

Kognitive utfall etter hjerneslag

De usynlige vansker

Spesialergoterapeut Charlotte S. Frantzen



Hva er kognitiv funksjon egentlig?

I dagligtale blir gjerne alle kognitive vansker beskrevet som hukommelsesproblemer

«Hun husker ikke hva ting heter»

«Hun husker ikke veien hjem»

«Hun husker ikke å spise»

Kognitive funksjoner

- Evne til å forstå, inneholder alle typer hjernefunksjoner
- Kognisjon betyr erkjennelse, vi bruker det til å tilegne oss og bruke kunnskap
- Kognitive funksjoner viser til ulike ferdigheter som har å gjøre med oppfatning av omgivelsene, hukommelse, forståelse, beslutningstaking, problemløsning, læring og kommunikasjon.

Kognisjon er så mye mer enn bare hukommelse

- Redusert utholdenhet/trøttbarhet
- Redusert tempo
- Redusert konsentrasjon og vansker med oppmerksomhet over tid
- Redusert evne til læring og hukommelse
- Redusert evne til å effektivt og hensiktsmessig forholde seg til sine omgivelser (eksekutive vansker eller reguleringsvansker)
- Innsikt
- Kommunikasjon

De kognitive prosesser

Kognisjon handler om hvordan hjernen mottar, bearbeider og uttrykker informasjon.

Fra stimuli til handling

Stimuli - inntrykk og signaler man mottar gjennom sansene

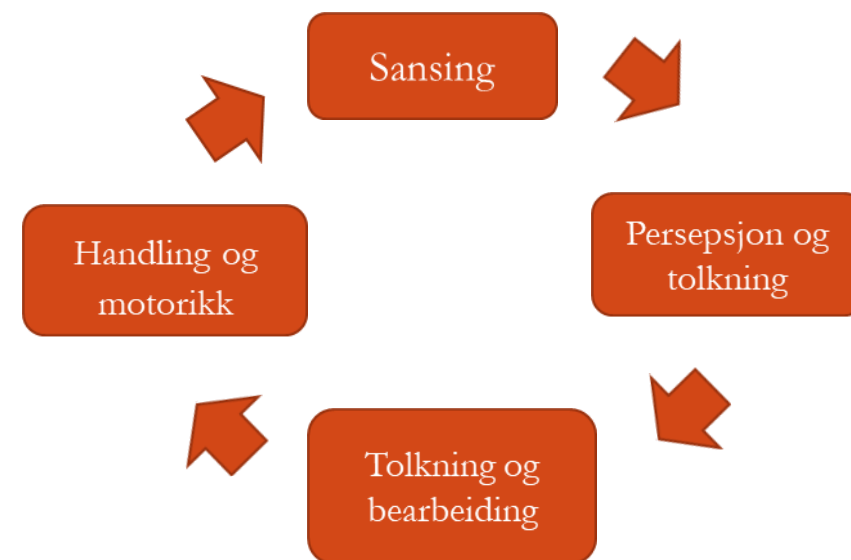
Sanser - syn, hørsel, føling, smak, etc.

