GIVER DIN SCLEROSE DIG KOGNITIVE PROBLEMER?

SCLE ROSE FORENINGEN

KOGNITIVE PROBLEMER
VIDEN OG GODE RÅD
TIL DIG OG DINE PÅRØRENDE



FAGLIG REDAKTION
Lisbet Marstrand,
Nana Folmann Hempler
og Signe Garfield Nielsen

REDAKTION
Sidsel Brandt Hasberg

KORREKTUR
Gitte Rudbeck

ART DIRECTOR
Amelie Österberg

FOTO
Pixabay og Unsplash

UDGIVET AF
Scleroseforeningen 2026

TAK TIL
Inger Katrine Dahl-Petersen,
Sune Reippurt Glesner,
Finn Sellebjerg, Mette Sloth,
Lars Hvid og Nadia Buchard

Indhold

side 05 Forord

side 07 Hvordan påvirker sclerose din kognition?

side 09 Hvad er de mest hyppige kognitive problemer ved sclerose?

side 13 Bliver mine kognitive problemer værre med tiden?

side 14 Jeg tror, jeg har kognitive problemer. Hvad skal jeg være opmærksom på?

side 17 Kan mine kognitive problemer behandles?

side 22 Hvordan kan kognitive problemer påvirke mit arbejdsliv?

side 24 Hvordan påvirker kognitive problemer dem omkring dig?

side 29 Gode råd – sådan kan du håndtere dine kognitive problemer



Denne håndbog er en opdateret version af *Kognitive funktioner og multipel sclerose*. Den oprindelige udgave blev udviklet i et samarbejde mellem en gruppe europæiske neuropsykologer. Udgaven er i 2026 fagligt opdateret af Lisbet Marstrand, neuropsykolog ved Dansk Multipel Sklerose Center, Rigshospitalet.



Forord

Hvordan kommer kognitive problemer til udtryk i hverdagen? Og hvordan påvirker de os? Det er blot to af de mange spørgsmål, du får svar på i denne håndbog, som samler den vigtigste viden om kognitive problemer ved sclerose.

Ud over ny evidensbaseret viden om kognition og sclerose finder du i håndbogen en række konkrete forslag til, hvad du selv kan gøre for at begrænse de konsekvenser, som kognitive problemer kan have i hverdagen. Det er strategier og metoder, du kan tage i brug, når sclerosen påvirker din kognition og for eksempel gør det sværere at huske, koncentrere dig eller bevare overblikket. Heldigvis er der meget, du selv kan gøre.

I håndbogen finder du desuden information om, hvor du kan få hjælp og rådgivning om kognitive problemer – uanset om du er nydiagnosticeret eller har levet med sclerose i mange år.

Kognitive problemer kan – ligesom andre, mere synlige symptomer på sclerose – påvirke mange aspekter af livet. Det gælder ikke mindst relationerne til vores familie, venner og kolleger. Derfor kan det være en god idé at lade dine pårørende læse med.



LISBET MARSTRAND,
Neuropsykolog i Dansk Multipel Sclerose Center på Rigshospitalet i København

Kognition er kort sagt de mentale processer i hjernen, som gør, at vi kan tænke, løse problemer og træffe beslutninger. Det drejer sig blandt andet om funktioner som indlæring, koncentration, sprog-forståelse og problemløsning. Om du lever med sclerose eller ej, så varierer de kognitive funktioners styrke fra person til person.

Hvordan påvirker sclerose din kognition?

Sclerose giver læsioner – også kaldet plaks – i hjernen og rygmarven, som kan påvirke de kognitive funktioner. Plaks opstår i hjernens hvide substans, der populært forklaret er hjernens kabler. Kognitive problemer kan dog også opstå, når celler dør i hjernens grå substans, det væv som styrer vores mentale evner, tanker, følelser og sanser.

De kognitive processer er afhængige af, at information kan passere frit gennem nervefibrene til forskellige områder i hjernen. Skaderne fra sclerosen gør, at informationen enten passerer langsommere eller slet ikke kan passere. Hvis du har mange læsioner i hjernen, vil risikoen for kognitive problemer være større.

Kognitive problemer ved sclerose kan både være forbigående og vedvarende. Symptomerne forværres ofte gradvist, men der kan også være lange perioder, hvor du ikke mærker forandringer i din kognition.

Nogle vil opleve, at kognitive problemer opstår - eller at eksisterende kognitive problemer kan blive forværret - i forbindelse med et attak, hvorefter de forsvinder helt eller delvist igen. For andre fører skaderne i centralnervesystemet til permanent kognitiv funktionsnedsættelse.

Der er meget, vi endnu ikke ved om kognition og sclerose. Forskerne har for eksempel ikke kunnet finde nogen sammenhæng mellem kognitive problemer og fysiske symptomer ved sclerose. De kognitive forandringer hænger heller ikke sammen med, hvor lang tid du har været syg – og de kan godt forekomme tidligt i sygdomsforløbet. Generelt er der dog større risiko for at udvikle kognitive problemer, hvis du har været syg længe eller har progressiv sclerose.

Undersøgelser, hvor mennesker med sclerose har fået testet deres kognition, viser, at mellem 40 og 65 procent får såkaldt kognitiv funktionsnedsættelse – dvs. kognitive problemer, der skyldes en svækkelse af hjernens mentale processer.

Hvad er de mest hyppige kognitive problemer ved sclerose?

