tar opp emnet. Dette kan hjelpe til med å avdekke og identifisere problemene – og samtidig gjøre det lettere å snakke om problemene.

Det er viktig å være oppmerksom på at det å leve med en kronisk og uforutsigbar sykdom som multipel sklerose i seg selv kan forårsake midlertidige kognitive vanskeligheter på grunn av den psykiske belastningen. Derfor vil det sjelden være relevant å foreta en nevropsykologisk undersøkelse hvis personen er deprimert, svært stresset eller har et akutt anfall. Mer påtrengende problemer bør søkes løst først, eventuelt med hjelp fra en fagperson (lege, psykolog).

Hva er en nevropsykologisk undersøkelse?

Ved en nevropsykologisk undersøkelse vurderes personens nåværende kognitive funksjonsnivå samt en eventuell svekkelse av enkeltfunksjoner (på bakgrunn av det antatte opprinnelige kognitive funksjonsnivået). En slik undersøkelse vil inneholde:

- Et intervju, som dels dreier seg om formålet med undersøkelsen, og dels om personens tidligere og nåværende psykososiale funksjonsnivå (utdanning, sysselsetting, interesser, tidligere sykdommer, medisinbruk, nåværende symptomer – både kognitive og fysiske).
- Flere tester (oppgaver), både muntlige og skriftlige, som måler de forskjellige kognitive funksjonene (oppmerksomhet, hukommelse, problemløsning, overblikk m.m.)
- Informasjon om testresultatene.

En nevropsykologisk undersøkelse tar som regel 2-3 timer. En så langvarig undersøkelse utføres ofte over to dager, fordi mange er plaget av tretthet og lavt energinivå. Etter undersøkelsen blir resultatene gjennomgått, både sterke og svake funksjoner framheves. Forslag og

tips til å håndtere vanskelighetene i hverdagen drøftes.

Formålet med undersøkelsen er å avdekke både spesifikke kognitive problemer, altså svakheter, og kognitive ressurser, altså sterke sider. Nøyaktig kunnskap om egne sterke og svake funksjonsområder er en forutsetning for å lære å kompensere best mulig. Resultatet av undersøkelsen kan dermed øke innsikten i eventuelle kognitive vanskeligheter og være en hjelp til å lære de beste måtene å håndtere problemene på.

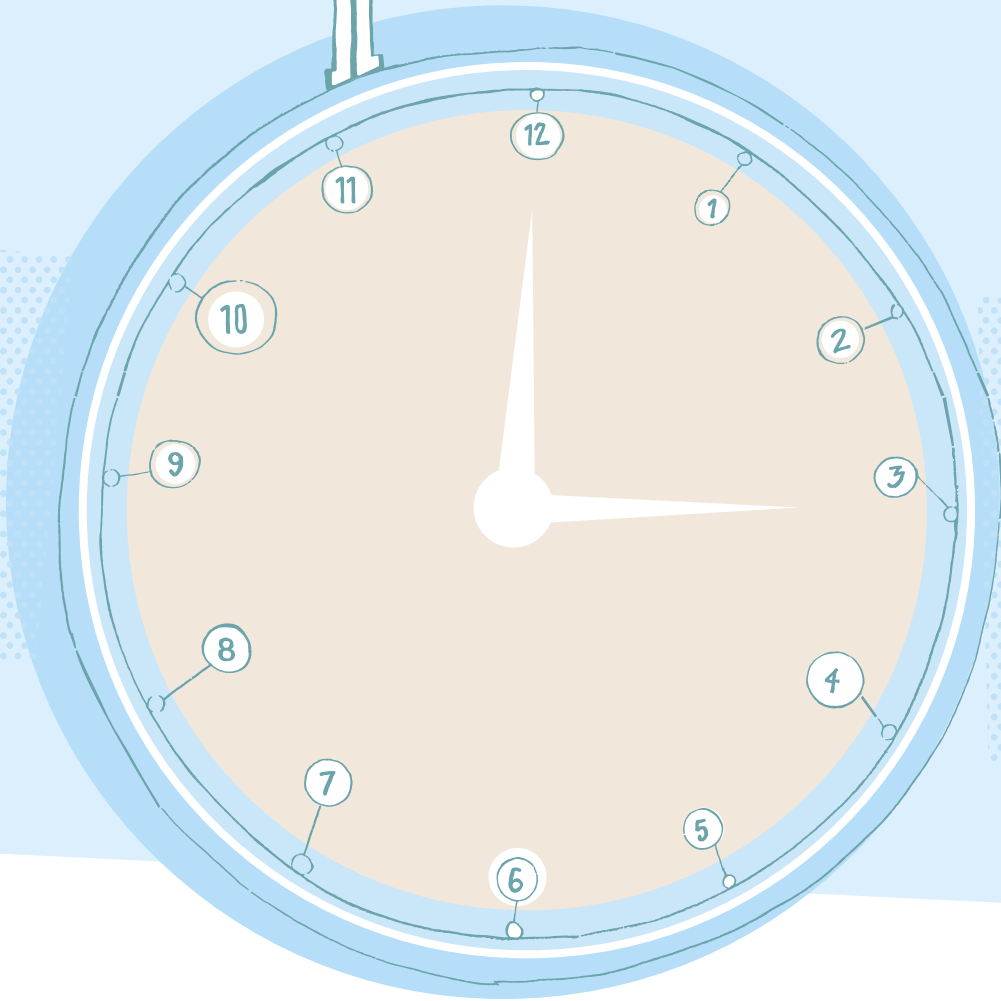
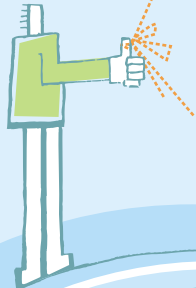
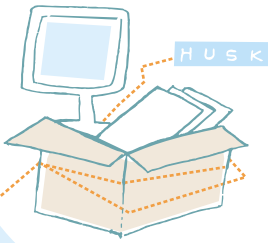
Hva er nevropsykologisk rehabilitering?