Persepsjon - evne til å identifisere, samle og organisere stimuli

Oppfattelse - tolkning av diverse sanse inntrykk slik at det gir mening

Bearbeiding - vurdering av hvordan forholde seg

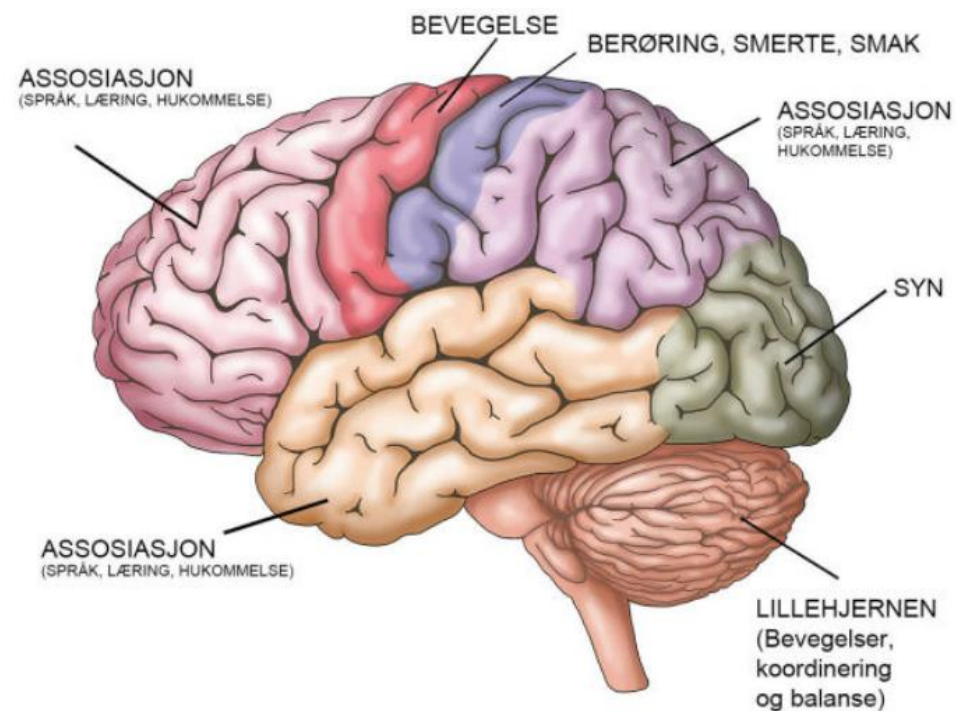
Handling - utførelse, motorisk, en ren fysisk funksjon



Hjernen

Hjernen er det organet som gjør deg i stand til å sanse, tenke, føle og styre kroppens bevegelser og aktivitet i indre organer

[Hjernen \(lommelegen.no\)](http://lommelegen.no)



HJERNEOMRÅDER: Grovt forenklet kan vi dele opp hjernen i ulike områder for ulike oppgaver.
Illustrasjon: NTB Scanpix/Norsk tekst ved Lommelegen.

Symptomer som kan oppstå ved skade i venstre hjernehalvdel

Den venstre halvdel er vanligvis delen der logikken og rasjonalitet sitter. I venstre hjernehalvdel ligger altså både vår tallforståelse, språksenteret og tidssansen.

- Lammelse og nedsatt førlighet på høyre side
- Språkforstyrrelser
- Adferd: treg og mistenksom
- Hukommelsessvikt: i forhold til språkforståelse

www.lhl.no

Symptomer som kan oppstå ved skade i høyre hjernehalvdel

Høyre hjernehalvdelen er ansvarlig for følelser, emosjoner og kreativitet. Det er her vi kan visualisere bilder, har rytmefølelse og musikk, intuisjon og sansen for rom og retning.

- Lammelse og nedsatt førlighet på venstre side
- Svikt i rom- og avstandsbedømmelse
- Adferd: rask og impulsiv
- Hukommelsessvikt: i forhold til rom og bevegelse

www.lhl.no

Skade i lillehjernen eller hjernestammen

Skade i **lillehjernen** gir symptomer på

- Kvalme
- Oppkast
- Styringsvansker

Skader i **hjernestammen** kan gi

- Dobbeltsyn
- Svelgevansker
- Hurtig bevissthetstap

www.lhl.no

Vanlig etter hjerneslag!

