

Ana Ožura, Alenka Sever

Kognitivne motnje pri multipli sklerozi



Ana Ožura, Alenka Sever

Kognitivne motnje pri multipli sklerozi

Kazalo

Kognitivne motnje pri multipli sklerozi

Ana Ožura, Alenka Sever

Izdajatelj: Pliva Ljubljana d.o.o., Pot k sejmišču 35, Ljubljana

Lektoriranje: Jelica Grce

Oblikovanje: Barbara Bogataj Kokalj

Ilustracije: Igor Ribič

Tisk: Tiskarna DTP d.o.o.

Naklada: 1.000 izvodov

Ljubljana 2011

Knjižica je namenjena zgolj informiranju. Za vsa dodatna vprašanja se obrnite na svojega zdravnika ali farmacevta.

1. Uvod	4
2. Pozornost	6
a) Opis	6
b) Znaki motenj pozornost:	6
c) Kaj lahko storimo?	7
3. Spomin in učenje	8
a) Opis	8
b) Znaki motenj spomina:	8
c) Kaj lahko storimo?	8
4. Jezik in govor	10
a) Opis	10
b) Znaki motenj na področju jezika:	10
c) Kaj lahko storimo?	10
5. Izvršitvene sposobnosti	12
a) Opis	12
b) Znaki motenj izvršitvenih sposobnost:	12
c) Kaj lahko storimo?	13
6. Kognitivna utrudljivost	14
a) Opis	14
b) Znaki kognitivne utrudljivost:	14
c) Kaj lahko storimo?	15
7. Zaključek	16

1. UVOD

Kognitivne oziroma miselne funkcije vključujejo naše sposobnosti osredotočanja na dražljaje iz okolja, učenje, zapornitev, orientiranje v okolju, reševanje problemov in usmerjanje dejavnosti. S pomočjo kognitivnih sposobnosti predelujemo in shranjujemo informacije ter sprejemamo odločitve. Ker so možgani tisti organ v telesu, ki omogoča kognicijo, lahko boleznim možganov spremenijo delovanje kognitivnih procesov.

Multipla skleroza lahko prizadene različne dele možganov in tako povzroči raznovrstne kognitivne težave. Ali so kognitivne težave najpogostejši simptom multiple skleroze? Odgovor je ne, saj se pri približno polovici bolnikov z multiplo sklerozo nikoli ne pojavijo. Pri tistih, kjer se pojavijo, pa le zelo redko vodijo do tako hudih sprememb, kot jih poznamo pod imenom demenca. Kljub temu so pri približno 50 odstotkih bolnikov tovrstne težave prisotne in se lahko z napredovanjem bolezni stopnjujejo. Pomembno je, da smo na to pozorni, saj že ob blagi izraženosti lahko otežujejo dejavnosti pri gospodinjskih opravilih, na delovnem mestu in v družabnih stikih. Bolniki z multiplo sklerozo se srečujejo s problemi, kot so upočasnjenost v mišljenju, pozabljivost, iskanje besed med govorom in težave pri koncentraciji. Pogosta je tudi pretirana miselna utrudljivost, ki lahko močno skrajša čas, ko lahko oseba z multiplo sklerozo uspešno rešuje vsakodnevne težave. Kognitivne motnje se lahko tudi le prehodno pojavijo

kot posledica depresije, stresa ali ob zagonu bolezni ter kmalu preidejo. Zgodi pa se tudi, da težave s pozornostjo ali spominom ne povzročajo osnovna nevrološka bolezen, temveč so posledica čustvene vznemirjenosti ob začetku bolezni, del neugodno potekajočega sprejemanja bolezni in čustvenega odzivanja na življenjske spremembe zaradi bolezni.

Na naslednjih straneh so predstavljena kognitivna področja, kjer se pri bolnikih z multiplo sklerozo najpogosteje pojavljajo težave. Najprej je obrazložena posamezna kognitivna sposobnost, nato znaki, ki kažejo, da so na tem področju prisotne težave in nekaj strategij, kako si lahko pomagamo.

Za natančno določitev morebitne prizadetosti kognitivnih sposobnosti je potreben nevropsihološki pregled, na katerega bolnika napoti lečeči nevrolog. Nevropsiholog s pomočjo diagnostičnih pripomočkov določi bolnikovo raven posamezne sposobnosti in jo primerja s pričakovano ravno glede na po starosti in izobrazbi izenačeno skupino. Hkrati skuša s pomočjo poglobljene analize odgovoriti na vprašanje, kaj se s kognitivnimi sposobnostmi dogaja. Tako ugotovi šibka in močna področja kognitivnih sposobnosti posameznika. Skupaj z bolnikom oblikuje program nevropsihološke rehabilitacije, ki skuša s treningom izboljševati prizadete kognitivne sposobnosti in pogosto dodaja tudi psihoterapevtske ukrepe.