Som ved andre sclerosesymptomer er det forskelligt fra person til person, hvordan kognitive problemer opleves. Forskning har vist, at særligt fem kognitive funktioner bliver påvirket hos mennesker med sclerose:

1 Forarbejdningshastighed

Forarbejdningshastighed er evnen til at behandle alle former for informationer over tid. Nedsat forarbejdningshastighed er et af de hyppigste kognitive problemer, du kan opleve, hvis du lever med sclerose. Det kan komme til udtryk ved, at du oplever problemer med at følge med i samtaler, at forstå ny information, eller måske har du opdaget, at du læser langsommere end før? Meget tyder på, at forarbejdningshastigheden er en af de første kognitive funktioner, som bliver påvirket – og med tiden vil det oftest være den funktion, der bliver mest svækket.

2 Opmærksomhed og arbejdshukommelse

Opmærksomhed og arbejdshukommelse er kognitive funktioner, som bl.a. bestemmer mængden af information, som kan fastholdes i korttidshukommelsen. Måske har du besvær med at koncentrere dig i længere tid ad gangen, eller at huske, hvad du var i gang med at lave eller sige, hvis du bliver afbrudt. Det kan også være sværere at udføre flere ting samtidigt eller at deltage i en samtale, hvis der er støj i baggrunden. Din arbejdshukommelse kan også blive påvirket, og det kan du mærke ved, at du har problemer med at multitaske og ”holde flere bolde i luften”.

3 Indlæring og hukommelse

Sclerose kan påvirke din hukommelse, og det kan vise sig som problemer med at indlære og huske ny information. Det kan også være, at du har svært ved at huske aftaler eller gøremål, der skal udføres. Mange oplever, at det tager længere tid og føles mere anstrengende at hente information frem fra hukommelsen. Andre dele af hukommelsen bliver dog ikke påvirket af sclerose. Det drejer sig blandt andet om den hukommelse, der har at

gøre med indlærte færdigheder - som f.eks. at kunne cykle eller spille klaver, huske almen viden eller begivenheder, der er sket tilbage i tiden.

Hukommelsesproblemer hos personer med sclerose adskiller sig fra hukommelsesproblemer ved demenssygdom, som f.eks. Alzheimers sygdom. Kun i sjældne tilfælde kan kognitive problemer ved sclerose blive så svære, at de opfylder kriterierne for demens. Ved sclerose påvirker hukommelsesproblemerne ikke evnen til at huske væsentlige oplysninger om en selv, genkende pårørende og andre personer i ens netværk, kommunikere eller finde vej.

4 Eksekutive funktioner

Når hjernens eksekutive funktioner - også kaldet styringsfunktioner - rammes, kan du opleve, at det kan blive sværere at danne og fastholde et overblik og at planlægge aktiviteter og gøremål. Du oplever måske, at det er sværere at læse, fordi det er blevet vanskeligere at fastholde opmærksomheden og forholde sig til flere ting på én gang. Det kan også være, at det er blevet sværere at forholde dig til konsekvenserne af dine valg og handlinger, og det kan gøre det sværere at træffe beslutninger. Din tænkning føles måske ikke så fleksibel som før, og det kan være sværere at ændre planer og omstille sig til nye situationer. Hvis du samtidig har svært ved at bevare overblikket og planlægge, kan du lettere komme til at føle dig forvirret eller stresset.

5 Ordfinding

Personer med sclerose kan opleve besvær med at finde de rette ord – en oplevelse af ikke at kunne huske ordet, når det skal bruges. Problemerne kan resultere i pauser i samtalen og behov for at anvende omskrivninger ift. dét, man ønsker at sige. Problemerne med at finde ord kan gøre det svært at deltage i samtaler og diskussioner, hvilket kan begrænse deltagelsen i sociale aktiviteter.

De fleste mennesker med sclerose vil opleve milde til moderate kognitive problemer. Ved attakvis sclerose er den mest almindelige ændring, at det kan tage lidt længere tid at bearbejde information. Ved progressiv sclerose kan de kognitive problemer være mere udtalte og især påvirke hukommelsen og evnen til at planlægge og bevare overblikket.

En lang række kognitive funktioner bliver *ikke* påvirket ved sclerose. Det drejer sig blandt andet om:

- Sprogforståelse og sprogproduktion – selvom mennesker med sclerose kan have svært ved at finde enkelte ord
- Bearbejdning af synsindtryk og genkendelse af objekter og personer
- Rumlig orientering – som f.eks. at bedømme afstande og genstandes placering.
- Dele af hukommelsen bliver heller ikke påvirket hos mennesker med sclerose, hvilket betyder, at den generelle, faktuelle viden om verden, ord og begreber forbliver intakt hos mennesker med sclerose.

Scleroseforeningen har spurgt over 1.000 danskere, hvordan sygdommen påvirker deres kognition

68 % oplever kognitive problemer – f.eks let at blive distraheret eller tabe tråden i en samtale.

Mange beskriver, at de oplever flere symptomer samtidigt – og flere vurderer, at de har omkring ti samtidige kognitive problemer.

Kognitive problemer påvirker i høj grad hverdagen – det kan føre til, at man må melde afbud til sociale aktiviteter, eller at man får sværere ved at passe sit arbejde.

84 % bruger strategier – f.eks. en kalender på telefonen, huskesedler eller alarmer for at få struktur på dagen.

13 % er blevet undersøgt for kognitive problemer – f.eks. ved at få foretaget en neuropsykologisk undersøgelse. Det er et lavt antal, da behovet antages at være større.

Kilde: Scleroseforeningens spørgeskemaundersøgelse om kognitive problemer blandt 1.358 mennesker med sclerose (2026)

Bliver mine kognitive problemer værre med tiden?

