



Kognitive problemer etter hjerneslag

De fleste er godt kjent med at hjerneslag kan gå ut over en persons fysikk, slik som muskelsvakhet eller lammelser. Hjerneslag kan imidlertid også lage problemer med de kognitive funksjonene slik som hukommelse, læring og forståelse. Dette faktaarket forklarer hvordan hjerneslag påvirker en persons kognitive vansker og hvordan man skal forholde seg til det.

Kognisjon

Kognisjon beskriver tankeprosessen som involverer kommunikasjon, minne, innlæring, forståelse, oppmerksomhet. Etter et hjerneslag kan en person få problemer med flere typer kognitive funksjoner.

Hvert hjerneslag er forskjellig, og effekten av det vil avhenge av hvor i hjernen skaden ligger og av personens generelle helse. Hvor hjerneslaget inntreffer, vil avgjøre hvilke kognitive problemer personen vil få.

Vanligvis styrer venstre hjernehalvdel språket og den høyre hjernehalvdel er ansvarlig for persepsjon (tyding av det du ser, hører eller berører) og romfølelse (bedømme dybde, størrelse, avstand og stilling).

Den venstre hjernehalvdel kontrollerer høyre side av kroppen og den høyre hjernehalvdel kontrollerer venstre side av kroppen. Språkproblemer vil da være vanlig for dem som får utfall på høyre side, mens persepsjon og romfølelse er mest vanlig hos dem som har utfall på venstre side av kroppen.

Persepsjon (oppfatningsevne)

Persepsjon er en prosess som tyder hva du ser (visuell persepsjon), hva du hører (audiologisk persepsjon) eller hva du berører (taktil persepsjon). Noen ganger kan et hjerneslag forandre en persons bevissthet om ting rundt dem.

Synet er den sansen som gir mest informasjon til hjernen. Det tolker informasjonen på en meget sofistikert og kompleks måte.

Problemer med visuell persepsjon oppstår når hjerneskadene avbryter denne kompliserte prosessen. Problemene angår ikke alle som har fått et hjerneslag, men de er mer vanlig enn folk flest tror (ca 60 %). Vanligvis angår det dem som har hatt et hjerneslag på høyre side av hjernen. Som med de fleste skader (utfall) etter hjerneslag, vil problemer med visuell persepsjon bedres over tid. Det er imidlertid ikke noe medisinsk behandling for visuell persepsjon. Skaden er ikke i øyet, men i hjernen.

En person som har hatt hjerneslag kan ha et forvrengt bilde av seg selv og omgivelsene, noe som gjør det vanskelig å utføre oppgaver som påkledning og matlaging. De kan miste evnen til å gjenkjenne kjente fjes, gjenstander og sin egen kropp. Dette kalles visuell agnosi.



Det kan også være problemer i å planlegge og å utføre forskjellige ting, f.eks. å helle væske fra en flaske i et glass. Dette kalles dyspraksi (eller apraksi).

Noen vil etter et hjerneslag miste evnen til å ha oppmerksomhet til en side av kroppen, vanligvis den venstre. Dette kalles visuell neglekt. Pasienter med neglekt har lett for å kolliderer med gjenstander på den ene siden når de går eller kjører rullestol.

Noen vil bare kunne se høyre eller venstre side. Dette kalles hemiopsi.

Andre effekter kan være å ikke klare å kjenne igjen lyder slik som at telefonen ringer, auditiv agnosi. Et annet problem er anosognosi som er manglende innsikt i egen funksjonssvikt. Disse vil nekte at de har fysiske funksjonssvikt og vil nekte å motta hjelp.

Hva kan hjelpe?

- Sørg for god belysning hjemme slik at det er lettere å se ting.
- Plasser ting du skal bruke på en ryddig måte som for eksempel klær.
- Gi deg selv litt ekstra tid
- Dersom du kan skille farger, bruk farger til å identifisere forskjellige gjenstander.
- Dersom du har en tendens til å overse ting på venstre side, minn deg selv verbalt på å sjekke til venstre.