2. POZORNOST

2.1. Opis

Pozornost je sposobnost, ki nam omogoča, da zaznamo dražljaj v okolju in ga začnemo predelovati. S pomočjo pozornosti se lahko usmerimo na pomembne vsebine, vzdržujemo usmerjenost na nalogo in izločimo oziroma ignoriramo ostalo. Je omejena po obsegu in ima sposobnost prekiniti ali premestiti fokus glede na naš interes in potrebe. Deljena pozornost nam omogoča, da smo hkrati pozorni na več virov informacij. Pozornost in koncentracija sta osnovi za delovanje drugih kognitivnih sposobnosti, kot so učenje, spomin in izvršitvene sposobnosti.

2.2. Znaki motenj pozornosti:

- Težave pri vzdrževanju pozornosti pri željeni dejavnosti skozi daljše časovno obdobje, npr. neprekinjeno učenje pol ure ali več.
- Tavanje uma, npr. ob branju posameznik opazi, da bere »v prazno« in tako zaradi pomankanja pozornosti sploh ne ve, kaj je prebral.
- Težave pri izvajanju več dejavnosti hkrati, npr. izbiranje artikla v trgovini in hkratno nadziranje malčka ob nakupovalnem vozičku.
- Povečana občutljivost za motnje v okolju; ko posameznika nekaj zmoti, se težko vrne nazaj k dejavnosti, ki jo je opravljal.
- Nezmožnost hitrega premeščanja fokusa pozornosti z ene dejavnosti na drugo, npr. premeščanje pozornosti med pogovorom s sodelavcem in pisanjem na računalnik.
- Upočasnjenost pri predelavi informacij se lahko kaže tako na slušnem (pri spremljanju pogovorov in razumevanju daljših stavkov je potreben dodaten čas) kot na vidnem področju (težave pri spremljanju znakov in sprememb v okolici ob hitrem premikanju med vožnjo).

2.3. Kaj lahko storimo?

- Zagotovite si mirno okolje, ugasnite radio in televizijo, umaknite se v zasebnost (svojo sobo).
- Hkrati se ukvarjajte le z eno nalogo, eno aktivnostjo.
- Delo si razdelite na krajša časovna obdobja.
- Naj vam ne bo nerodno povedati drugim, da potrebujete tišino in kdaj naj vas ne motijo.
- Dajte si več časa za izvajanje opravil, pomembno je imeti potrpljenje s samim sabo.
- Uporabljajte pozitivno mišljenje, recite si, da to zmorete, če imate le na voljo nekoliko več časa.
- Zastavljajte si majhne, dosegljive cilje.
- Če pri branju preskakujete vrstice, uporabite list papirja, da prekrijete ostalo besedilo in vadite branje.
- Za trening pozornosti so uporabne tudi nekatere računalniške igrice in lažje oblike miselnih iger.



3. SPOMIN IN UČENJE

3.1. Opis

Spomin omogoča sprejemanje, shranjevanje in priklic informacij. S procesi učenja uskladiščimo nove vsebine v svojo spominsko shrambo, nakar se uskladiščene informacije urejajo, organizirajo in utrjujejo, tako da jih lahko po potrebi prikličemo nazaj. Težave s spominom lahko nastopijo tako v prvih korakih osnovnega beleženja informacij v shrambo kot tudi na področju organiziranja in priklica – zmožnosti, da najdemo in obnovimo točno določeno vsebino v spominu. S pomočjo spomina se znajdemo v času in povežemo preteklost, sedanjost ter prihodnost.

3.2. Znaki motenj spomina:

- Pogosto zalaganje predmetov.
- Dober spomin za dogodke izpred dalj časa, a težave pri priklicu, kaj se je zgodilo pred kratkim (npr. pred dvajsetimi minutami).
- Pozabljanje imen, telefonskih števil, datumov in obveznosti.
- Ob prihodu na določen kraj oseba ne ve več, po kaj je šla.
- Po prebranem oseba ne ve več, kaj je prebrala.
- Svojcem se lahko zdi, da je postal posameznik brezbrizen, saj mu morajo isto stvar v kratkem časovnem obdobju večkrat povedati.