Det er ikke muligt at forudsige, hvordan kognitive symptomer vil ændre sig over tid hos det enkelte menneske med sclerose. Men forskning viser, at der er en risiko for, at kognitive symptomer bliver værre med tiden. Forværringen vil oftest ske langsomt, og det kan for mange gøre det muligt at udvikle gode kompenserende strategier, der kan hjælpe med at håndtere symptomerne.

Tre ting, der kan påvirke din kognition

- **FATIGUE:** Mange oplever, at kognitive problemer – ligesom fysiske symptomer – bliver værre, når de er trætte. Trætheden kan gøre det svært for dig at koncentrere dig, at lære noget nyt og at træffe beslutninger. Når trætheden ophører, bliver de kognitive funktioner igen normale.
- **DEPRESSION, ANGST ELLER STRESS:** Psykisk belastning eller forandringer i livet – uanset om de er forårsaget af sygdom eller ej – kan påvirke humøret. Hvis du føler dig trist eller deprimeret, kan du opleve, at din koncentration eller hukommelse ikke fungerer så godt, som den plejer. Stress og angst kan give tilsvarende problemer.
- **MEDICIN OG ALKOHOL:** Medicin, som påvirker hjernen – f.eks. beroligende medicin, sovepiller og smertestillende medicin – kan også påvirke de kognitive funktioner. Det samme gælder alkohol og euforiserende stoffer.

Jeg tror, jeg har kognitive problemer. Hvad skal jeg være opmærksom på?

Selv milde kognitive problemer kan gøre, at du oplever et behov for at finde metoder til at håndtere forandringerne og kompensere for dem i dagligdagen. På den anden side kan frygten for kognitive problemer for nogle resultere i en overopmærksomhed på helt almindelige hukommelsessvigt. Alle glemmer fra tid til anden, og spørgsmålet er derfor, om glemsomheden er blevet mere udtalt end sædvanligt og i en grad, så det påvirker dig i din dagligdag?

Symptomerne kan skyldes andre faktorer som alder eller belastning. Det vilkår, at sclerose er en sygdom, som er fremadskridende og uforudsigelig, kan være psykisk belastende, og belastningen kan vise sig som forbigående kognitive problemer. Derfor vil det sjældent være relevant at foretage en neuropsykologisk undersøgelse, hvis du er deprimeret, meget belastet eller har et akut attak. I første omgang vil det være relevant med hjælp fra læge eller psykolog.

Hvis du har sclerose og oplever vedvarende kognitive problemer, med hukommelse, overblik eller oplevet personlighedsforandring, skal du drøfte dine kognitive problemer med din neurolog. Det er din neurolog, som kan vurdere, om der er behov for at få foretaget en neuropsykologisk undersøgelse af din kognition.

Viden om egne styrker og svagheder er en fordel for at kompensere bedst muligt i dagligdagen.

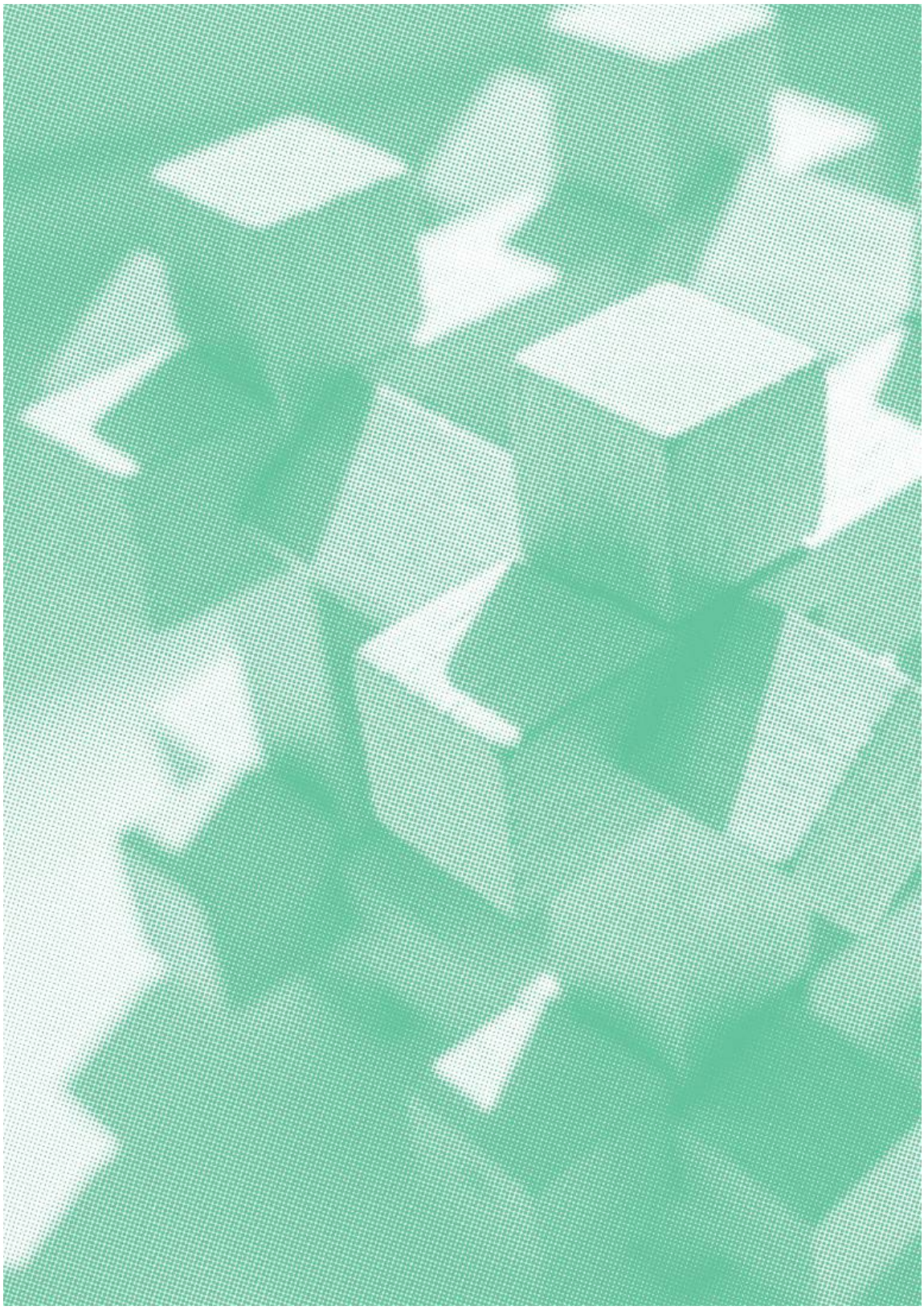
Sådan foregår en neuropsykologisk undersøgelse

