



Multipel sclerose og kognition

ViTSi-konference den 27/10-2015

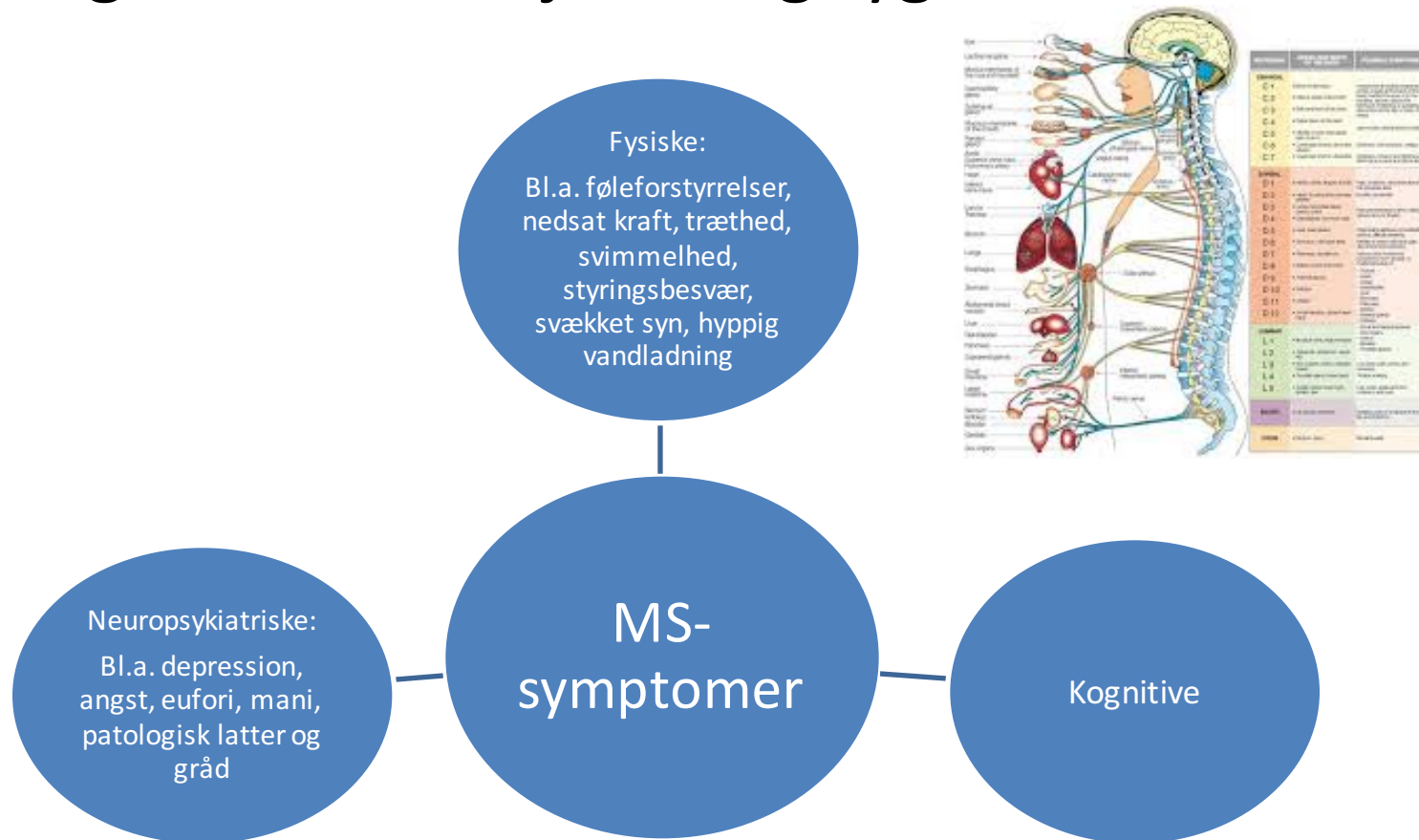
v. Neuropsykolog Lisbet Marstrand
Dansk Multipel Sclerose Center, Rigshospitalet

Program

- Hvad er kognition?
- Kognitive funktionsnedsættelser ved MS
- Neuropsykologisk undersøgelse
- Håndtering af kognitive funktionsnedsættelser
- Kommunikation med borgeren med MS:
 - Psykologiske faktorer

Symptomer ved MS

- Degeneration i hjerne og rygmarv



Hvad er kognition?

