

## MS og kognitive funksjoner



Nevropsykolog PhD Magnus Tallaksen Reiestad  
08.09.2024

HEILE MARE OG ROMDAL

## Plan

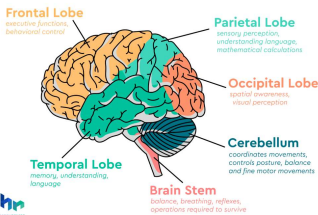
- Del 1
- Kognitive prosesser
- MS og kognitive vansker
  - Hvilke typer
  - Hvorfor
- Del 2
- Sykdomsforståelse
- Tilrettelegging
- Søvn
- Utmattelse



HEILE MARE OG ROMDAL

## Kognisjon

- Mentale prosesser som gjør at vi kan innhente, bearbeide, lagre og bruke informasjon
- Tenking
- Persepsjon, læring og hukommelse, resonnering, språk, oppmerksomhet og planlegging / kontroll.



HEILE MARE OG ROMDAL

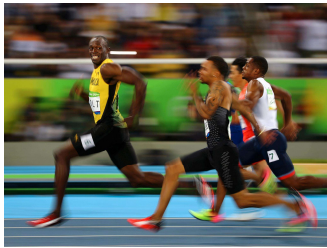
## Oppmerksomhet

- Grunnlaget for all høyere tenking
- **Nedsatt oppmerksomhet:** vansker med å sortere ut sanseinntrykk som personen har bruk for – lett distraheret
- **Nedsatt konsentrasjon:** vansker med å holde fokus og samle seg om en bestemt oppgave
- Opplevs som distre
- Må bruke mye krefter for å følge med =>
  - Utmattelse (fatigue)

HEILE MARE OG ROMDAL

## Kognitivt tempo


- Tempo og effektivitet er nedsatt både for praktiske oppgaver og mentale oppgaver
- Tenkning er tyngre, mer slitsom, går langsommere
- Om tempo er lavt => jobber hardt for å følge med => sliten



HEILE MARE OG ROMDAL

## Hukommelse

- Nedsatt korttidshukommelse / arbeidshukommelse
  - Problemer med å holde flere ting i hode på en gang
- Nedsatt langtidshukommelse
  - Vansker med innlæring
  - Vansker med lagring
  - Vansker med framhenting
- Store konsekvenser for dagliglivet og egen fungering
  - Unngå sosialisering? Flau?



HEILE MARE OG ROMDAL

## Egenledelse (Eksekutiv funksjon)

- Samling ulike **mentale kontrollfunksjoner**
- Regulerer atferd,
- Planlegging
  - kunne bryte et mål ned i forskjellige steg OG utføre de i riktig rekkefølge
- Impulskontroll



HELE MÅNED OG HØRSJAL

## Synlige og usynlige symptomer

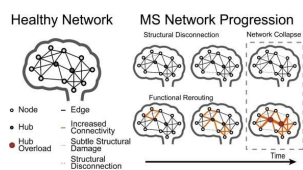
- MS har **unike og ofte uforutsigbare forløp**
- Kognitive vansker har en forekomst på 40-60 %
- Kan være tilstede **før fysiske symptomer**
- Store konsekvenser for pasient, familie og nettverk
- Primærgrunn til vansker i arbeidslivet



HELE MÅNED OG HØRSJAL

## Nettverk i hjernen

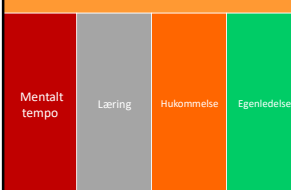
- Normal kognitiv funksjon avhenger av effektive nettverk
- MS kan påvirke nettverk og over tid føre til at nettverket er mindre effektivt eller kollapse
- Kan også bli midlertidig forstyrret av angst, depresjon, utmattelse, søvnevansker etc
- Progressiv MS assosiert med større vansker



HELE MÅNED OG HØRSJAL

## Kognitive funksjoner

### Ofte påvirket



### Vanligvis intakt



HELE MÅNED OG HØRSJAL

## Kognitive profiler (Podda et al., 2024)

- Type 1 - 45%
  - intakt kognisjon
- Type 2 - 23%
  - Milde vansker – ett område oppmerksomhet, hukommelse
- Type 3 – 24%
  - Milde-moderate vansker flere områder
  - Egenledelse, oppmerksomhet, språk, hukommelse, mentalt tempo
- Type 4 – 8%
  - Omfattende vansker flere områder
  - Egenledelse, oppmerksomhet, språk, hukommelse, mentalt tempo, emosjonelle vansker

HELE MÅNED OG HØRSJAL

## Kognitiv funksjon i praksis

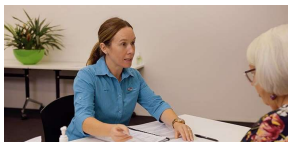
- Lengre tid til å lære og hente frem informasjon
- Ordletingsvansker
- Nedsatt fokusert oppmerksomhet
- Nedsatt tempo
- Omfattende vansker med tilhørende funksjonsnedsettelse i adaptive ferdigheter (demens) er sjeldent



HELE MÅNED OG HØRSJAL

## Kognitiv testing?

- Kognitive testing involverer undersøkelse av kognitiv funksjon
- Tar ca 1-2 timer
- Forståelse og tilrettelegging i hverdag og arbeid
- Baseline for å følge utvikling
- Screening og overvåking av kognitiv funksjon hos MS-pasienter anbefales å inngå i klinisk praksis

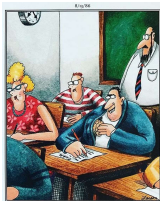


HELE MÅNE OG ROMDAL

## Etterlengtet pause?

HELE MÅNE OG ROMDAL

## Del 2 Strategier i hverdagen



Midway through the exam, Allen pulls out a bigger brain.