Det er ikke alle, der lever med sclerose i Danmark, der har adgang til en neuropsykologisk undersøgelse, da det kun er enkelte af landets scleroseklinikker, der har neuropsykologer ansat og kan foretage undersøgelsen. Du kan f.eks. blive testet, hvis din kommune eller dit jobcenter vælger at få foretaget undersøgelsen i forbindelse med en afklaring af din arbejdsevne. Undersøgelsen består af tre dele:

1 **ET INTERVIEW:** Du vil blive bedt om at beskrive dine symptomer – både de kognitive, fysiske, energimæssige og eventuelt psykiske. Og så vil neurologen spørge ind til din uddannelse og beskæftigelse, dine interesser, tidligere sygdomme og medicinforbrug.

2 **KOGNITIVE TESTS OG SPØRGESKEMAER:** Testene bliver udført mundtligt eller skriftligt, og de måler på forskellige kognitive funktioner, som forarbejdningshastighed, hukommelse og overblik.

3 **TILBAGEMELDING:** Her får du resultaterne af dine test, som perspektiveres til, hvordan du fungerer i din dagligdag. De kan give dig større indsigt i de kognitive vanskeligheder, du eventuelt har, og de kan være en hjælp til at lære de bedste måder at håndtere problemerne på.



Kan mine kognitive problemer behandles?

Der er begrænset forskningsmæssig dokumentation for effekten af sygdomsmodificerende medicin på kognitive problemer. Men der er ingen grund til at tro, at den virker anderledes på kognition end på andre symptomer ved sclerose: Medicinen dæmper sygdomsaktiviteten, forebygger nye attakker og bremser udviklingen af sygdommen, og derfor er der også en formodning om, at medicinsk behandling mindsker risikoen for forværring af kognitive problemer. En vigtig forklaring på den sparsomme evidens er, at kognitive funktioner er svære at måle præcist og derfor ikke har været undersøgt lige så grundigt i de studier, der er lavet af den medicinske behandling.

Kognitiv træning

Kognitiv træning – hvad nogle vil kalde hjernegymnastik – kan have en effekt på kognitive problemer. En række studier har afprøvet, om kognitiv træning med bl.a. computerbaserede programmer forbedrer kognition ved sclerose. Der er ikke fundet entydig evidens for, at det virker i et omfang, som har en reel betydning for mennesker med sclerose i dagligdagen. Flere og flere studier understøtter dog en vis effekt målt på kognitive tests. Der findes endnu ingen specifik form for kognitiv træning, som særligt anbefales til mennesker med sclerose.

I praksis vil mange have glæde af at udfordre hjernen med forskellige kognitive aktiviteter. Der findes forskellige digitale muligheder i form af bl.a. apps eller spil. Kognitivt udfordrende og stimulerende aktiviteter kan også være krydsord, sudoko, læsning, puslespil osv. Du kan derfor vælge det, du synes er motiverende.

Det er vigtigt, at du træner på et niveau, hvor udfordringen er tilpas. Hvis du løser opgaven for hurtigt og fejlfrit, skal udfordringen øges. Omvendt risikerer du at miste motivationen og modet, hvis opgaven er for svær. Når du træner, er det også vigtigt at passe på udtrætning. Det er derfor en god idé at træne i kortere tid ad gangen – f.eks. en halv time ad gangen. Og husk, at holde små pauser undervejs.

Fysisk træning

Spørgsmålet er, om også fysisk træning kan have effekt på kognitive problemer. Fysisk træning hjælper mange med sclerose og kan forbedre både den fysiske funktion, energiniveauet og livskvaliteten. Om træning også kan forbedre hukommelse, koncentration og andre kognitive funktioner, ved vi endnu ikke med sikkerhed. De forskningsprojekter, der findes, peger dog kun på en beskeden effekt, og der er brug for mere forskning.

Kognitiv reserve

Måske er du stødt på begrebet kognitiv reserve? Det bliver ofte brugt, når forskere skal beskrive hjernens evne til at finde alternative måder at løse en opgave på. Forskning viser nemlig, at faktorer som længere uddannelse, fritidsaktiviteter og en kognitivt set overordnet aktiv livsstil beskytter mod at udvikle kognitive problemer.

Mange får sclerose, når de er mellem 20 og 40 år gamle. Og fordi mange får stillet diagnosen relativt tidligt i livet, er det vigtigt at få opbygget den størst mulige kognitive reserve. Det kan du gøre ved at færdiggøre skolen, gennemføre en uddannelse eller på anden vis opretholde en kognitivt aktiv livsstil. Vær opmærksom på de forskellige støttemuligheder.

