



MS-félag Íslands

MS-sjúkdómurinn   
Hugræn færni

Upphaflegur texti er skrifaður af Rehabilitation in Multiple Sclerosis (RIMS) Psychology & Neuropsychology Clinical Care Committee. Vinnuhópin skipuðu: Päivi Hämmäläinen (Finnlandi), Sally Rigby (Englandi), Julia Segal (Englandi), Agnete Jónsson (Danmörku), Peter Thomson (Englandi), Michelle Pirard (Belgíu) og Rudi Vermote (Belgíu). Danska útgáfan var þýdd og staðfærð af Lise Lildholdt og Agnete Jónsson. Á dönsku heitir bæklingurinn Kognitive funktioner og multiple sclerose, útgefinn af Scleroseforeningen í Danmörku árið 2004.

**Bergþóra Bergsdóttir**, fræðslufulltrúi MS-félags Íslands, þýddi og staðfærði textann úr dönsku.

Faglegur yfirlestur: **Claudia Ósk Georgsdóttir**, yfirtaugasálfræðingur í taugateymi Reykjalundar og **Haukur Hjaltason** taugalæknir á taugalækningadeild Landspítala Háskólasjúkrahúsi.

Umbrot: **Högni Sigurþórsson**.

Bæklingurinn er **gefinn út af MS-félagi Íslands í mars 2017**.

**Þakkir** til danska MS-félagsins, Scleroseforeningen, sem gaf MS-félaginu góðfúslega heimild til útgáfu bæklingins á íslensku.

**Hluti styrkja sem söfnuðust í Reykjavíkumaráðuninu 2014 og 2015** runnu sérstaklega til þessa verkefnis en auk þess eru styrktaraðilar útgáfunnar:



# Hvernig og hvers vegna getur MS haft áhrif á hugræna færni?



Bæklingurinn fjallar um hvernig og hvers vegna MS getur haft áhrif á hugræna færni einstaklinga með MS, svo sem minni, einbeitingu, hugsun og innsæi og hvað sé til ráða.

Einungis hluti MS-greindra upplifir hugræn einkenni og oft er um að ræða væg eða tíma-bundin einkenni.

Samt sem áður er ástæða til að vera vakandi gagnvart þessum einkennum. Þekking eykur skilning og er bæklingnum ætlað að auka þekkingu á hugrænni færni og MS.

**Í bæklingnum er útskýrt hvernig taugasálfræðileg skoðun fer fram og hagnýtar ábendingar gefnar um hvernig hægt er að meðhöndla hugræn einkenni svo þau hafi sem minnst áhrif á daglegt líf.** Einnig er útskýrt hvernig hugræn einkenni einstaklings geta haft áhrif á aðstandendur. Því er æskilegt að fjölskylda og vinir kynni sér efni bæklingins líka.

Höfundar bæklingins er hópur evrópskra taugasálfræðinga.

Hafa ber í huga að einkenni sem tilgreind eru í þessum bæklingi geta átt sér aðrar orsakir en í MS-sjúkdómnum. Einnig, að ekki fá allir sem greinast með MS sömu einkennin.

Hér er aðeins leitast við að veita innsýn í mögulega birtingarmynd MS-sjúkdómsins til að auka almennan skilning.

## EFNISYFIRLIT

4 HVAÐ ER HUGRÆN FÆRNI?

4 VERÐA BREYTINGAR Á HUGRÆNNI FÆRNI Í MS?

6 HVERSU ALGENG ERU HUGRÆN EINKENNI HJÁ FÓLKI MEÐ MS?

6 HVAÐA HUGRÆN EINKENNI TENGJAST MS?

8 GETA HUGRÆN EINKENNI VERSNAÐ?

8 ER HÆGT AÐ SEGJA FYRIR UM HUGRÆN EINKENNI Í MS?

9 HVAÐ GETUR ÞÚ GERT EF ÞIG GRUNAR AÐ ÞÚ EIGIR VIÐ HUGRÆNA ERFIÐLEIKA AÐ STRÍÐA?

10 HVAÐ ER TAUGASÁLFRÆÐILEG SKOÐUN?

11 HVAÐ ER TAUGASÁLFRÆÐILEG ENDURHÆFING?

12 RÁÐ TIL AÐ TAKAST Á VIÐ ALMENN HUGRÆN EINKENNI.

12 RÁÐ TIL AÐ TAKAST Á VIÐ SÉRTÆK HUGRÆN EINKENNI.

15 HVERNIG HAFU HUGRÆN EINKENNI EINSTAKLINGSINS ÁHRIF Á AÐSTANDENDUR?

## HVAÐ ER HUGRÆN FÆRNI?

Með hugrænni færni er átt við það ferli í heilanum sem gerir það að verkum að við getum rökrætt, hugsað og leyst vandamál. Það er færni eins og:

- Einbeiting og athygli
- Nám og minni
- Skipulagning og lausn vandamála
- Málskilningur og málnotkun
- Sjónminni, sjónskynjun og fjarlægðarskyn

Þessi færni er breytileg frá manni til manns og öll höfum við styrkleika og veikleika á mismunandi sviðum. Hugræn færni er talin eðlileg ef hún gerir okkur kleift að takast á við viðfangsefni daglegs lífs.