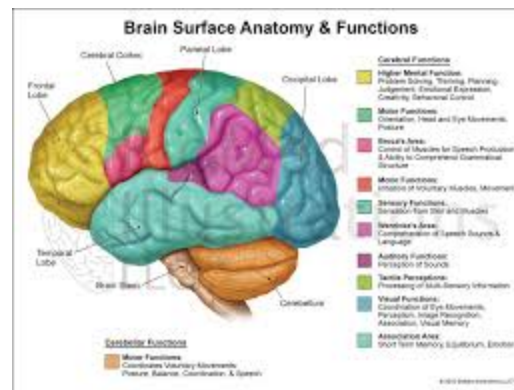


- Latin: "cognitio"= indlæring, opfattelse, forståelse
- Tænkning, erkendelse og anvendelse af viden
- Mentale processer: hvordan vi tolker verden, tænker, husker, kommunikerer, føler og er bevidste
(Anders Gade, Hjerneprocesser)

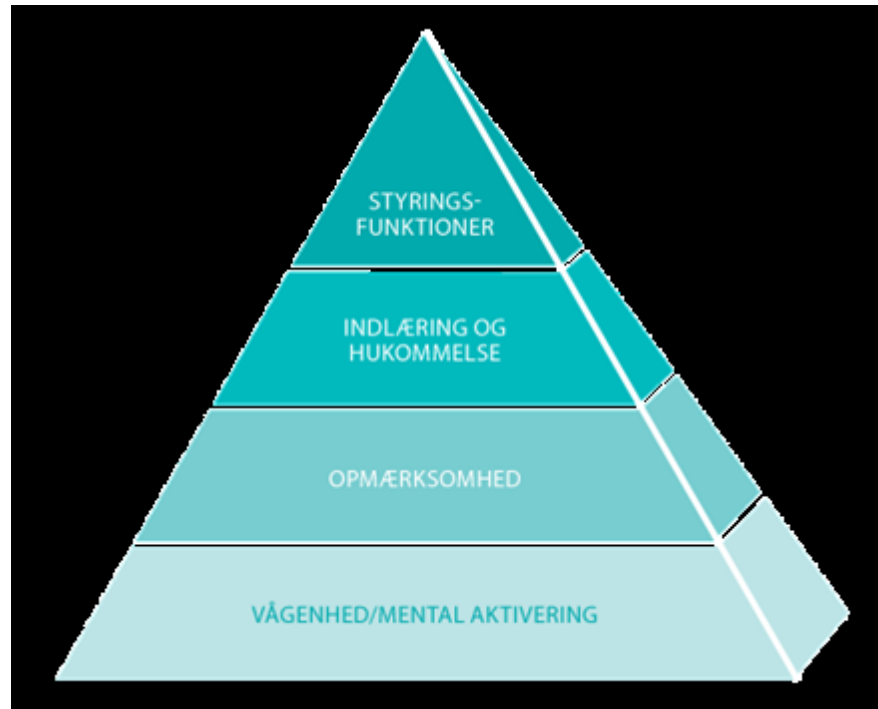
Hvad er kognition?