Når du lever med sclerose, kan du på mange uddannelsesinstitutioner få støtte og vejledning i form af studieteknikker, mulighed for ekstra tid til eksamen, forlænget studietid, handicaptillæg til SU og evt. Specialpædagogisk Støtte (SPS).

Der findes flere digitale programmer, som er udviklet til kognitiv træning. Det er f.eks. Cogmed, Professionel Hjernetræning eller appen Lumosity. Programmerne vil typisk have opgaver målrettet forskellige kognitive funktioner.

På Scleroseforeningens hjemmeside kan du finde en liste med anbefalede apps til forbedret kognition.

Forskning i kognitiv reserve

De seneste år er der blevet forsket mere i den kognitive reserve. For eksempel fandt et studie over en periode på fem år lavere forekomst af kognitive problemer hos en gruppe mennesker med sclerose, der havde en lang uddannelse – sammenlignet med en gruppe mennesker med sclerose med kort uddannelse.

Forskning har vist, at en kognitivt aktiv livsstil i det hele taget kan have en beskyttende effekt på kognition. En aktiv kognitiv livsstil kan omfatte en række forskellige måder at bruge sin hjerne på. Det er f.eks. når du lærer sprog, deltager i sociale aktiviteter, når du læser, skriver, spiller spil eller på anden vis har gang i kreative aktiviteter. Ved at deltage i mange forskellige aktiviteter og når du lærer noget nyt, træner du dine kognitive færdigheder og udnytter dine ressourcer bedst muligt.

Forskere mener, at den kognitive reserve afspejler udviklingen af mere effektive netværk i hjernen, så når der opstår beskadigelse af hjernevævet, så øger den kognitive reserve din evne til at finde og styrke alternative hjernenetværk.

Kognitiv rehabilitering

Er det muligt at genopbygge eller forbedre mine kognitive funktioner, har du måske lyst til at spørge. Der er i hvert fald mange metoder, du kan gøre brug af, hvis du vil lære at mestre dine kognitive problemer. Målet med såkaldt kognitiv rehabilitering er at mindske de gener, som de kognitive ændringer medfører. Det er blandt andet metoder som:

- Træning og forbedring af de forringede færdigheder
- Indlæring af kompenserende strategier – dvs. alternative måder at udføre opgaver på
- Hjælp til håndtering af det ændrede kognitive funktionsniveau (både praktisk og følelsesmæssigt)
- Rådgivning og information til pårørende

Kognitiv rehabilitering stiler netop mod at genopbygge eller forbedre det kognitive funktionsniveau. Forståelse og erkendelse er afgørende, hvis du vil lære at ændre og tilpasse de rutiner, som gør det lettere for dig at håndtere de kognitive vanskeligheder. Det er en god ide, at du lærer at bruge dine stærke sider – dine kognitive ressourcer – mere effektivt, og at du samtidig lærer og øver at bruge forskellige hjælpemidler og strategier.

Kognitiv rehabilitering kan både foregå individuelt og i grupper. Det kan være en god idé at inddrage dine pårørende. De kan være en vigtig støtte, når du skal lære nye strategier og metoder.

Det er forskelligt fra person til person, hvilke mål og hvilken metode der er bedst at bruge i kognitiv rehabilitering. Kognitiv rehabilitering er en del af Sclerosehospitalernes specialiserede rehabiliteringstilbud.

Alle mennesker med sclerose anbefales at have en så aktiv kognitiv livsstil som muligt – i form af daglige kognitivt stimulerende aktiviteter, som f.eks. sociale aktiviteter, læsning, skrivning, spil, kreative aktiviteter. På den måde træner du din kognition.

Sclerosehospitalerne i Ry og Haslev tilbyder temaforløb om kognition

Et temaforløb om kognition på Sclerosehospitalerne er et specialiseret tilbud til dig, der har kognitive problemer. Forløbet har fokus på at håndtere ændringer i hverdagslivet, som skyldes forandringer i kognitive funktioner som tempo, hukommelse og problemløsning. Forløbet er tværfagligt med fokus på strategier, hjælpemidler og hverdagsøvelser, der skal forbedre livskvaliteten.

Temaforløbet kræver, at du er indstillet på at dele dine erfaringer med andre, at du har energi til at deltage i heldags-undervisning – med pauser. Og så kræver det, at du vil arbejde aktivt med at skabe forandringer i din hverdag.

For at komme på temaforløbet skal du have en henvisning til Sclerosehospitalerne, som vurderer, om temaforløbet er det rigtige for dig.

Du kan få en henvisning til Sclerosehospitalerne hos din praktiserende læge eller din neurolog.

Du kan finde mere information om forløbet på Sclerose-hospitalernes hjemmeside. Scan QR-koden og læs mere

Hvordan kan kognitive problemer påvirke mit arbejdsliv?

De fleste, der mærker milde til moderate kognitive problemer, kan godt have et job. Men kognitive problemer er den mest hyppige årsag til, at mennesker, der lever med sclerose, forlader arbejdsmarkedet.

Om du kan blive i arbejde, afhænger af, hvilken type kognitive problemer, du udvikler, og hvor svære de er. Hvorvidt jobbet er kognitivt krævende er naturligvis også en faktor, der er med til at afgøre, hvordan du bedst kan holde fast i dit job.

