

**Velkommen til
regionalt medlemsmøde**

"Sclerose og kognitive problemer"
Scleroseforeningen
Forår 2014

Oplægsholder: Neuropsykolog Jannie Engelbrecht

1

Program

- 18.30 - 18.35 Velkomst
- om Scleroseforeningen
- om aftenens program
- 18.35 – 19.30 Oplæg + spørgsmål
- 19.30 – 20.00 Pause med sandwich
- 20.00 – 21.00 Oplæg + spørgsmål

**Scleroseforeningen
er til for dig!**

- Aktiviteter, både regionalt og lokalt:
 - Sociale arrangementer
 - Faglige arrangementer
- Socialrådgiver- og psykologbistand
- Mulighed for netværk med andre med sclerose
- Forskning
- Indsamlinger og events

WWW.scleroseforeningen.dk

Gratis materialer til alle om dagens tema

- Foreningens faste brochure "Sclerose og kognitive udfordringer". Ekstra eksemplarer kan bestilles via sekretariatet.
- Nyt hæfte med aftenens Power Point-slides med plads til egne notater. Materialet kommer på vores hjemmeside sammen med en videooptagelse af mødet omkring 1. juni

Indledning

5

"Sclerose og kognitive problemer"

Oplægsholder: Neuropsykolog
Jannie Engelbrecht

6

Sclerosehospitale
i Ry

Sclerose og kognitive vanskeligheder

- Hvad er kognition?

Kognition er når vi tænker, f.eks. når vi skal koncentrere os, indlære og huske.

- Hvad er kognitive vanskeligheder?

Der er tale om kognitive vanskeligheder, når vi får svært ved at klare hverdagen som vi plejer med hensyn til f.eks. at huske aftaler, koncentrere os om læsning og planlægge daglige aktiviteter.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 7

Sclerosehospitale
i Ry

Kognitive funktioner - en simpel model

Problemløsning
Overblik, planlægning, struktur

Hukommelse
Indlæring, lagring og genkaldelse

Tempo i tænkning
Informations-bearbejdnings-hastighed

Opmærksomhed
Fokuseret opmærksomhed og delt opmærksomhed, vedvarende opmærksomhed

Perception
Syn, høre, føle, smage og lugte

Vågenhed
Mental energi

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 8



Sclerosehospitale
i Ry

Vågenhed

Forudsætningen for, at der kan finde kognition, tænkning, sted er, at man er vågen.

På Sclerosehospitaletalerne taler vi om, at der skal være "strøm på batteriet".

Træthed vil ofte påvirke og forstærke de kognitive vanskeligheder.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 9

Sclerosehospitale
i Ry

Perception

- For at vores hjerne kan fungere optimalt er det vigtigt at vi opfatter vores omverden korrekt.
F.eks. kan synsforstyrrelser betyde at vi ikke kan læse teksten på TV og derfor ikke husker det, der sker i en film så godt, fordi vi mangler information. Synsforstyrrelser kan også betyde at det kræver mere energi at se og dermed forstærke en udtrætning.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog

10

Sclerosehospitale
i Ry

Opmærksomhed

- **Fokuseret opmærksomhed**
Vi skal kunne rette vores opmærksomhed mod noget bestemt og udelade andet, det vil sige vi har ligesom et filter, der sorterer unødvendig information fra, f.eks. baggrundstøj.
- Her viser vanskeligheder sig ved at man er let afledelig, kan ikke fastholde en aktivitet, men begynder måske på flere ting uden at blive færdig med den første eller oplever "tankemylder".
- **Delt opmærksomhed**
Vi skal kunne flere ting på én gang, "have flere bolde i luften", f.eks. deltage i samtaler mellem flere personer på én gang, lave et måltid bestående af flere retter så det er færdigt på én gang.
- Mange fortæller at de bliver "stressede", urolige, trætte, irritable, når der sker flere ting på én gang.
- **Vedvarende opmærksomhed**
Vi skal kunne fastholde vores opmærksomhed over tid, f.eks. se en hel film, læse avisen eller en bog.
- Mange fortæller at de har svært ved at være opmærksomme i længere tid: de bliver afledte, oplever de "lige var væk" et øjeblik eller bliver rastløse.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog

11

Sclerosehospitale
i Ry

Tempo i tænkning

- Det tempo, hjernen arbejder i, er vigtigt for tænkningen.
Det mentale tempo er den tid, det tager fra man opfatter noget, til man får det bearbejdet og reagerer på det. F.eks. kan man høre noget i en samtale, tænke over sin egen kommentar og så opdage at de andre er videre i samtalen, når man er klar til at kommentere. Eller det går langsommere med at læse, så man måske ikke når at læse teksterne på TV.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog

12

Sclerosehospitale
i Ry

Hukommelsen

- Vores hukommelse er en yderst sammensat funktion, der forudsætter at vi er vågne, opmærksomme, opfatter korrekt og i et vist tempo.
- Vores hukommelse består af flere led:

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog

13

Sclerosehospitale
i Ry

Hukommelsen

Indlæring: Vi har forskellige indlæringsstrategier, nogle er bedre til at huske ting de har set, andre noget de har hørt og andre skal "have det i hænderne". Tænk på, hvordan du lærer: læser du en brugsanvisning, får du en til at vise dig hvordan, eller forsøger du dig frem?

Lagring: Vi har forskellige lagre i vores hukommelse. Vi har et lager for viden, det vi ved snarere end det, vi husker. Et andet lager er for mere personlige oplevelser, og som knytter sig til bestemte tidspunkter og steder. Og endelig et lager for indlærte bevægemønstre, f.eks. det at cykle og danse. Nogen husker f.eks. deres dankortkode som en serie af bevægelser på tastaturet snarere end en række tal.

Genkaldelse: Når vi husker henter vi information fra lageret. Nogen gange sker det umiddelbart, andre gange har vi brug for at få et par stikord og kan så genkalde det, vi skal huske.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog

14

Sclerosehospitale
i Ry

Hukommelsesvanskeligheder

- Der kan opstå hukommelsesvanskeligheder af mange årsager:
- Besvær med indlæring
- Fejl i lagringen
- Problemer med genkaldelsen

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog

15

Sclerosehospitale
i Ry

Problemløsning

- Overblik
- Planlægning
- Struktur

Disse funktioner forudsætter at de øvrige kognitive funktioner fungerer, f.eks.:

- Det kan være svært at gå i gang med en opgave, hvis man f.eks. har svært ved at fokusere sin opmærksomhed og fastholde den, så man kan planlægge opgaven.
- Det kan også være at problemer med hukommelsen gør, at det er svært at fastholde hvordan opgaven løses.
- Det kan være svært at holde sammen på flere informationer på én gang så opgaven kan overskues.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 16

Sclerosehospitale
i Ry

Hvad kan vi gøre ved det ?

- Der er desværre ingen kokebogsopskrift til det spørgsmål!
- Ligesom sclerosen rammer forskelligt, er det forskelligt hvor, den enkeltes kognitive vanskeligheder opstår. Har man f.eks. opmærksomhedsproblemer er det der, der skal sættes ind. Derfor er det vigtigt at vide noget om, hvor ens egne vanskeligheder ligger, så man kan forholde sig hensigtsmæssigt hertil.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 17

Sclerosehospitale
i Ry

Hvad kan vi gøre ved det ?

- **Kompensation versus træning**

Spørgsmålet for mange er, om man kan træne de kognitive funktioner, eller om man skal kompensere sig ud af dem.

Der er endnu ikke en klar evidens for, at træning, f.eks. med computerbaserede programmer, virker. I praksis har mange glæde af at arbejde med forskellige opgaver, så de føler, de "holder hjernen i gang". Det er der forskellige muligheder for, enten med computerprogrammer eller –spil og med "papir-blyant" – opgaver.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 18

Sclerosehospitale
i Ry

Hvad kan vi gøre ved det ?

Mange vil gerne træne ved computeren og lægger kabale eller spiller spil. Mange spil kan være rigtig gode som træning. Der findes også programmer, der er udviklet til kognitiv træning. Der er for eksempel programmer som "brain+", "cogmed", "professionel hjernetræning", "cognisoft". Nogle programmer kan kun bruges sammen med en professionel i en behandlingssammenhæng. Det er fordi, det er vigtigt at programmerne kan indstilles, så de passer til den enkelte. Det vil sige, at man skal kunne regulere på sværhedsgrad, tid til den enkelte opgave og antal af opgaver for den optimale træning.

Mange løser Soduko og krydsord. Der findes også mange opgavehæfter, som kan købes i boghandler og i store kiosker, f.eks. "hjernevidere", "talknuser". På biblioteket er der mange bøger om hukommelsesteknikker.