Margir þættir geta haft áhrif á heilastarfsemi eins og streita, þreyta, þunglyndi, verkir, mikil áfengisneysla, slæmt mataræði, ýmsir sjúkdómar og lyfjanotkun. Þessir þættir hafa einnig áhrif á hugræna færni eins og einbeitingu, nám og minni.

- Hugrænir erfiðleikar eru ekki alltaf MS-sjúkdómnum að kenna.

**M**argir þættir geta haft áhrif á hugræna færni. Hugrænar breytingar geta verið bæði tímabundnar og varanlegar.

## VERÐA BREYTINGAR Á HUGRÆNNI FÆRNI Í MS?

Í mörg ár var litið svo á að breytingar á hugrænni færni væru sjaldgæf MS-einkenni. Hins vegar hafa umfangsmiklar rannsóknir leitt í ljós að þær eru mun algengari en áður var talið.

Hugræn færni er háð taugaboðum í heila. Truflun á þeim, eins og verður í MS, getur valdið erfiðleikum með athygli og einbeitingu, minni, nám og fleiri hugræna þætti. Þessir erfiðleikar fara eftir umfangi MS-skemmda í heila og geta í sumum tilfellum verið varanlegir.

Áðrir þættir svo sem þunglyndi, streita, verkir og MS-köst geta leitt til tímabundinna hugrænna einkenna.

## Preyta og máttleysi

Mörgum einstaklingum með MS finnst hugræn og líkamleg einkenni versna við þreytu. Þegar þreytan heillist yfir verður erfitt að einbeita sér eða læra eitthvað nýtt. Þegar þreytan er að baki verður hugræna starfsemin aftur eðlileg.

## Punglyndi, kvíði og streita

Alvarleg áföll eða breytt lífsskilyrði, hvort sem þau stafa af sjúkdómi eða ekki, geta haft áhrif á skaplyndi og líðan. **Depurð og punglyndi geta valdið einbeitingarskort og minnstruflunum.** Við betri líðan dregur úr þessum einkennum. Kvíði og streita geta haft sambærileg áhrif.

## MS-köst

Hugræn einkenni geta komið fram eða versnað í MS-kasti. **Í MS-kasti myndast bólga í miðtaugakerfinu sem dregur úr getu taugabrauta til að senda og taka á móti skilaboðum.** Þegar bólgan minnkar við það að MS-kastið gengur til baka dregur úr einkennum kastsins eða þau hverfa alveg.

## Líkamlegar takmarkanir

Flestir þurfa ekki að hugsa um hvernig þeir hreyfa sig eða framkvæma hreyfingar. Líkaminn er yfirleitt stilltur á „sjálfstýringu“. Hugurinn hefur því möguleika á að einbeita sér að öðrum hlutum samhliða hreyfingu. **Fólk með MS verður hins vegar stundum að beita hugrænni getu í þágu líkamlegrar beitingar** ef það þarf að einbeita sér að því að færa fæturna fram við gang. Þá getur það síður einbeitt sér að öðru samtímis eins og að halda uppi samræðum eða taka eftir umhverfi sínu.

## Breytingar á lífsstíl

MS getur valdið því að **sumir einstaklingar með MS hætta að sækja í félagsstarf sem áður gaf þeim orku og innblástur.** Aðrir verða að draga úr vinnu eða hætta að vinna og/eða geta ekki lengur tekið fullan þátt í heimilisstörfum. Það getur leitt til aukinnar félagslegrar einangrunar og valdið því að dag- og tímasetningar hafa minna vægi en áður og viðburðir gleymast.

## Lyf og áfengi

Lyf sem hafa áhrif á miðtaugakerfið, t.d. **róandi töflur, svefntöflur og verkjalyf, geta dregið úr hugrænni færni.** Áfengi og vímuefni geta einnig haft neikvæð áhrif.

## HVERSU ALGENG ERU HUGRÆN EINKENNI HJÁ FÓLKI MEÐ MS?

Ekki munu allir einstaklingar með MS finna fyrir skerðingu á hugrænni færni. Rannsóknir hafa sýnt fram á að á milli 45-60% MS-greindra eiga við einhvers konar hugræna erfiðleika að stríða en fyrir meirihluta þessa fólks eru einkennin væg.