Hvor længe du kan blive i arbejde afhænger også af din evne til at anvende effektive kompenserende strategier og finde måder at håndtere de kognitive problemer på jobbet på. Med den rette støtte vil mange mennesker kunne finde løsninger, som gør det muligt at blive på arbejdsmarkedet. Nogle vil eventuelt have brug for at ændre på karakteren af arbejdsopgaver og ansvarsområder.

Find strategier, der fungerer for dig – i den situation du står i. Det kan f.eks. være, du arbejder i et åbent kontorlandskab og har problemer med at koncentrere dig om dine opgaver, fordi du bliver distraheret af omgivelserne. Her kan det være en stor hjælp at ændre på kontorets indretning, så dit skrivebord bliver flyttet til et mere roligt hjørne af kontoret og eventuelt bliver afskærmet af en skillevæg. Det kan også være, du kan få indrettet dit eget kontor, eller at du kan få en ordning med ugentlige hjemmearbejdsdage.

Har du brug for hjælp fra en socialrådgiver?

Scleroseforeningens socialrådgivere kan rådgive dig om f.eks. uddannelse, involvering af arbejdsgiver, hjælp på arbejdspladsen, sygedagpenge, fleksjob, hjælpemidler eller praktisk og personlig hjælp.

Scan QR-koden og læs mere her

"Er man åben om sine kognitive udfordringer på arbejdspladsen, møder man ofte stor forståelse og opbakning. Hvis man derimod vælger ikke at fortælle om sine problemer, kan man risikere konstant at blive konfronteret med dem.

Man kan for eksempel sidde til et møde og umiddelbart virke til stede, men i virkeligheden har man svært ved at følge med i det, der bliver sagt. Ordene trænger simpelthen ikke ind.

Mange bruger også enorme mængder energi på hele tiden at kontrollere sig selv og sikre, at de ikke har overset noget. Frygten for at begå fejl eller misse vigtige informationer kan fylde meget, og den konstante årvågenhed kan være meget udmattende. Her kan åbenhed om det, der er svært, være med til at lette presset."

ANNETTE KØHLER,
SOCIALRÅDGIVER I SCLEROSEFORENINGEN

Hvordan påvirker kognitive problemer dem omkring dig?

Har du kognitive problemer, vil det ofte også påvirke dine pårørende og venner. Følelser som bekymring, ængstelse og frustration er hyppige reaktioner blandt de nærmeste. Information, erkendelse og accept er de bedste forudsætninger for at få tilværelsen til at fungere igen.

Måske er der nogle, der kan blive usikre eller frustrerede, hvis du ikke besvarer et spørgsmål så hurtigt som tidligere, eller hvis du giver et forvirrende svar. Det kan også være, at det er svært at forstå, hvis du ikke lige kan huske noget, som du måske godt kan huske i andre situationer. Bliver du vred over de ændringer, som du oplever, kan det også være, at du kan komme til at lade vreden gå ud over andre, uden at du selv er klar over det.

Ofte vil de mennesker, der er tættest på, forsøge at hjælpe eller overtage, når deres nærtstående med sclerose glemmer noget eller ikke lige besvarer et spørgsmål lige med det samme. Det er forskelligt fra person til person, om det er en reaktion, der opleves som ok eller ikke. Derfor kan det være en god idé at fortælle de mennesker, du har omkring dig, hvordan du ønsker, at de skal reagere på dine problemer.

Giv plads til følelser, både dine egne og dine pårørendes. Tal om dem, og spørg ind.

Har du brug for hjælp til at starte samtalen?

Det gør en forskel, når dem omkring dig ved, hvordan sygdommen kan påvirke dig. Få besøg af en gratis informatør fra Scleroseforeningen på din arbejdsplads, uddannelse eller hjemme hos dig.

Scan QR-koden og læs mere her

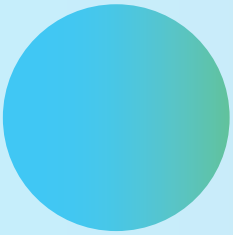
”Kognitive udfordringer er både usynlige og komplekse, og de kan vise sig på mange måder. De vil også kunne påvirke dine nærmeste. Måske oplever din ægtefælle eller partner, at du ændrer dig i væremåde og får nye prioriteter?

Din partner eller andre pårørende får måske også flere opgaver, som gør, at I bliver nødt til at tale om strukturen i jeres dagligdag, og hvor I kan få hjælp.

Vær nysgerrig på, hvad der opleves som svært – både for dig og for din partner. Tal åbent om, hvad I begge oplever af ændringer. Hvorfor trækker du dig eksempelvis, når du er sammen med mange mennesker? Og i hvilke situationer har du svært ved at huske? Det er vigtigt, at I får et fælles sprog for de kognitive problemer. For det er altid nemmere at forstå og støtte, når vi ved, hvad udfordringerne består i.

Og husk også, at din partner eller andre pårørende kan have brug for at søge hjælp, tale med andre og ikke gå alene med tanker og bekymringer.”

MARGRETHE JUNGERSEN,
PSYKOLOG I SCLEROSEFORENINGEN



Scleroseforeningen har spurgt pårørende, hvilke kognitive symptomer de oplever hos deres nærtstående med sclerose:

- 64 % oplever, at deres nærtstående har svært ved at holde styr på to ting på én gang.
- Næsten lige så mange oplever, at deres nære med sclerose let bliver distraherede og har svært ved at danne sig et overblik eller taber tråden, når de lytter til andre.
- De pårørende oplever også, at der er behov for, at de skal minde deres nærtstående med sclerose om opgaver.
- Pårørende fortæller, at deres nærtståendes kognitive problemer påvirker deres hverdag – det kan f.eks. påvirke deres familieliv, parforhold og mentale trivsel.