- Halvparten av alle hjerneslagpasienter har kognitive utfall som nedsatt evne til å oppfatte ulike stimuli, rom-retningsvansker eller problemer med viljestyrte handlinger.
- Nedsatt kognitiv funksjon i forbindelse med hjerneslag forekommer hos 70 % i akuttfasen og avtar i perioden etter sykdomsdebut.
- 25% har afasi i akuttfasen.
- Kognitiv utfall kan ha stor innvirkning på menneskets livskvalitet og grad av selvhjulpenhet.
- Kan oppleve å være nedstemt, trist, ha mindre mental energi og trenger mer hvile - fatigue

Fatigue

- En opplevelse av redusert kapasitet for fysisk eller mental aktivitet
- Det kan skyldes manglende eller svekket tilgjengelighet av energi eller manglende restitusjon av energi som trengs for å utføre aktiviteter

Utslitt Tom for energi Utmattet Økt hvilebehov Fortere sliten
Klarer ikke hente seg inn igjen Hjermetretthet

- Fatigue etter hjerneslag, en tilstand som tidligere har vært lite beskrevet, blir stadig mer kjent som en senkomplikasjon.
- Etter hjerneskade kan enkelte ha redusert kapasitet og utholdenhet når man bruker kroppen eller hodet, uten at man selv opplever at man blir sliten eller utmattet.

Slagordet nr.4 2022 LFS . Landsforeningen for slagrammede og LHL hjerneslag

Å leve med fatigue etter hjerneslaget

Typiske kjennetegn på fatigue:

- Manglende energi til å delta i aktiviteter
- Stort behov for søvn og hvile
- Uforutsigbarhet
- Økt følsomhet for stress
- Usynlighet
- Udefinert lidelse og mangel på kunnskap
- Når pårørende ikke anerkjenner fatigue
- Vansker med å mestre

LHL hjerneslag «Fatigue- den usynlige fienden»

Hjelp til å mestre fatigue

- Forstå seg på sin egen fatigue – finne et språk for den
 - Redusere eventuelle samtidige søvnvansker
 - Redusere unødvendig energibruk
 - Finne en god balanse mellom de viktige og riktige aktivitetene og hvile
 - Å hjelpe andre til å forstå din fatigue
-
- Det kan være viktig å redusere unødvendig energiforbruk!
 - Fatigue kan oppleves forskjellig fra person til person!

Aktiviteter som kan påvirkes ved kognitive utfall

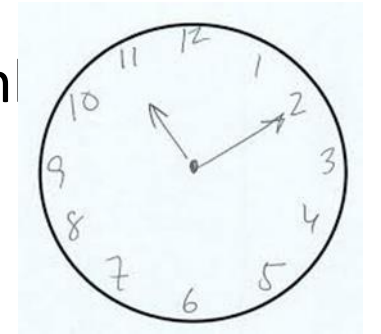
- Alle dagligdagse aktiviteter – påkledning, vaske seg, lage mat, spise, handle. Kjøre bil etc..
- Lese, skrive, bruke telefon
- Bruke telefon
- Tidsoppfatning/tyding av klokka
- Samtaler
- Orientering for tid og sted
- Orienteringsevne innendørs og utendørs
- Arbeidslivet og sosialt liv

Undersøkelser og tester

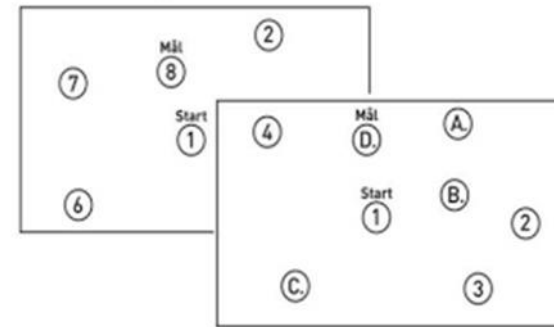
Det finnes forskjellige tester for undersøkelse av kognitive og praktiske funn

De mest kjente er:

- MMS-E (Mini mental status)
- Moca (Montreal cognitive assessment)
- Klokketest
- Trail making test (A og B):



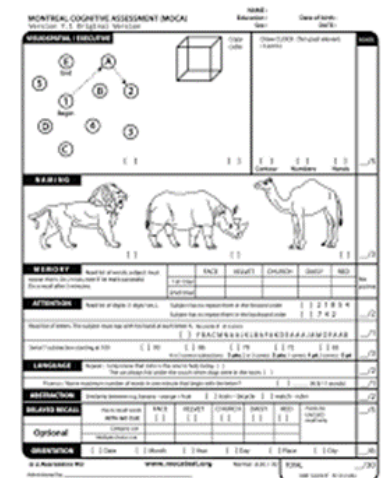
Kilde: Privat



Kilde: Privat

Observasjoner i aktivitet

- EVA (Ergoterapeutisk vurdering av dagliglivets aktiviteter)