Oppmerksomhet

Vi mottar alle stadig informasjon og signaler fra omgivelsene gjennom våre sanser. Men vi er ikke alltid oppmerksomme på dette da vi kan filtrere ut og ignorere dette. Oppmerksomhet er evnen til å velge de signalene vi må ta hensyn til og å ignorere dem vi ikke ønsker.

Etter et hjerneslag vil noen ha problemer med å skille mellom informasjon som krever oppmerksomhet og informasjon vi kan overse og man vil lett bli distraheret. Resultatet er at man opplever irritabilitet, dårlig hukommelse, tretthet og problemer med å planlegge ting.

Noen vil ha store konsentrasjonsproblemer. Noen vil bare reagere på interne meldinger som smerte eller frykt, og kan ikke fokusere på eksterne faktorer.

Naturligvis har alle oppmerksomhetsproblemer av og til, men dette kan de rette på i motsetning til personer som har hatt et hjerneslag. Humørsvingninger og depresjon er også vanlig etter hjerneslag. Dette kan også påvirke oppmerksomheten.

Det er ingen kur for manglende oppmerksomhet, men dette vil også bedres over tid.





Hva kan hjelpe?

- Be dem som gir informasjon om at dette gis kort og tydelig, og om nødvendig gjentatt.
- Ta det med ro. Ikke gjør for mye på en gang.
- Prøv denne øvelsen – når du ser på TV eller hører på radioprogram, noter deg nøkkelpunktene. Dette kan hjelpe deg med konsentrasjon og utvelgelse.

Hukommelse

Hukommelse er evnen til å ta inn, lagre og hente frem informasjon. Problemer med hukommelsen er svært vanlig etter hjerneslag. Størrelsen på problemet er avhengig av hvor mye skade hjerneslaget har gjort.

Det er flere typer hukommelsesproblemer.

- Prospektiv hukommelse – man glemmer å ta tabletter, vanne plantene eller ta telefonsamtaler.
- Verbal hukommelse – involverer å huske navn, historier og annen språkrelatert informasjon. Dette skjer oftest dersom slaget har vært i venstre hjernehalvdel.
- Visuell hukommelse – gjelder å huske ansikter og figurer samt annen ikke språkrelatert informasjon. Dette skjer oftest dersom skaden har vært i høyre hjernehalvdel.
- Totalt hukommelsestap – amnesi skjer svært sjeldent.

Langtids- og korttids hukommelse

Langtidshukommelse inkluderer å huske kunnskaper ervervet fra informasjon mottatt gjennom livet enten ved lesing, verbal kommunikasjon eller erfaring. Vanligvis vil langtids hukommelsen ikke være skadet hos slagrammede.

Korttidshukommelse er minne om hendelser som har skjedd nylig. Det er prosessen om å motta informasjon når det skjer.

En av de mest merkbare symptomene etter et hjerneslag er tap av oppmerksomhet og konsentrasjon. Dersom dette blir mer permanent pga spesifikke skader i hjernen, kan prosessen med å motta og lagre informasjon bli borte. Det betyr at personen vil få vanskeligheter med å huske ny informasjon.

Som med oppmerksomhet, er det ingen medisinsk kur for å rette på hukommelsen.

Hva kan hjelpe?

- Del oppgavene inn i små deloppgaver
- Prøv å følge en daglig rutine. Gjør tingene på samme tid om dagen og i uken.
- Legg igjen huskelapper. Og for eksempel legg brever som skal postes ved utgangsdøren slik at du ser dem når du går ut.
- Noter på en kalender hva du gjør og når.





- Legg tingene alltid på samme sted og bruk merkelapper.
- Bær brillene i en snor rundt halsen.
- Bruk doseringseske for medisiner.

Kommunikasjon

En av de mest vanlige problemene etter hjerneslag er kommunikasjon. Omtrent 1/3 av de slagrammede har kommunikasjonsproblemer.