Kilde: Scleroseforeningens spørgeskemaundersøgelse blandt 178 nærtstående pårørende til mennesker med sclerose (2026)

Er du pårørende?

Hvis du som pårørende til et menneske med sclerose bemærker tegn på kognitive ændringer, kan det være en god idé at tale åbent med vedkommende om det. Det kan være en lettelse for personen med sclerose, hvis andre bringer emnet op og skaber mulighed for at tale om det. På den måde er det nemmere af finde frem til, hvilke problemer der findes, og hvor de opstår.

Som pårørende kan du også have behov for at drøfte de problemer, du oplever, med en anden person. Det er en god idé at opsøge information. Overvej evt. at benytte dig af professionel rådgivning. Scleroseforeningen og Sclerosehospitalerne har også tilbud til dig, som er pårørende.

På Scleroseforeningens hjemmeside kan du læse mere om at være pårørende og om foreningens indsatser for dig, som er tæt på et menneske, der lever med sclerose.





Gode råd – sådan kan du håndtere dine kognitive problemer

I begyndelsen af denne håndbog kunne du læse om nogle af de hyppigste kognitive problemer, der kan opstå ved sclerose. På de kommende sider kan du finde en række eksempler på ting, du selv kan gøre for at håndtere de fem mest udbredte udfordringer – for at mindske deres indflydelse på din dagligdag.

Gem eventuelt håndbogen, og brug den som et opslagsværk. Så kan du altid finde de gode råd til, hvordan du håndterer de forskellige kognitive udfordringer, hvis du får brug for det.

Selv milde kognitive problemer kan føre til usikkerhed og bekymring. Det er derfor vigtigt at vide, at du kan lære at leve med symptomerne, og at der er en række ting, du selv kan gøre. Ved at bruge kompenserende strategier kan du opleve større kontrol og få flere succesoplevelser i hverdagen. Strategierne kan give dig tryghed og måske mindske den angst og de bekymringer, du har.

Nedsat forarbejdningshastighed

- Giv dig selv mere tid til at lære nye ting og huske ny information.
- Bed gerne andre om at gentage informationer – det hjælper din forståelse og indlæring at høre og se informationerne flere gange.
- Sørg for ekstra tid til forberedelse, og brug gentagelser og opsummering af informationer. Det kan også hjælpe at bryde informationer op i mindre dele.
- Skriv ned, og bed om at få beskeder på skrift. Det kan være nemmere at tage imod skriftlig fremfor mundtlig information, f.eks. i form af en mail med to-do-punkter fra en kollega.

Nedsat opmærksomhed og koncentration

- Reducer forstyrrende faktorer omkring dig. Det kan du gøre ved at skærme dig selv for unødig støj i omgivelserne, som både kan være lyde og visuelle input. Skab et roligt miljø ved at anvende høretelefoner, ørepropper, afskærmning mm., som blokerer for unødig information til din hjerne. Hvis du oplever problemer på dit arbejde, kan du også kontrollere strømmen af information fra kollegerne ved at lade dem vide, hvornår du kan forstyrres og ikke vil forstyrres – f.eks. ved at indføre faste spørgetider, telefontid etc.

- Forsøg at få indrettet dit eget arbejdsværelse eller kontor, hvor der er færre distraktioner. Undgå så vidt muligt åbne kontorlandskaber på jobbet.

- Gør én ting ad gangen.

- Hold pauser, hvor din hjerne får ro.

- Tag hensyn til træthed og udtrætning i planlægningen, hvis du oplever besvær med at koncentrere dig i længere tid ad gangen.

- Planlæg dagens aktiviteter, så de mest koncentrationskrævende opgaver udføres, når du er mest udhvilet, f.eks. om formiddagen.

- Stil ikke for store krav til din koncentrationsevne, når du er træt.

- Sæt tempoet ned.

Nedsat indlæring og hukommelse

- Brug hjælpemidler som understøtter hukommelsen. Se eksemplerne nedenfor.

- Brug programmet 'Noter' på telefonen eller en notesbog til at skrive informationer i, og hav den altid med dig. De fleste med sclerose kan huske informationer ved hjælp af stikord.

- Brug en kalender til dagens aftaler og aktiviteter. Du kan bruge en kalenderbog eller mobilens kalender. Husk at tjekke kalenderen dagligt, gerne på faste tidspunkter.

- Placer huskesedler på strategiske steder. Det kan f.eks være huskesedler til indkøb, vigtige samtaler mm.

- Brug funktionen med påmindelser og alarmer på din mobil eller andre elektroniske enheder.

- Hæng en husketavle op eller anden oversigt, der giver et godt overblik over dagen og ugen.

- Benyt en dagbog til at nedfælde dagens vigtigste begivenheder, så du på et senere tidspunkt kan finde informationerne frem.

- Brug lydoptagelser, når du er til undervisning eller til møder. Sådan en funktion findes kan findes på din mobiltelefon. Det kan være en fordel, hvis det er vanskeligt at lave noter samtidig med, at du lytter.

- Brug memo-teknikker – også blot kaldet huskemetoder – til at huske ting. Du kan f.eks. flette ting, du gerne vil huske, ind i en bizar eller kreativ historie. Eller du kan placere informationer som billeder på en rute, du kender godt, f.eks. i dit eget hjem.

- Brug forestillingsbilleder – også kaldet visualisering – hvor du omdanner information til billeder, som hjernen har nemmere ved at lagre i hukommelsen.

- Gentag information, og nedskriv de centrale pointer.