Kilde: ResearchGate

Undersøkelser og tester

KOGNITIV TEST

- Oppmerksomhet
- Konsentrasjon
- Hukommelse
- Språk
- Eksekutive vansker; problemløsning, planlegging, gjennomføring av oppgaver og regulering av atferd

OBSERVASJON I AKTIVITET

- Rom og retningsproblemer
- Neglekt
- Apraksi
- Agnosi



Kilde: FreePic

Hvordan hjelpe/forholde seg til mennesker med kognitive utfall

- Korte, enkle beskjeder.
- Skjerming ved færrest mulig stimuli under aktiviteter
- God tid i samtale, bruk enkle korte setninger, bekreft og oppsummer. Ikke avbryt eller korriger.
- Spør en ting av gangen. Bruk kroppsspråk!
- Lite informasjon av gangen, hyppige påminnelser, kalender, faste rutiner, og struktur.
- Motivere til aktivitet, lystbetont aktivitet.
- Tilrettelegge for god balanse mellom aktivitet og hvile i løpet av dagen

Trening og rehabilitering av kognitive utfall

Kognitiv rehabilitering dreier seg mest av alt om tilrettelegging og kompensierende tiltak for på en best mulig måte leve videre med de begrensninger som har oppstått.

Viktig med forståelse og aksept om egne utfordringer/kognitive utfall

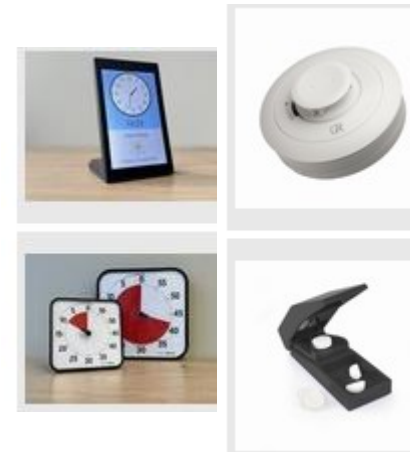
Kognitive hjelpemidler

Enkle tiltak kan gjøres for at man kan gjøre ting lettere hjemme

- Lage huskelister, handleliste, krysse av hvis utført
- Faste plasser på viktige gjenstander som mobil, bankkort og nøkler
- Stor kalender på veggen
- Avtale/huskebok

Hjelpemidler til personer som har vansker med å huske, planlegge og organisere egen hverdag som følge av kognitive vansker etter hjerneslag.

- Planlegging og organisering
- Påminnelser og varsling
- Lesing og skriving
- Tidsforståelse og struktur



Kilde: Hjelpemiddeldatabasen

Blir jeg bra igjen?

Ja, nei og delvis...

- Etter hjerneslag kan det oppstå endringer i funksjonsnivå i dager, uker og måneder etter at hun/han ble fikk slaget.
- Trening og stimulering kan påvirke endringer, men ikke alle utfall kan bedres.
- Hva som oppleves som viktig vil variere mye fra person til person.
- Hva som er viktig kan også endre seg for den enkelte over tid.

Hva så videre?

- Vanlige daglige aktiviteter kan oppleves som vanskelige å takle.
- Ettersom kognitiv svikt er et usynlige handikap, forstår ikke alltid de rundt hva som er utfordrende.
- Det kan være vanskelig å akseptere den situasjonen en er kommet i.
- Man kan oppleve at det kan være problematisk å fungere i sosial omgang med andre.
- Det er vanlig med konsentrasjonsproblemer, ordletingsvansker og økt tretthet, derfor kan det være man opplever at man glemmer ting mer enn før.

Takk for oppmerksomheten!