For at få udbytte af opgaveløsning kommer her nogle gode råd:

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog

19

PAUSE

Sclerosehospitale
i Ry

Gode råd

- **Pas på udtrætning.**
Læg mærke til, hvornår du begynder at blive afledt og få andre tankeindfald og hold en pause. Det er sjældent godt at sidde for lang tid med den samme opgave. Hold små pauser og skift mellem forskellige opgavetyper. Arbejd i et afgrænset tidsrum, f.eks. ½ time.
- **Find dit niveau**
Er opgaven for let og du kan løse dem hurtigt og fejlfrit får du ikke udfordring nok.
Er opgaven for svær og du sidder længe uden resultat bliver du træt og mister modet.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog

21

Sclerosehospitale
i Ry

Kompensationsstrategier

- Kompensation er når vi gør tingene anderledes, end vi plejer fordi, den måde vi plejer at gøre det på ikke længere virker!
- Indkøbsseddel
- Brug kalender
- Opslagstavle, whiteboard
- "To-do lister"
- Tjeklister
- Mobiltelefonens funktioner så som kalender, noter, lyd, forskellige apps, f.eks. "desk notes", der er "post it" på mobilens forside
- Ugeprogrammer

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 22

Sclerosehospitale
i Ry

Kompensationsstrategier

Mange har svært ved at købe ind, selvom de har en seddel. Der er larm og mange indtryk og ofte har man skrevet sedlen efterhånden som man er kommet i tanke om, hvad man mangler. Så kan man gå gennem supermarkedet og opdage at det der står nederst på sedlen ligger først i butikken og man går hellere uden end at gå butikken igennem igen.

En ide kan være at tænke sit supermarked igennem og skrive tingene i den rækkefølge, de er i butikken. Sedlen kan ligge fremme og man kan skrive op efterhånden som man kommer i tanke om det.

Fleere supermarkeder har også apps til telefonen, der laver indkøbssedler.

Strategien hedder "kategorisering" og kan også bruges på f.eks. pakkelister når man skal på ferie.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 23

Sclerosehospitale
i Ry

Madplan

- **Madplan**
- Lav en madplan for en uge. Der må gerne være retter til to dage. Der må også gerne være "nemme dage" f.eks. mad fra fryseren eller restedag. Hver dag skal der være kød/fisk grøntsager og eller salat. Der kan også være en ugentlig kødløs dag eller grøddag alt efter hvad I kan lide.
- Lav eventuelt først en inspirationsliste, hvor du kan vælge og kombinere retter fra.
- Skriv tingene ind i indkøbslisten efterhånden som du laver madplanen.
- (Der er skrevet eksempler ind i listen, dem kan du lave om)

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 24

Sclerosehospitale
i Ry

Inspirationsliste til madplan

- Liste, du kan hente forslag fra:
- **Kød/fisk:**
 - Kyllingestykker
 - Laksékoteletter
 - Frikadeller
 - Kødstrimler til Wok, sammenkogt eller lign.
 - _____
 - _____
 - _____
- **Kartofler/Ris/Pasta**
 - Kogte kartofler
 - Kartoffelbåde med krydderier i ovn
 - Løse ris
 - Risotto
 - Pasta
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- **Grøntsager**
 - Gulerødder
 - Kål
 - Porrer
 - Selleri
 - Løg
 - _____
 - _____
- **Salat**
 - Tomater
 - Agurk
 - Peberfrugt
 - Salat
 - _____
 - _____

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 25

Inspirationsliste til madplan

<p>Mandag Kød/fisk _____ Grøntsager _____ Salat _____</p> <p>Tirsdag Kød/fisk _____ Grøntsager _____ Salat _____</p> <p>Onsdag Kød/fisk _____ Grøntsager _____ Salat _____</p> <p>Torsdag Kød/fisk _____ Grøntsager _____ Salat _____</p>	<p>Fredag Kød/fisk _____ Grøntsager _____ Salat _____</p> <p>Lørdag Kød/fisk _____ Grøntsager _____ Salat _____</p> <p>Søndag Kød/fisk _____ Grøntsager _____ Salat _____</p>
---	--