Målet med nevropsykologisk rehabilitering er å redusere de plagene som er forårsaket av kognitive problemer. Følgende metoder kan brukes:

- Trene og forbedre de svekkede ferdighetene
- Utnytte de sterke sidene bedre
- Lære alternative måter/kompenserende strategier til å utføre oppgaver
- Lære å håndtere og leve med det nåværende kognitive funksjonsnivået (både praktisk og følelsesmessig)
- Gi veiledning og informasjon til pårørende.

Nevropsykologisk rehabilitering tar sikte på å gjenoppbygge eller forbedre arbeidsevnene dine, oppmuntre til å støtte framtidig opplæring, eller forbedre ditt generelle kognitive funksjonsnivå. Rehabilitering kan foregå individuelt eller i grupper. I mindre grupper er det mulig å uttrykke tanker og følelser om problemene, samt å utveksle ideer om hvordan problemene best kan håndteres. En partner eller nær pårørende vil med fordel kunne delta i noen av gruppemøtene. Pårørende er ofte svært bekymret over de kognitive problemene og den innflytelsen de kan ha på familielivet. En nær pårørende kan være til stor hjelp når nye strategier og metoder skal læres.

Siden kognitive problemer relatert til MS kan forverres over tid, kan det virke nytteløst å trene svake ferdigheter. Imidlertid kan erkjennelse av og forståelse for det som skjer, samt tilpassing og endringer av rutiner, gjøre det lettere å håndtere problemene. Det er ofte nyttig å lære og bruke de sterke sidene (de kognitive ressursene) mer effektivt, samt å lære å bruke forskjellige hjelpemidler og strategier. Hvis det for eksempel dreier seg om hukommelsesproblemer, er det en stor fordel å kjenne både de sterke og de svake sidene. Samtidig kan



bruken av et hukommelseshjelpemiddel, som en kalenderbok der avtaler og andre oppgaver skrives ned, være en hjelp til å unngå bekymringen om å ha glemt noe. Dessuten er det en repetisjon å skrive ting ned, og på den måten festes avtaler og oppgaver bedre i hukommelsen.

Det er forskjellig fra person til person, hvilke mål og hvilken metode som bør brukes i den nevropsykologiske rehabiliteringen. Dette planlegges blant annet ut fra den nevropsykologiske undersøkelsen.