- Hav faste steder til hjemmets inventar og sørg for at opfordre alle familiemedlemmer til at placere tingene på deres rette plads.

- Hav faste pladser til dine ting, f.eks. nøgler, telefon, briller etc.

Det er ofte en god idé at fortælle andre om dine kognitive problemer. Det fremmer forståelsen og baner vejen for en bedre håndtering.

- Skab rutiner for diverse gøremål, så der er mindre at huske.

Nedsat overblik og planlægning

- Vær systematisk. Systematisk planlægning af daglige gøremål vil både give dig et større overblik og en bedre koncentration og hukommelse. Flere af forslagene under 'nedsat opmærksomhed og koncentration' og 'nedsat indlæring og hukommelse' er nyttige ift. dit overblik.

- Brug en kalender til at planlægge din dag eller uge, brug et ugeskema til at understøtte overblikket. Planlæg sammen med din samlever og/eller familie.

Husk pauserne, hvis din fatigue giver dig kognitive problemer: Pauser og hvil er en nødvendig "batteri-opladning" til hjernen. Tænk på pauser, og hvil som en god investering i den tid eller aktivitet, der kommer efter hvilet.

- Vær åben om dit behov for planlægning af aktiviteter. Fortæl familie og venner, at du fungerer bedst, når forskellige aktiviteter er planlagt, det gælder f.eks. besøg, byture mm.
- Forbered dig på aktiviteter, og tænk dem igennem, inden du går i gang.
- Del komplekse aktiviteter op i små trin, og skriv dem ned. Brug det som en tjekliste under udførelsen af aktiviteten. Kryds af, når du har udført et trin.
- Lav madplan for en uge ad gangen.
- Lav ugeskema over alle ugens aktiviteter.
- Vær ikke bange for at bede om hjælp, og vær ikke bange for at spørge andre.

Ordfindingsproblemer

- Fortæl familie, venner og kolleger om dine vanskeligheder med at finde ord. På den måde kan de være opmærksomme på at give dig plads i samtalen og tid til at formulere dig. Fortæl dem, hvordan du ønsker, at de skal reagere – om de skal hjælpe dig med at finde ordene eller ikke.
- Undgå at gå i panik – stress forværrer problemet. Prøv i stedet at bruge andre ord til at udtrykke dig. Hvis du ikke lige kan komme på et specifikt navn, kan du sige "jeg kommer tilbage til det".
- Forsøg at deltage aktivt i samtaler og diskussioner på trods af dine problemer. Det er god træning.
- Forbered dig, og lav stikord til vigtige samtaler.

Kognitiv fatigue

- Kognitiv udtrætning – kendt som fatigue – er et symptom, som mange mennesker med sclerose oplever. Fatigue kan give dig forbigående kognitive problemer. Derfor er det vigtigt, at du er opmærksom på at forvalte din energi bedst muligt.

- Lær dine træthedstegn at kende, og forsøg at planlægge passende hvilepauser i tide – inden udtrætningen er udtalt.

- Læg mærke til, hvilke aktiviteter der udtrætter dig kognitivt eller mentalt.

- Find en passende balance mellem aktivitet og hvile. Vær opmærksom på, at energireserven i dag kan være påvirket af evt. overforbrug af energi de foregående dage. Det kan tage længere tid end normalt at restituere energimæssigt. Derfor kan et mere stabilt aktivitetsniveau anbefales.

- Planlæg vigtige samtaler, møder etc. på tidspunkter, hvor du er mindst udtrættet.

- Hold pauser i dine aktiviteter, hvor du kan hvile og lade energi op. Planlæg gerne dagens hvil på forhånd, så du ikke kommer til at undlade dem. Sørg evt. for at have hvilet forud for en aktivitet, så din energireserve er så optimal som muligt. Det er individuelt om "et godt hvil" er forbundet med at sove, at slappe af eller at lave afspændingsøvelser eller meditation. Det væsentlige er, at hjernen får en pause – både fra in-put udefra såvel som fra krævende tankevirksomhed.

- Stil ikke for store krav til din koncentrationsevne, når du er træt. Stop når du kan mærke, at dit hoved er fyldt op. Det er et klart signal om, at din grænse for længst er nået.

Har du brug for hjælp fra en psykolog?

I Scleroseforeningen sidder sclerose-specialiserede psykologer klar til at tale med dig om, hvordan lige netop du oplever kognitive problemer i hverdagen.

Scan QR-koden og læs mere her

Kontakt

Har du spørgsmål om kognitive problemer eller brug for rådgivning, så tøv ikke med at kontakte os.

Sclerosehospitalerne i Ry og Haslev
Telefon: 78 41 25 00
E-mail: ry@sclerosehospital.dk
eller haslev@sclerosehospital.dk
www.sclerosehospitalerne.dk

Scleroseforeningen
Telefon: 36 46 36 46
E-mail: hej@scleroseforeningen.dk
www.scleroseforeningen.dk



Når sclerose påvirker mere end din fysik

Kognitive problemer er almindelige ved sclerose, men de kan være svære at få øje på og forklare for andre.

Måske har du sværere ved at huske aftaler? Måske mister du tråden i en samtale, bliver hurtigere mentalt træt eller oplever, at det kræver mere energi end før at koncentrere dig?

I denne håndbog fra Scleroseforeningen får du viden om, hvordan sclerose kan påvirke dig kognitivt, og du får konkrete råd til, hvad du selv kan gøre for at håndtere dine kognitive problemer i hverdagen.

Du kan læse håndbogen fra ende til anden eller bruge den som opslags-værk, når du har brug for det.

SCLE ROSE FORENINGEN