- Hjerneprocesser
- Varetages af netværk af områder i hjernen



Den kognitive pyramide



- Grundlæggende funktioner – kontrolfunktioner i toppen
- Danner grundlag for hinanden og er gensidigt afhængige af hinanden

Vågenhed og mental aktivering



- "Strøm på batteriet"
- En grundlæggende forudsætning for kognitive processer
- Aktivering af hjernen - årvågenhed

Opmærksomhed

- **Udvælge og bearbejde information**

- Selektiv (fokuseret) opmærksomhed:

- udvælge information trods distraktion



- Vedvarende opmærksomhed:

- fastholde over tid



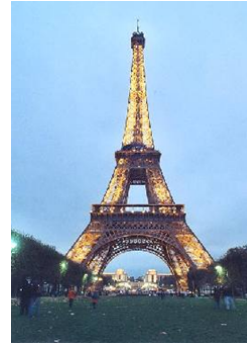
- Delt opmærksomhed:

- flere ting samtidig



Indlæring og hukommelse

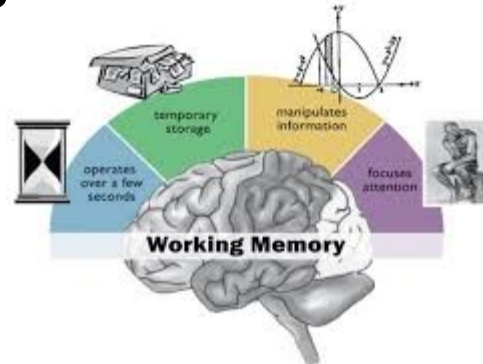
- Hvad/hvem er det
- Hvad hedder det/han?
- Hvad betyder ordet?
- Hvordan gør man?



Indlæring → genkaldelse (aktiv) → genkendelse (passiv)

- Personlig hukommelse (episodisk)
- Fælles almen viden (semantisk)
- Hukommelse for motoriske færdigheder (procedural)
- Korttidshukommelse (op til 1 minut)
- Langtidshukommelse (over 1 minut)

Arbejdshukommelse



Korttidshukommelse eller "working memory"

- En form for **on-line hukommelse**, som sætter os i stand til at fastholde og bearbejde afgrænsede mængder af information her og nu ("holde ting i hovedet")
- Opererer over få sekunder – midlertidig opbevaring af information
- Bruges i samtaler, hovedregning, tænkning og ræsonnement....
- Svigt i arbejdshukommelsen påvirker det generelle funktionsniveau

Processerings-hastighed



Tæt kobling til arbejdshukommelse

Hastigheden hvormed information tages ind, giver mening og bruges (visuel og auditiv)

Bruges bl.a. i situationer hvor vi:

- Lytter/læser og tager noter
- Læser
- Følger med i en talestrøm
- Forholder os til multiple informationer på én gang

Sprogfunktioner

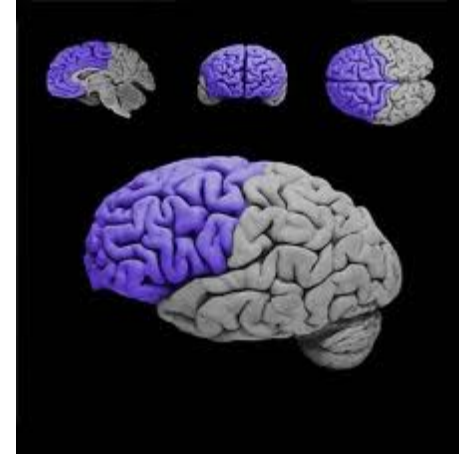


- Sprogproduktion (tale)
 - ordfinding, benævnelse, formulering..
- Sprogforståelse (mundtlig)
- Læsning
- Skrivning

Eksekutive funktioner

Styrer basale kognitive funktioner:

- Intentionalitet
- Beslutningstagen
- Planlægning og kontrol af handling
- Overblik
- Fleksibilitet
- Dømmekraft
- Anvendelse af feed-back
- Selvmonitorering (Tranel et al., 1994)



Kognitiv funktionsnedsættelse ved MS

-specifikke kognitive domæner

- ↓ Opmærksomhed
- ↓ Arbejdshukommelse
- ↓ Processeringshastighed
- ↓ Hukommelse (indlæring og genkaldelse)
- ↓ Eksekutive funktioner (planlægning, overblik, selvmonitorering)
- ↓ Ordmobilisering



Hvordan viser det sig i hverdagen?