Generelle tips for håndtering av kognitive problemer

- Prøv å være avslappet, bruk din humoristiske sans, og tro på deg selv!
- Hvis du bekymrer deg for eventuelle kognitive problemer, så snakk med legen din eller en annen du stoler på.
- Forsøk å snakke med andre om problemene dine. Dette kan forhindre misforståelser, siden problemene dine ellers kan oppfattes som tegn på kjedsomhet eller mangel på interesse. Kanskje kan dette heftet være en hjelp

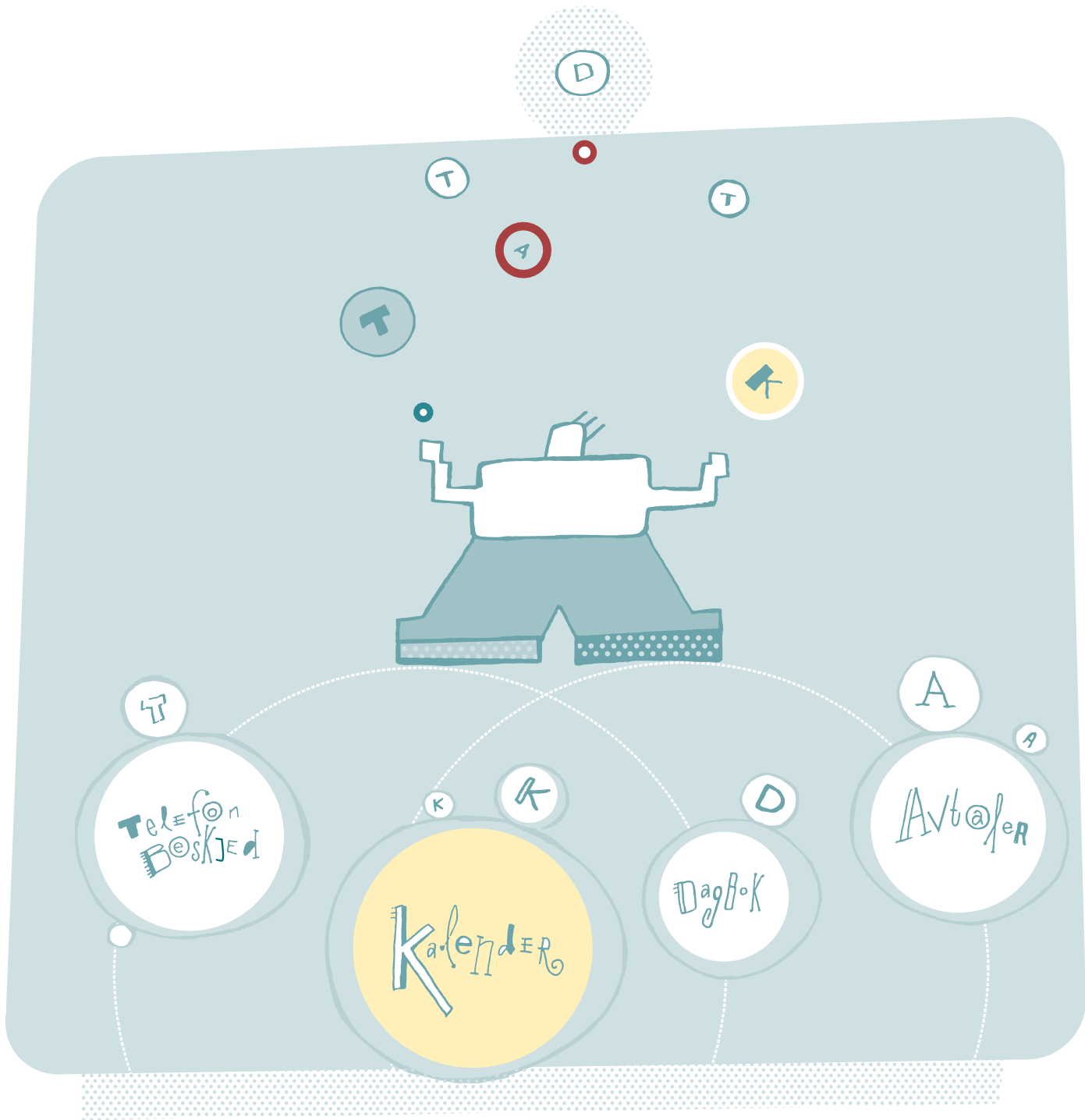
til andre, når du skal fortelle om symptomene dine.