3.3. Kaj lahko storimo?

- Vzpostavite rutine, stvari vedno odložite na isto vnaprej določeno mesto.
- Lahko si pripravite mesto, kjer boste imeli pregledno zbrane vse pomembne predmete.

- Druga možnost je, da si narišete načrt, kje v stanovanju spravljate pomembne predmete.
- Napišite si urnik dejavnosti, razdelite jih na posamezne korake in sproti obkljukajte, kar ste že opravili.
- Zapišite si pomembne stvari na sestankih oziroma med pogovori. Pri tem lahko uporabljate le ključne besede.
- Vodite dnevnik pomembnih dogodkov in pogovorov.
- Za tiste, ki pozabljajo jemati zdravila, so v lekarnah na voljo naprave za razdeljevanje zdravil, ki posameznika opomnijo, kdaj in katera zdravila je treba vzeti.
- Naloge, ki jih ne smete pozabiti, si napišite v planer ali shranite v mobilni telefon, da vas bo ta opomnil.
- Vnaprej se pripravite na pomembne razgovore in si napišite oporne točke.
- Dobesedno pomnjenje ni najboljši trening spomina, skušajte si smiselno zapomniti stvari (npr. v mislih povežite ime z določeno sliko).
- Berite krajše odstavke in si pomembne stvari zapišite, podčrtajte, ne poskušajte pa si jih dobesedno zapomniti.



4. JEZIK IN GOVOR

4.1. Opis

Jezikovne sposobnosti so temelj komunikacije in so izredno pomembne. Sporazumevanje je mogoče s pomočjo jezika in govora vključno z zmožnostjo branja in pisanja. Omogočata učinkovito interakcijo in vključevanje v okolje, delo in študij.

4.2. Znaki motenj na področju jezika:

- Težave pri iskanju besed med govorom (osebi se zdi, kot da bi imela besedo na konici jezika).
- Uporaba napačne besede.
- Občutek, da se je zmanjšal besednjak.
- Težave v razumevanju daljših stavkov.
- Težave v razumevanju zahtevnejšega besedila.
- Skandiran govor (spremenjen govor, med zlogi se pojavljajo daljši premori).

4.3. Kaj lahko storimo?

- Naj vas ne zagrabi panika, če se v določenem trenutku ne morete spomniti določene besede. To lahko še poslabša položaj. Skušajte manjkajočo besedo opisati z drugimi besedami, ali pa recite, da se boste k tej vrnili kasneje.
- Če imate težave s pozabljanjem imen, lahko poskusite povezati določeno besedo s sliko (npr. ime g. Kovač s sliko kovača, ki bo podkoval konja).
- Če veste, da boste morali govoriti o določeni temi pred skupino ljudi, si vnaprej pripravite zapiske s ključnimi točkami.
- Pazite na dihanje, govorite v krajših stavkih in nekoliko počasneje.
- Berite in si na ta način ohranjajte besedni zaklad.



5. IZVRŠITVENE SPOSOBNOSTI

5.1. Opis

Izvršitvene sposobnosti služijo nadziranju in usmerjanju drugih sposobnosti ter našega vedenja. Med njih uvrščamo sposobnost načrtovanja, začenjanja, prilagajanja in ustavljanja vedenja, organiziranje in usmerjanje mišljenja, določanje prioritet, nadzor čustvenega odzivanja, uvidevnost za naše vedenje in njegov vpliv na okolje. Predstavljajo krmilni in zaviralni sistem kognitivnih sposobnosti.

5.2. Znaki motenj izvršitvenih sposobnosti:

- Težave pri načrtovanju (npr. pomanjkanje vnaprejšnje priprave pri kuhanju – rezanje zelenjave in priprava drugih sestavin, nenačrtno lotevanje različnih dejavnosti tekom dneva, tako da nobena ni dokončana).
- Težave pri določanju prioritet.
- Neučinkovito razporejanje časa in reševanje problemov.
- Nezmožnost spremembe toka mišljenja (nefleksibilnost) in posledično oklepanje rutine oz. ponavljanje enega in istega dejanja ali strategije reševanja.
- Ob motnjah izvršitvenih sposobnosti se pogosto pojavljajo tudi osebne spremembe: razdražljivost, pomanjkanje uvida v svoje težave, čustvena labilnost oziroma neuravnoteženost, impulzivno regiranje in pomanjkljiva kontrola nad lastnim vedenjem. Oseba lahko tako npr. govori neprimerne šale, hitro plane v jok ali se močno razjezi, postane konfliktna v odnosih in se ob tem ne zaveda dobro svojih težav.