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 26

Sclerosehospitale
i Ry

Indkøbsseddel

Frugt og Grønt	Brød
Kolonial (konserves)	Mel, sukker o. lign
Mejeri	Kød og Pålæg
Hygiejne og rengøring	Diverse

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 27

Sclerosehospitale
i Ry

Hukommelsesteknik

- De fleste er bedre til at huske ting de har set, derfor er det en god ide at se, det man skal huske for sit "indre øje".
- Gør det gerne lidt skørt
- Størrelsesforhold gælder ikke
- Tyngdeloven gælder heller ikke
- Brug gerne flere sanser, f.eks. lyd, lugt
- Placer det du skal huske et iøjnefaldende sted

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 28

Sclerosehospitale
i Ry

- F.eks.: Du skal ud i garagen og hente en skruetrækker. Se den for dig: form, farve, forestil dig at du tager skruetrækkeren fra hylden og jager den ned i kølehjelm på bilen. Når du om lidt går ud i garagen og får øje på bilen er du glad for at kølehjelm er hel og du husker skruetrækkeren i stedet for at stå og fundere over, hvad du gik efter.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 29

Sclerosehospitale
i Ry

Husk

- Det tager tid at indøve nye vaner
- Det kan synes akavet og uvant med fantasifulde billeder – men de virker!
- Det kan virke bøvlet at skulle gøre ting anderledes – men det virker efterhånden!

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 30

Sclerosehospitale
i Ry

Til sidst:

Generelle gode råd:

- Kost: spis og drik regelmæssigt over dagen
- Motion og frisk luft er energigivende
- Hvile og søvn er vigtig

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 31

Sclerosehospitale
i Ry

Det gode hvil

- Mange har svært ved at tage et hvil, de føler de spilder tiden eller de bebrejder sig selv, at de ikke har kræfter nok og skal hvile efter aktiviteter. Talemåder som "du kan sove, når du bliver gammel" er også med til at hæmme motivationen for hvil.
- Nogle mærker heller ikke selv trætheden, men andre kan observere den: balancen bliver dårligere, gangen dårligere, talen mere utydelig, koncentrationen svækkes, rastløsheden og afledeligheden bliver mere udtalt.
- Et godt hvil er både kroppens og sjælens mulighed for at restituere sig efter aktivitet og at lade op til en ny. Hvad der er et godt hvil er individuelt og kan betyde at nogle har brug for at sove, andre har glæde af en afspænding og andre bare at lytte til noget stille musik.
- Se dit gode hvil som:
 - **En investering i den tid eller den aktivitet, der kommer efter hvilet.**
 - **Et velfortjent frikvarter**
 - **En "batteriopladning"**
 - **En selvforkælelses stund**

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog 32

33

Scleroseforeningen anbefaler

Kontakt Scleroseforeningens psykologer eller socialrådgivere for at høre mere om de muligheder for kognitiv træning og rehabilitering, der findes i din kommune.

Scleroseforeningen
Mosedalvej 15
2500 Valby
Tlf. 3646 3646
www.scleroseforeningen.dk

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog

34

Træningsværktøjer

Træning af forskellige kognitive funktioner:

Brain+

Hjernetræningsprogram som udvikles i samarbejde med danske forskere.
Dansk (overvejende)
Dele er gratis, men Premium modellen koster penge.

Lumosity.com

Engelsk
Dele af spillet er gratis, men den fulde pakke koster penge.

Little Solver

Træning af opmærksomhed og analyse
Engelsk
Billig

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog

35

Træningsværktøjer

Støtte til hukommelse og overblik i hverdagen:

CalenMob

Støtte til strukturering, overblik, hukommelse og energiforvaltning

Sticky Notes

Elektronisk "post it" funktion til PC, iPad, iPhone o. lign.
Funktion til Windows

Husketavlen

Hjælp til at huske ting og aftaler i hverdagen, kan anvende både lyd og billeder. Aftaler kan fjernstyres, hvis hjælpere eller pårørende har brug for at være med i planlægning o. lign.
Designet til iPhone, og iPad
Dansk
Koster ca. 400,- kr.

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog

36

Træningsværktøjer

Apps

Der findes mange gratis apps på nettet, som er enkle at bruge. De kan f.eks. bruges til at understøtte hukommelsen og instruktion til konkrete opgaver.

Husk: Det gælder om at finde de værktøjer, der passer bedst til dig og din situation 😊

Jannie Engelbrecht,
neuropsykolog

37