- Det er viktig at du kjenner dine egne styrker og svakheter, slik at du kan sette realistiske mål og dermed unngå unødvendige nederlag.
- Ved å delta i mange forskjellige aktiviteter trener du dine kognitive ferdigheter og utnytter ressursene dine best mulig.
- Innrøm dine egne begrensninger, og ikke nøl med å be om hjelp til vanskelige oppgaver.
- Forsøk å unngå å bli veldig sliten. Lær tretthetstegnene dine å kjenne, og forsøk å planlegge passende hvilepauser.
- Konsentrer deg om en ting om gangen. Prøv å la være å dele oppmerksomheten din mellom flere oppgaver på en gang.
- Bruk hjelpemidler som andre har funnet nyttige, som kalenderbok, dagbok, notisbok m.m.
- Forsøke å utvikle dine egne teknikker, og få en god venn til å hjelpe deg å øve.

Tips til håndtering av spesifikke kognitive problemer

Problemer med hukommelsen

- Bruk hukommelseshjelpemidler til å huske (avtaler, andre gjøremål, samtaler):
 - Ha alltid en notisbok med deg, og skriv ned.
 - Lær å bruke en kalenderbok, og skriv ned dagens aktiviteter.
 - Gjør det til en vane å sjekke kalenderen din på bestemte tidspunkter, for eksempel ved hvert måltid.
 - Bruk kalender, dagbok, notisbok, husketavle.
 - Sett lapper på steder der du helt sikkert vil se dem for å minne deg om noe du skal huske.
 - Ha en personlig kalender/time manager til adresser, telefonnumre, regninger, dagbok, handlelister, huskelapper m.m.
 - Datamaskiner har programmer som kan inneholde store mengder informasjon. Du kan skrive dag- eller ukeprogram, telefonlister, handlelister m.m.
 - En elektronisk kalender eller mobiltelefon med kalenderfunksjon er lett å ha med seg og kan være å foretrekke fremfor massevis av papirlapper. Den kan også stilles inn til å pipe hvis du skal minnes på noe på et bestemt tidspunkt.



- Sett en vekkerklokke til å ringe hvis du skal huske noe viktig.
- Ha alltid en blokk til beskjeder liggende ved telefonen.
- En båndopptager eller diktafon kan brukes til å huske ting i stedet for å skrive dem ned.
- Bruk memoteknikker (huskemetoder) eller rim til å huske ting (her settes eksempler inn ved hjelp av illustrasjoner).
- Bruk forestillingsbilder (visualisering).
- Gjenta informasjon, og skriv ned de sentrale poengene.
- Bli organisert:
 - Ha bestemte steder til plassering av nøkler, sakser eller andre ting som lett forsvinner, og minn alle familiemedlemmer på å plassere tingene på sin rette plass.
- Prøv å lære deg rutiner for ulike gjøremål, for da blir det mindre å huske.

Problemer med oppmerksomhet og konsentrasjon

Hvis du føler at du mister tråden når du blir avbrutt midt i noe:

- Prøv å redusere mulige forstyrrelselementer, når du enten snakker med noen eller holder på med en oppgave. Slå av radio og fjernsyn, og gjør bare en ting om gangen.

- Forsøk å få innredet ditt eget arbeidsrom, hvor det er færre forstyrrelser.
- La telefonsvareren ta imot beskjeder mens du er i gang med en oppgave, for ikke å bli forstyrret.

Hvis du har problemer med å konsentrere deg i lengre tid om gangen:

- Prøv å ta hensyn til tretthet i planleggingen.
- Planlegg dagens aktiviteter slik at de mest krevende oppgavene utføres når du er mest uthvilt.
- Prøv å ikke stille for store krav til konsentrasjonsevnen din når du er trøtt.
- Sett ned tempoet.
- Sørg for å planlegge hvilepauser.

Problemer med mentalt tempo

- Gi deg selv mer tid til å lære og huske ny informasjon.
- Fortell andre at du kanskje er litt langsom, men at du likevel kan greie oppgaven fint selv.
- Forsøk å planlegge så mye som mulig for å unngå situasjoner hvor du må treffe beslutninger på stående fot.