Það getur reynst erfitt að skilja og takast á við jafnvel vægar breytingar á hugrænni færni og getur slíkt valdið áhyggjum. Það hefur þó ekki eingöngu áhrif á einstaklinginn sem er með MS heldur geta fjölskylda og vinir fundið fyrir reiði og vonbrigðum og orðið áhyggjufullir og hræddir. Hugræn einkenni geta orsakað streitu og álag, bæði á heimilinu og á vinnustað. **Að afla sér þekkingar um mögulegar breytingar á hugrænni færni vegna MS-sjúkdómsins getur auðveldað fólki að takast á við erfiðleikana ef þeir koma upp.**

## HVAÐA HUGRÆN EINKENNI TENGJAST MS?

Líkt og á við um önnur MS-einkenni eru hugræn einkenni í MS mjög einstaklingsbundin.

**Algengustu einkennin tengjast erfiðleikum með:**

- Nám og minni
- Úrvinnsluhraða
- Athygli og einbeitingu
- Orðaleit
- Verkefnalausnir (áætlanagerð, framkvæmd og mat verkefna)

Sjaldgæfari eru einkenni sem tengjast málskilningi og því að tjá sig á skiljanlegan hátt (e. aphasia), að vinna sjónrænt úr því sem fyrir augu ber (e. visual perception) og breytingar á fjarlægðarskyni, þ.e. að meta vegalengdir og staðsetningu hluta (e. spatial skills).

## Nám og minni

Vandamál tengd minni eru m.a. erfiðleikar við að muna nýlega atburði, stefnumót eða verkefni. Sumir einstaklingar finna fyrir því að **það tekur bæði lengri tíma og meiri orku að muna hluti eða atburði en áður var**. Sem betur fer er oft hægt að læra einfalda minnistækni svo minniserfiðleikarnir hafi ekki veruleg áhrif (sjá bls. 12 -14).



# Einkenni og alvarleiki hugrænna breyttinga er mjög einstaklingsbundinn og þá einnig hvernig og að hve miklu leyti einkennin hafa áhrif á daglegt líf.

7

Yfirleitt er ekki mikið vandamál fyrir fólk með MS að muna það sem það sér eða heyrir og tengt er ákveðnum minningum. Eins gleymist sjaldan það sem hefur lærst eins og hvernig á að hjóla. Sama má segja um það sem kalla má almenna vitneskju eða að muna atburði aftur í tímann.

## Athygli, einbeiting og úrvinnsluhraði

Sumum MS-greindum finnst erfitt að einbeita sér í langan tíma í einu og sumir eiga í erfiðleikum með að muna hvað þeir eru að gera eða segja ef þeir eru truflaðir í miðju verkefni. Það getur líka verið **erfiðara fyrir þá að gera fleiri en einn hlut í einu** eða taka þátt í samræðum á meðan til dæmis útvarp eða sjónvarp er í gangi.

Margir lýsa þeirri tilfinningu að þeim finnst þeir ekki bregðast eins hratt við og áður, þ.e. þeir geta gert sömu hluti og áður en það tekur þá lengri tíma og krefst meiri vinnu. Niðurstöður rannsókna benda til þess að **vinnsla upplýsinga geti tekið lengri tíma hjá fólkum með MS en hjá heilbrigðum einstaklingum.**

## Að leysa verkefni (áætlanagerð, framkvæmd og mat verkefna)

Fyrir MS-greindan einstakling **getur verið erfitt að skipuleggja og leysa verkefni og þrautir.** Hann veit að hann þarf að leysa eitthvað ákveðið verkefni en veit ekki hvernig best er að byrja eða í hvaða röð best sé að hafa hlutina. Þá verður því miður oft þægilegast að sleppa því að vinna verkefnið. **Erfiðleikar við að undirbúa, skipuleggja og hafa yfirsýn geta ruglað einstaklinginn og valdið honum streitu sem getur haft neikvæð áhrif á minni og lærdóm.**

## Orðaleit

Fólk með MS **getur átt í erfiðleikum með að finna viðeigandi orð** þegar á þarf að halda. Þetta getur valdið fólkum erfiðleikum í samræðum eða við þátttöku í umræðum þegar lengri tíma tekur að láta í ljós skoðun sína, leita eftir rétta orðinu eða umorða setninguna – og á meðan eru aðrir komnir langt á undan í samræðunum. Þetta getur haft neikvæð áhrif á sjálfsmynd viðkomandi og samskipti hans við annað fólk.

EF ÞÚ ÁTT VIÐ HUGRÆNA ERFIÐLEIKA AÐ STRÍÐA ÞÝÐIR ÞAÐ EKKI ENDILEGA AÐ ÞÚ MUNIR UPPLIFA ÖLL ÞAU EINKENNI SEM LÝST HEFUR VERIÐ HÉR AÐ FRAMAN. EINKENNI OG ALVARLEIKI Breytinganna er mjög einstaklingsbundinn og þá einnig hvernig og að hve miklu leyti einkennin hafa áhrif á daglegt líf.