5.3. Kaj lahko storimo?

- Namesto, da se zanašate na notranje načrte, si zjutraj izdelajte in zapišite dnevni načrt. S tem si zagotovite, da ste vnaprej razmislili o tem, kaj je najpomembnejše (določanje prioritet) in v kakšnem zaporedju se boste lotevali opravil. V primeru, da bi svoj dnevni načrt pozabili, pa imate zapisan vodič.
- Pred odhodom od doma, pred obiskom zdravnika ipd. si pripravite seznam vseh stvari, ki jih potrebujete.
- Razdelite naloge na manjše dele. Zapomnite si, da je majhen realen cilj veliko več vreden kot ogromen nedosegljiv cilj.
- Uporabite pomoč družine, prijateljev in delavcev v zdravstvu.



6. KOGNITIVNA UTRUDLJIVOST

6.1. Opis

Izraz utrujenost se nanaša na običajno stanje, ki ga doživljajo vsi, medtem ko z izrazom utrudljivost označujemo utrujenost, ki je glede na nivo dejavnosti pretirana in se s počitkom ne odpravi zlahka. Pri bolnikih z multiplo sklerozo je utrudljivost zelo pogosta. Lahko se pojavi ob fizični ali miselni dejavnosti. Z izrazom kognitivna utrudljivost označujemo pretirano utrujanje ob miselnih procesih (učenju, razmišljanju, branju, delu z računalnikom ipd). Pri posameznikih z multiplo sklerozo, ki imajo kognitivne težave, je utrudljivost še pogostejša, saj porabijo več energije pri nalogah, ki so bile za njih prej lažje.

6.2. Znaki kognitivne utrudljivosti:

- Znaki kognitivne utrudljivosti se lahko pojavijo na katerem koli področju naše aktivnosti.
- Sprva nemoteno potekajoča kognitivna aktivnost (npr. branje, pogovor, računanje) začne že po krajšem času pešati, pojavljajo se napake. Vedno znova moramo preverjati, kaj smo naredili, npr. prebrali, ne sledimo več pogovoru ipd.
- Kognitivna utrudljivost se razvije že ob običajnem delovnem tempu, kaže pa se v padanju kakovosti dela in padanju obsega dela, ki ga lahko opravimo v določenem času.
- Občutek popolne izčrpanosti.
- Pomanjkanje energije.
- Nekateri posamezniki se že zbudijo utrujeni.
- Utrudljivost je lahko tako izrazita, da je onemogočeno delo; posameznik težko opravlja celo dejavnosti, ki so ga prej veselile, lahko pa je celo otežena skrb za njegove osnovne potrebe.

- Utrudljivost se poslabša ob stresu in ob znižanem razpoloženju (depresivnosti).
- Kadar je prisotna utrudljivost, se pojavijo tudi težave na drugih kognitivnih področjih (s pozornostjo, spominom, iskanjem besed ipd.).

6.3. Kaj lahko storimo?

- Upoštevajte vpliv utrudljivosti pri vaših dejavnostih, načrtujte, kar je dosegljivo in si ne zastavljajte nemogočih zahtev.
- Bodite pozorni, kaj spodbuja utrudljivost oziroma kdaj se bolje počutite, v katerem delu dnevu ste učinkovitejši.
- Najtežjih nalog se lotite, kadar ste v najboljši kondiciji.
- Kadar ste že utrujeni, si ne zastavljajte visokih ciljev.
- Organizirajte si redne odmore.
- Izmenjujte bolj zahtevne dejavnosti in manj zahtevne dejavnosti.
- Določite prioritete in si razdelite naloge še z ostalimi bližnjimi.
- Razmislite o tem, kako se lotevate nalog in kako bi še lahko prihranili energijo.
- Uporabljajte relaksacijske tehnike.
- Fizična dejavnost (npr. aerobne vaje) pogosto zmanjša kognitivno utrudljivost.
- Karkoli delate, delajte s hitrostjo, ki vam odgovarja. To je seveda težje, če ste vključeni v delovni proces (v tem primeru je lahko potrebno skrajšanje delovnega časa).
- Utrudljivost ni vedno enako izražena, zato je pomembno, da ob »dobrem« dnevu ne poskušate opraviti vseh opravil za več dni nazaj. Lahko da boste potem potrebovali kar nekaj dni, da se boste spočili.

**ZBIRKA
KNJIŽIC O
MULTIPLI
SKLEROZI**

TEVA