- Svært at fastholde informationer
- Svært at fastholde fokus
- Tænkningen er mere langsom
- Svært at følge med i samtaler
- Svært at byde ind i samtaler
- Svært at finde ordene og formulere sig
- Svært at huske aftaler og indhold af samtaler
- Svært at overskue komplekse sammenhænge
- Svært at have flere bolde i luften
- Svært ved at planlægge og strukturere



Eksempler på konsekvenser i hverdagen

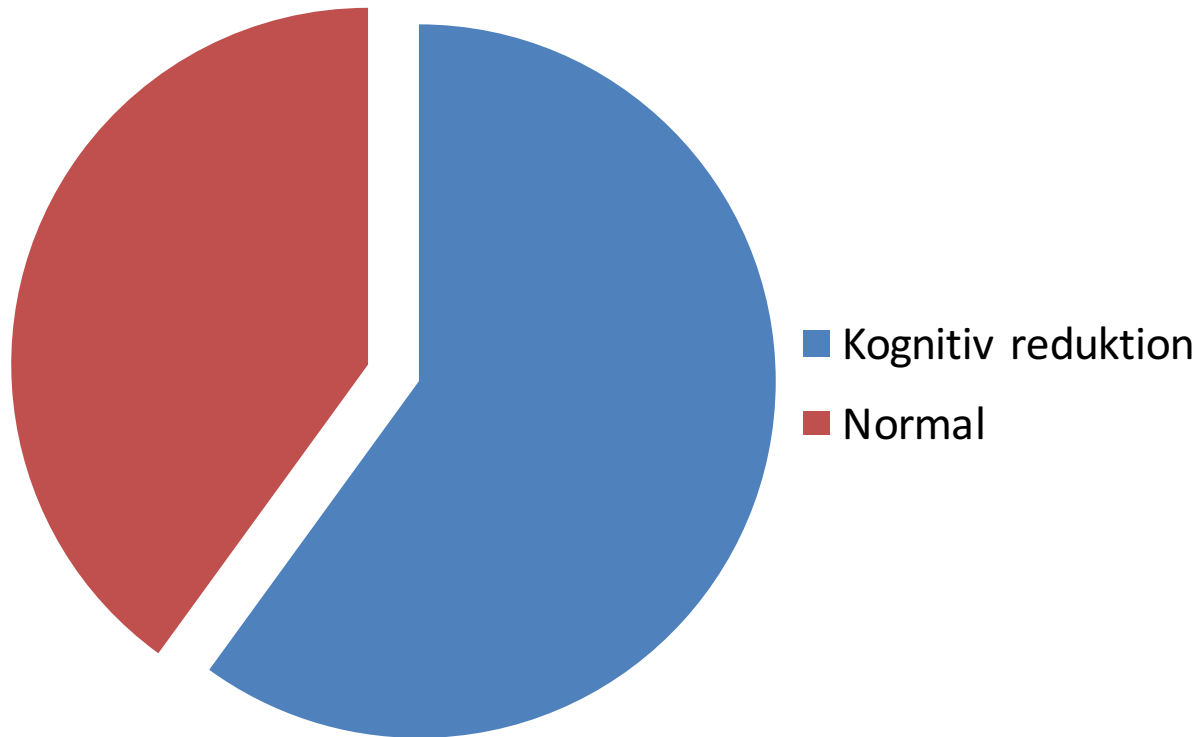
- Problemer med at varetage hverdagsaktiviteter
- Ændret rolle i familie og netværk
- Afhængighed af andre
- Problemer med at fastholde sociale aktiviteter
 - risiko for social isolation
- Problemer med at fastholde tilknytning til arbejdsmarkedet:

"Cognitive issues and fatigue – not physical disability – are the major reasons why many people with MS eventually leave the workforce"

www.nationalmssociety.org

Hyppigheden af kognitiv funktionsnedsættelse ved MS

Antaget prævalens på 40-60%



Kognitiv dysfunktion ved MS



- Ingen entydig sammenhæng med sygdomsvarighed
– i alle stadier af MS
- Stort spænd fra ingen, over lette funktionsnedsættelser til demens (20-30%)
- Hyppigst ses mild-moderat påvirkning af arbejdshukommelsen
- Ingen sikker sammenhæng med graden af fysiske symptomer
- Selv milde kognitive problemer kan have stor indflydelse på hverdagsaktiviteter og arbejdsevne!
- Tendens til at progrediere over tid

Kognition og fatigue



- **Fatigue (sclerose træthed):**

”...en subjektiv mangel på fysisk og/eller mental energi, som af den enkelte eller nærtstående opleves at påvirke almindelige og ønskede aktiviteter”

(Multiple Sclerosis Council for Clinical Practice Guidelines, 1998)

- Sammenhæng med degeneration af CNS
- Fatigue kan give anledning til eller forværre kognitive problemer
- Fluktuerende kognitivt funktionsniveau

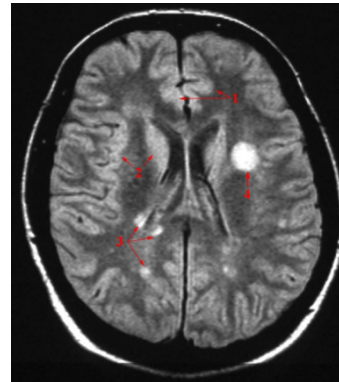
Fatigue



- Rapporteres af op til 90 % af MS-patienter
- 1/3 rapporterer fatigue som det mest byrdefulde symptom
- Hæmmende for udførelse af hverdagsaktiviteter
- Årsag til tidlig tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet, nedsat arbejdstid
- Ikke objektiverbart – subjektiv beskrivelse

Kognition og hjerne

- Sammenhæng med degeneration af hjernen (scleroseplaks og atrofi)
- Hvordan måles det?

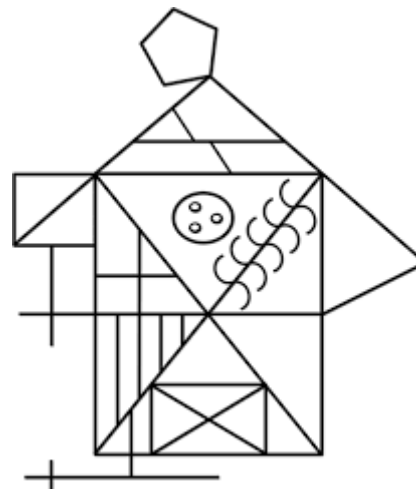


- MR-skanninger: ingen entydig sammenhæng ml. kognitiv status og MR-fund med nuværende målemetoder
- Neuropsykologisk undersøgelse – kognitive tests

Neuropsychologisk undersøgelse

- Hvordan laves undersøgelsen?
 - interview, observation og kognitive tests
 - 2-3 timer
- Hvad kan den bruges til?
 - udredning af kognitivt funktionsniveau:
kognitive problemer og ressourceområder
 - evt. vurdering af bl.a. angst, depression og fatigue
 - rådgivning og vejledning af pt.
 - beskrivelse af rehabiliterings- og støttebehov
 - dokumentation til sagsbehandling
 - effekt af rehabilitering

Kognitive tests

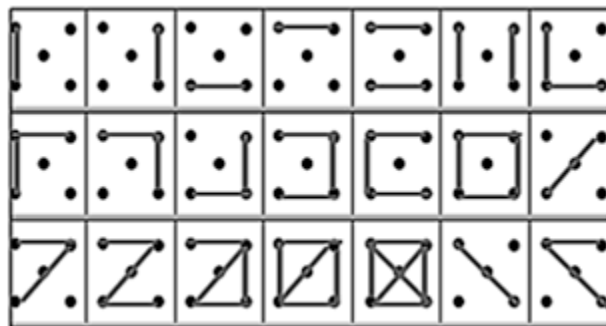


Rey's figur

- Indlæring og genkaldelse efter 3 min.

