

Varför fungerar det inte?

Känslomässiga och kognitiva aspekter vid MS

Ia Rorsman,
Neuropsykolog, Universitetssjukhuset i Lund



MS - Psykiska påfrestningar

- Illusionen om vår osårbarhet rubbas
- Nya bortfall - nya kriser – omdefinitioner av självbilden
- Yrkesroll; sociala konsekvenser

Kognitiva funktioner = tankefunktioner



MS och kognitiva svårigheter

- Ca hälften, oftast lättare besvär
- Endast svagt relaterat till fysisk funktionsnivå
- Relaterat till hjärnatrofi
- Förenat med arbetsoförmåga och social isolering

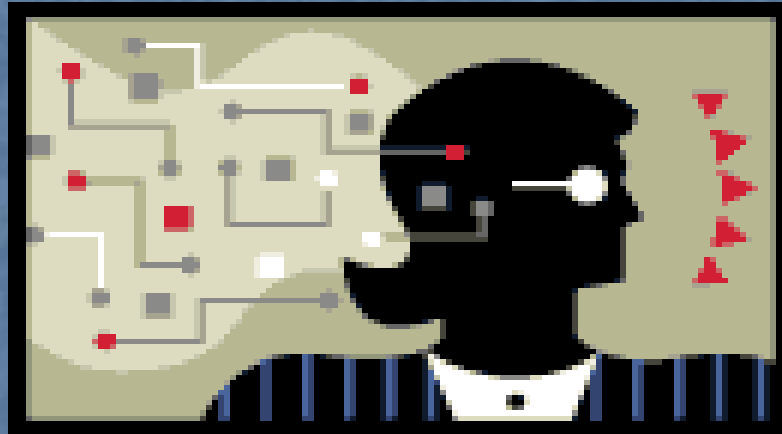
Vanligen välbevarade funktioner

- Språk och språkförståelse
- Gamla kunskaper
- Utan tidsbegränsning presterar ofta personer med MS nästan lika väl som friska.

Större kognitiv uttröttbarhet

- Studier har visat sämre kognitiv prestation efter mental ansträngning än friska kontrollpersoner, även när utgångsläget varit detsamma.

Informationsbearbetning (kognitiv hastighet)