Problemer med problemløsning (planlegge, utføre og evaluere oppgaver)

- Vær systematisk. Systematisk planlegging av daglige gjøremål vil både gi et større overblikk og bedre konsentrasjonsevne og hukommelse. Flere av de tipsene som er nevnt under "problemer med hukommelse og konsentrasjon", er nyttige.
- Bruk en kalender til å planlegge dagen og uken – eventuelt sammen med partner eller venn.
- Fortell familie og venner at du fungerer best hvis forskjellige aktiviteter er planlagt, som besøk, byturer m.m.
- Vær aldri redd for å be om hjelp.
- Skriv huskelister som skritt for skritt kan hjelpe deg gjennom vanskelige oppgaver. Hvis du skal ha gjester, så skriv ned nøyaktig det du skal gjøre og når.

Problemer med å finne ord

- Fortell familie og venner om problemene du har med å finne det rette ordet. Fortell dem hvordan du ønsker at de skal reagere – om de skal hjelpe deg med å finne ordet eller ikke.
- Forsøk å delta aktivt i diskusjoner.
- Det finnes mange spill og øvelser som er god trening.

Hvordan påvirker kognitive problemer andre mennesker?

Når en person med MS har kognitive problemer, vil det også ofte påvirke pårørende og venner. Følelser som sinne og frustrasjon, samt bekymring og angst forekommer hyppig hos de nærmeste pårørende. Informasjon om, samt erkjennelse og aksept av problemene er de beste forutsetningene for å få tilværelsen til å fungere igjen.

Under finner du typiske eksempler på hvordan familie og venner kan reagere når det forekommer kognitive problemer:

- Personer du kjenner godt vil ofte forsøke å hjelpe deg eller overta når du glemmer noe eller ikke svarer på et spørsmål med det samme – kanskje er du fornøyd med denne reaksjonen, kanskje ikke.

Det er viktig at du forteller andre hvordan du ønsker at de skal reagere i slike situasjoner.

- Noen kan bli frustrert hvis du ikke svarer på et spørsmål like raskt som tidligere, eller hvis du gir et forvirrende svar.
- Det er ofte en god idé å fortelle familie og venner om problemene dine.
- Noen kan tenke at du er underlig hvis du ikke kan tenke klart, eller hvis det er noe du ikke husker – særlig hvis du klarer det fint andre ganger.
- Noen tror du ikke bryr deg om dem hvis du glemmer å spørre om noe viktig.
- Hvis du er sint over de endringene du opplever, kan du komme til å la dette sinnet gå utover andre uten selv å være klar over det.
- Det er ofte en god idé å snakke med dine nærmeste om det du føler.

Andre kan føle sinne, tristhet eller angst over at du har fått kognitive problemer, og de kan være redde for å miste deg. Dette resulterer ofte i at de blir irritable eller tilbaketrukne.

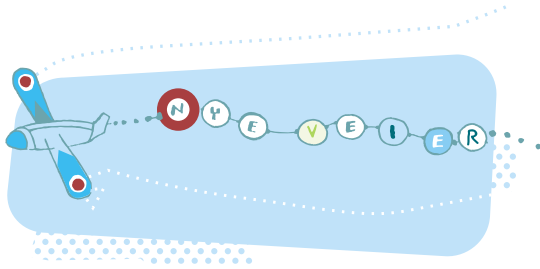
- Dine aller nærmeste kan føle seg temmelig forvirret, som om de hadde "fått" noen av problemene dine med å tenke klart. Det kan være en fordel for de pårørende – og en hjelp til å se tingene litt mer klart – hvis problemene kan drøftes med en annen person.

Vi håper du gjennom dette heftet har fått vite mer om kognitive funksjoner og har fått noen gode råd og tips du kan bruke i hverdagen din.

Kognitive funksjoner og multippel sklerose

Original tekst skrevet av: Rehabilitation in Multiple Sclerosis (RIMS)
Psychology & Neuropsychology Clinical Care Committee.

Arbeidsgruppe: Päivi Hämäläinen (Finland), Sally Rigby (England),
Julia Segal (England), Agnete Jønsson (Danmark), Peter Thomson (England),
Michelle Pirard (Belgia), Rudi Vermote (Belgia).



MERCK

Merck Norge

- en avdeling av Merck AB

Drammensveien 123

0277 Oslo

Tlf.: +47 67 90 35 90

e-post: inforway@merckgroup.com