SDMT

- Antal cifre på 90 sek.



Design Fluency

- Antal forskellige figurer på 3 min.

Kognitive funktionsnedsættelser

- "Usynlige handicaps"
- Det er svært at forholde sig til dét vi ikke kan se!



- Kan give anledning til misforståelser/fejltolkninger af borgerens adfærd:
...doven, uhøflig, ligegyldig, overfladisk, umotiveret, useriøs.....

Håndtering af kognitive funktionsnedsættelser



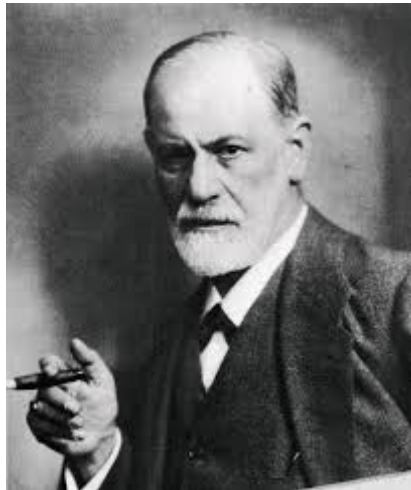
- Udredning af det kognitive funktionsniveau
- Kompensation for kognitive funktionsnedsættelser:
 - Skrive aftaler ned
 - Brug af kalender til aftaler og aktiviteter
 - Huskelister, f.eks. indkøbsliste, "to-do-punkter" m.m.
 - Ugeskema – overblik over aktiviteter
 - Faste rutiner
 - Reduktion af forstyrrende faktorer
 - Pauser ift. udtrætning

Håndtering af kognitive funktionsnedsættelser



- Kommunikation med borger med MS:
 - tydelighed
 - gentagelse af vigtig information
 - klare aftaler – hvem gør hvad
 - skriftlighed
 - opfølgning

Psykologiske mekanismer i kommunikation med borgeren



Siddestillingsperspektiv og psykologiske reaktioner?



Mulige konsekvenser af fysiske handicaps



- Begrænsning i personlig udfoldelse
- Tab af egen identitet og selvforståelse
- Ændring af rolle, position, social situation
- Kontroltab

Følelsesmæssige reaktioner på handicaps/sygdom



- **Tab og sorg**
 - Erkendelse → panik, tristhed, vrede
 - Kaotiske tanker og følelser
 - Gradvist "ro på", begynder at forholde sig til virkeligheden
 - Følelse af kontrol genoprettes
 - Progressiv sygdom: tilbagevendende tilpasningsreaktion



Følelsesmæssige reaktioner på handicaps/sygdom

- Vrede og frustration (indad, udad)
- Frygt, angst, bekymring - uforudsigelighed
- Depression
- Skam - mangelfuld accept
- Skyld - balance ml. forventninger og ressourcer
- Urealistiske håb – ”gøre det rigtige”

Benægtelse

-”at dæmme op for smerten”

”Hvis jeg ikke fortæller min mand om, hvordan jeg har det, er det som om, at jeg ikke fejler noget”

- Svært at acceptere og erkende sygdom/handicaps
- Frygt for at miste kontrol
- Svært at fortælle andre om
- Urealistisk forholdemåde og mål
- Svært at tage imod tilbud om hjælp: *minder pt. om sygdommen*



Håndtering af psykologiske reaktioner?

- Ingen patentløsninger!
- Give tid til reaktioner – erkendelse er en proces



- Rådgivning af borgeren – understøtte overblik over muligheder
- Tydelig og åben kommunikation
- Giv borgeren kontrol: forståelse og inddragelse

Information

Pjecer fra Scleroseforeningen:

- Kognitive funktioner og multipel sclerose
- Følelsesmæssige reaktioner og MS (2007)

Tak for opmærksomheden!