- Den vanligaste kognitiva nedsättningen vid MS

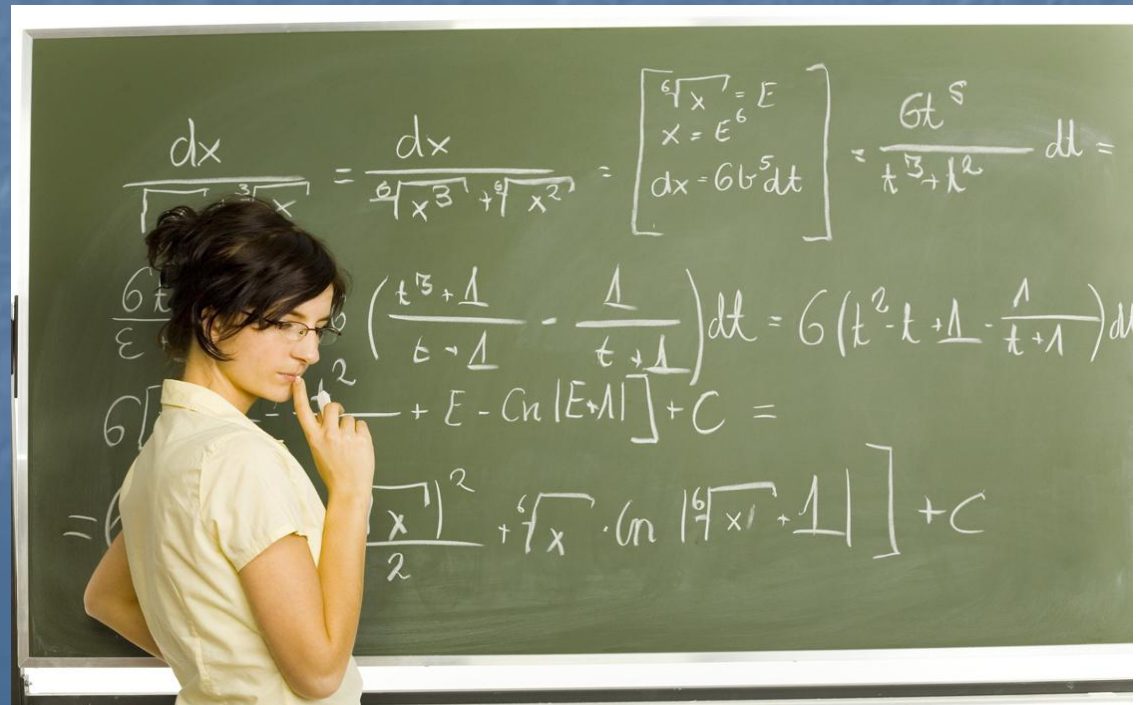
Minne

- Inprägling och lagring av ny information – skapa nya minnesspår



Arbetsminne

- Förmågan att lagra information under kort tid.
- Med bra arbetsminne kan vi lättare hantera distraktioner



Samspelande faktorer:

- Fatigue
- Smärta
- Psykisk status

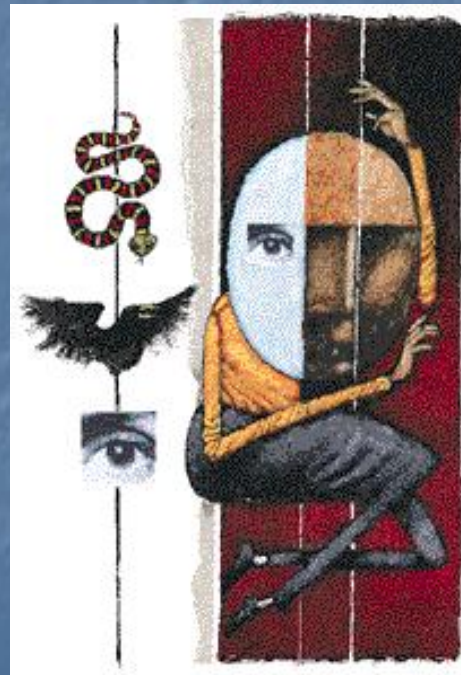
Depression

- Förenat med kognitiv förlångsamning¹
- Förenat med upplevelse av att man är kognitivt och fysiskt sämre än faktisk förmåga^{2,3}
- Påverkar vardagsfungerandet⁴



¹Arnett et al., 2001; ² Goverover et al., 2005 ³Smith & Young, 2000; ⁴Mullins et al., 2001

Ångest, ängslan, oro



Vad kan man göra?

- Tala med MS teamet
- Medicinering
- Vardagsknep, hjälpmedel och rutiner
- Arbetsmiljö- och livsstilsförändringar
- Stimulans

Rutiner i tillvaron

- Ett sätt att bringa ordning i inre kaos



Hjälpmedel

- Kalender. Använd dagligen!
- Checklistor
- "Gula" lappar och pennor
Ha alltid med!
Skriv ner omedelbart, inte senare!
Sätt där Du ser dem!

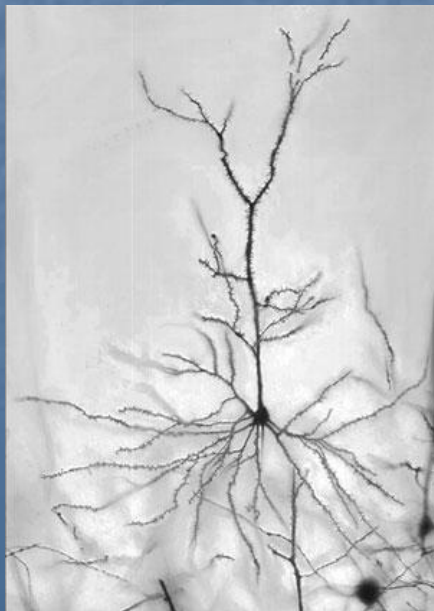


Arbetsmiljö- och livsstilsförändringar



Stimulans

- Forskningsresultat visar betydelsen



Arbetsminnesträning

Studier visar endast förbättring vid

- Kognitivt krävande uppgifter
- Flera ggr per vecka

Tre budskap

- Många med kognitiv påverkan kan prestera betydligt bättre om det ges förutsättningar: Tid och lugn miljö
- Fatigue, smärta och psykisk status - känslolivet - påverkar vår kognitiva kapacitet
- Upprätthåll stimulerande sysselsättningar, både för själ och hjärna!