

Kognitive forandringer

Hvad er kognitive forandringer?

Kognitive forandringer er de påvirkninger fra hjernen, som kræftpatienter kan opleve før, under og efter kemoterapi. I mange år har nogle kræftpatienter været bekymrede for, spøgt med og været frustrerede over den mentale tåge, som de kunne opleve i relation til behandlingen.

Den mentale tåge kan vise sig ved vanskeligheder med:

- At koncentrere sig i længere tid om f.eks. at læse bøger, at se TV og film.
- At finde de rigtige ord.
- At huske hvad der lige er sket, indholdet i en samtale, information
- At lære nye ting og evt. følge med i undervisning.
- At huske navne, datoer, aftaler og fødselsdage.
- At huske hvad man er i gang med.
- At arbejde i normalt tempo alt tager længere tid.
- At multitask, dvs. at have gang i flere opgaver på én gang.
- At være organiseret.

Oplevelsen af disse forandringer kan variere meget fra person til person. Nogle får ingen symptomer, nogle får lette symptomer og andre får mere udtalte symptomer.

Typisk er symptomerne midlertidige og væk cirka ét år efter afsluttet behandling. Hos enkelte kan forandringerne være tilstede i længere tid.

Hvad er årsagen til de forandringer, man kan opleve?

Man kender ikke den præcise årsag til de mentale forandringer, som ofte kaldes "kemohjerne" eller "kemotåge". Flere patienter har været opmærksomme på forandringerne. Først inden for de seneste år er der lavet undersøgelser, der forsøger at finde årsager, der kan forklare fænomenet. Læger og sygeplejersker kalder det "kognitive forandringer".

Selv om "kemohjerne" er et udtryk, der bruges blandt patienter, kan det være misvisende, da man endnu ikke ved, hvilke faktorer, der er årsag til problemerne.

De faktorer, der betragtes som mulige årsager er bl.a. kemoterapi, antihormonbehandling, træthed, stress, angst, depression, søvnløshed, anden medicin, anden sygdom, alder, uddannelsesniveau og hormonforandringer i forbindelse med overgangsalderen.

Man har lavet kognitive undersøgelser af patienter, der efter kemoterapi giver udtryk for at have problemer med hukommelse og koncentration. Disse undersøgelser har været helt normale. Det vil sige at oplevelsen af problemerne og resultaterne af undersøgelserne ikke nødvendigvis stemmer overens. På trods af dette er der ingen tvivl om, at problemerne opleves frustrerende og belastende for den patient, der bliver ramt.

Hukommelse- og koncentrationsbesvær

Hvad kan jeg selv gøre?

For at øge hukommelsen:

- Skriv vigtige ting ned. Brug telefonkalender, dagkalender, notesbog, lister og post-it sedler til at skabe overblik over aftaler og kommende arrangementer.
- Stimulér og hold hjernen i gang med eksempelvis krydsord, pusle spil, sudoku, ordlege og computerprogrammer.
- Lav rutiner og følg disse. Læg altid bestemte ting på samme sted. For eksempel nøgler.
- Din evne til at læse kan ændre sig, ligesom din læsehastighed kan påvirkes. Det samme kan dine evner til at studere og gå til eksamen.
- Gentag information højt for dig selv. Tag eventuelt noter.
- Det er i orden at begå fejltagelser. Prøv at tilgive dig selv for ikke at huske ting, som du ville have husket tidligere.
- Acceptér at sådan er tingene nu - det skal nok blive bedre.

For at øge koncentrationen:

- Hold pauser tilpasset din koncentrationsevne.
- Giv dig selv lov til at fokusere på én ting ad gangen. Gør en opgave færdig, før du begynder på den næste.
- Minimér forstyrrelser og find et stille sted, hvor eventuelle samtaler kan foregå.
- Brug GPS, hvis du har svært ved at finde rundt, når du køre bil. Du kan eventuelt skrive ned, hvor du parkerer din bil.
- Overvej at bruge afslapningsteknikker som meditation, mindfulness og yoga.

Generelt:

- Få gerne motion hver dag. Regelmæssig motion er godt for både din fysik og dit humør. Og det kan være med til at nedsætte træthed.
- Få sovet nok - træthed kan forværre symptomerne.
- Bryd opgaver op i mindre etaper, som kan være mere overskuelige. Eksempelvis rengøring, havearbejde etc.
- Spis sundt og tilstrækkeligt - sult kan forværre symptomerne.
- Lad være med at skynde dig.

Inddrag familie og venner

De kognitive forandringer kan ikke ses på dig, men din familie og dine venner har måske bemærket nogle ting. Fortæl derfor din familie og venner, at du kan have brug for hjælp til at huske ting og bed om deres tålmodighed og støtte.

Når du inddrager dem, kan de måske komme med hjælpsomme forslag. Lige som det kan være en lettelse, når de ved besked, så du bedre kan slappe af.

Arbejde

I en periode kan hukommelsesbesvær og koncentrationsbesvær have stor indflydelse på dit arbejdsliv. Hvis du synes, at du har symptomer, der gør det svært for dig at vende tilbage til arbejdet eller du har svært ved at fungere på arbejdet, så tal med sygeplejersken eller lægen på afdelingen.

Forberedelse til besøg på Kræft Ambulatoriet

Forbered dig ved at skrive dine problemer med hukommelse og koncentration ned. I hvilke situationer oplever du problemerne? Dette kan måske vise et mønster, der kan være med til at finde en måde at hjælpe dig på.

Hukommelse- og koncentrationsbesvær

Skriv eventuelle spørgsmål ned. Tag en pårørende eller en ven med til samtalen, da det kan være svært at huske alle svar og al information.

Alle kan opleve hukommelses- og koncentrationsbesvær

Forandringerne kan være et frustrerende problem. Ofte finder man måder at håndtere problemet på, så det ikke fylder så meget i hverdagen.

Med tiden vil koncentrationsevnen oftest vende tilbage og problemerne med hukommelsen forsvinder. Det er i orden at begå fejltagelser. Prøv at tilgive dig selv for ikke at huske ting, som du ville have husket tidligere. Acceptér at sådan er tingene lige nu - det skal nok blive bedre.

Det er dog vigtigt at tage i betragtning, at alle kan glemme indkøbslisten eller en fødselsdag. Det er du ikke alene om.