HELE MÅNE OG ROMDAL

## Generelle råd

- Opparbeid kunnskap om MS
- Øke egen innsikt i hva som skaper vansker i livet og hvorfor det gjør => øker opplevelsen av kontroll
- Økt kontroll = Redusert stress
- Ved redusert stress blir det mer mestring og mindre psykiatriske følgetilstander over tid
- Symptomene kan være like store men symptombelastningen minker



HELE MÅNE OG ROMDAL

## Snakke med barn om MS?

- Hva er MS – Helse Bergen
- Spirit – kurs for ungdom (13-18 år) og barn (6-12 år) (MS.no)
  - Nettbasert, 7 uker a 15-20 minutter
  - Informasjon og litt CBT
- Finnes også Spirit kurs for personer med MS

HELE MÅNE OG ROMDAL

## Utmattelse

- fysisk tretthet og manglende energi.
- 60-90 % rapporterer om denne typen vansker ved MS
- 40 % det største problemet
- Kan være direkte fra MS (primær)
- Kan være som følgetilstand (sekundær)
  - Smarter
  - Søvnvansker
  - Depresjon
  - Etc.



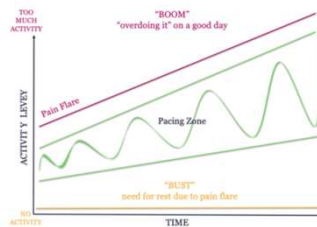
HELE MÅNE OG ROMDAL

## Utmattelse – Boom and Bust syklus



HELE MARE OG ROMDAL

## Utmattelse Boom and Bust syklus



HELE MARE OG ROMDAL

## Søvn og MS

- Ca 40% sliter med søvnvansker
- Dårlig søvn er koblet til økt utmattelse, angst og depresjon og økt risiko for attack



HELE MARE OG ROMDAL

## Årsaker til søvnvansker

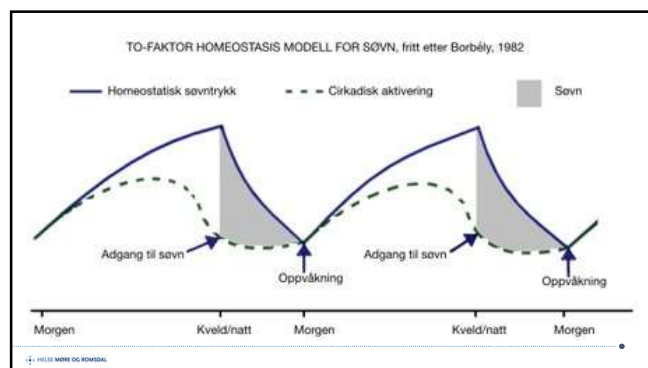
- sårbarhetsfaktorer
  - arvelig belastning, der andre i familien også sliter med søvnen, og en tendens til bekymring
- Utløsende faktorer
  - kriser og belastninger, sykdom og smerter, eller dårlige søvnvaner, for eksempel å snu døgnet.
- Vedlikeholdende faktorer
  - bidrar til at søvnproblemene ikke avtar. Noen har urealistiske oppfatninger om hvor mye søvn de trenger. Andre utvikler prestasjonsangst med hensyn til å få sove. De gruer seg til natten og kommer inn i onde sirkler om søvn.

HELE MARE OG ROMDAL

## Regulering av søvn og søvnhygiene

- Søvn reguleres av tre faktorer:
  - Søvntrykk
    - vi får et økende søvnbehov i tråd med hvor lenge vi har vært våkne.
  - Døgnrytme
    - Regulert av lys og aktivitet
  - Aktiviteter på dagtid

HELE MARE OG ROMDAL



HELE MARE OG ROMDAL

## Hjelp til god søvn

- Ta vare på søvntrykket
  - Unngå å sove på dagtid. Hvis vi sover på dagen, reduseres søvntrykket vi bygger opp når vi er våkne. Hvis du likevel må sove, forsøk å begrense det til 20 minutter.
- Pass på døgnrytme
  - Vær utendørs i dagslys i minst en halv time hver dag.
  - Sov til faste tider og stå opp til samme tid hver dag – også i helgene
- Aktiviteter på dagtid
  - Unngå hard aktivitet på kveld
- Bruk sengen til å sove
  - Om du ikke får sove – stå opp etter ca 20 – 30 min. prøv på nytt

HELENE NABRE OG ROMDAL

## Generelle råd

- Snakk med de rundt deg
  - Informasjon om hva MS er og hva som er vanskelig
- Ta tak i evt. sekundære årsaker
  - Angst, depresjon, fatigue
- Lære å håndtere og leve med det nye funksjonsnivået?
  - Ikke sammenlign deg selv med hva du klarte «før»
- Bekymret for eventuelle kognitive problemer?
  - Fastlege
  - Nevrolog
  - MS-sykepleier
  - Neuropsykolog



HELENE NABRE OG ROMDAL

## Generelle råd

- Vær sosial
  - Familie
  - Venner
  - Lag og foreninger
- Tren regelmessig
  - Viktig for hjernehelse og humør
- Vedlikehold hobbyer og interesser
- Lær nye ferdigheter
  - Mestring
  - Viktig for hjernehelse
  - Tidsoppfattelse
- Bruk høreapparat om / når tiden kommer



HELENE NABRE OG ROMDAL

Takk for meg



"It's just a simple Rorschach ink-blot test. Mr. Brownwell, so just calm down and tell me what each one suggests to you."

HELENE NABRE OG ROMDAL