## GETA HUGRÆN EINKENNI VERSNAÐ?

Ekki er hægt að segja fyrir um hvernig breytingar á hugrænni færni einstaklings þróast með tímanum. Yfirleitt eru einkenni ekki mikil. Rannsóknir hafa þó sýnt að einhver hætta er á því að hugrænir erfiðleikar aukist eftir því sem líður á. Versnunin er þó yfirleitt hægfara sem þýðir að hægt er að þróa aðferðir til að takast á við einkennin.

Þar sem hugræn einkenni geta versnað **getur verið gagnlegt að gangast undir taugasálfræðilega skoðun, jafnvel þó einkenni séu væg**. Þegar einkennin eru væg og ekki mörg er auðveldara að finna lausnamiðaðar aðferðir og aðgerðir til að einstaklingurinn finni sem minnst fyrir einkennunum. Þar með er hann betur í stakk búinn ef hugræn einkenni hans versna síðar meir (sjá kafla *Hvað er taugasálfræðileg skoðun?* og *Hvað er taugafræðileg endurhæfing?* á bls.10-11).

## ER HÆGT AÐ SEGJA FYRIR UM HUGRÆN EINKENNI Í MS?

Rannsóknir hafa ekki sýnt fram á fylgni milli hugrænna og líkamlegra einkenna í MS, hversu lengi einkennin vara eða alvarleika þeirra. Því er erfitt að segja fyrir um hvernig hugræn einkenni þróast hjá einstaklingum en þau **geta komið fyrir hjá nýgreindum jafnt og fólki sem hefur haft MS í áralöngum**. Einstaklingur með MS getur haft alvarleg hugræn einkenni en engin eða aðeins lítilsháttar líkamleg einkenni. Hann getur líka haft væg eða engin hugræn einkenni en mikil líkamleg einkenni.

Fólk sem þekkir ekki til MS-sjúkdómsins tengir ranglega saman líkamleg og hugræn einkenni með því að túlka sýnileg líkamleg einkenni MS-einstaklings sem svo að „eitthvað sé ekki í lagi“ með getu hans til að hugsa skýrt. Líkamlegu einkennin geta verið talerfiðleikar, það að vera lengi að tjá sig eða vera óskýr í tali (dysarthria) og/eða að eiga í erfiðleikum með að stjórna hreyfingum (ataxia) þannig að einstaklingurinn virðist ráðvilltur. Aðrir geta átt í erfiðleikum með að stjórna augnhreyfingum (nystagmus) og geta þá til dæmis ekki haldið augunum föstum á þeim sem talað er við.

Þar sem erfitt er að sjá fyrir um hugrænu einkennin sem tengjast MS-sjúkdómnum er **mikilvægt að vera meðvitaður um öll einkenni, jafnvel þau vægustu**, og reyna að takast á við þau eða meðhöndla og **finna lausnir sem geta lagað ástandið**. Vitneskjan um og óttinn við að fá hugræn einkenni geta leitt til aukinnar vitundar um minniháttar gleymsku. Það getur hent alla að gleyma en fólk með MS gæti hins vegar túlkað gleymsku sem hugræn einkenni. Spurningin er aðeins hvort gleymskan sé meira áberandi en áður og hafi áhrif á daglegt líf.



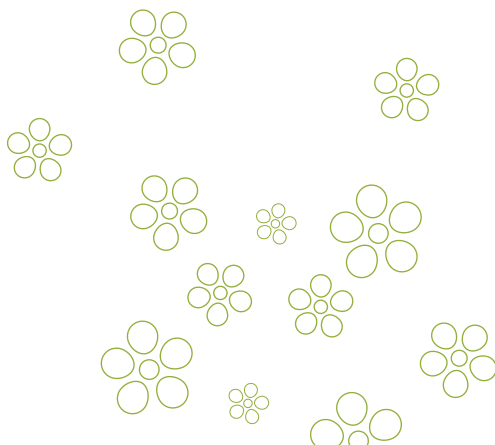
## HVAÐ GETUR ÞÚ GERT EF ÞIG GRUNAR AÐ ÞÚ EIGIR VIÐ HUGRÆNA ERFIÐLEIKA AÐ STRÍÐA?

Jafnvel væg hugræn einkenni geta valdið óvissu og kvíða en hægt er að meðhöndla þau og/eða læra að lifa með þeim.

Ef þú ert með MS og upplifir ítrekað minniserfiðleika, t.d. að þú gleymir nöfnum og staðarheitum, týnir hlutum eða átt í erfiðleikum með að muna almenn orð, þá er góð hugmynd að **ræða um það við lækni**. Einkennin gætu verið eðlileg merki um að þú sért að eldast og þurfa því ekki að vera MS-einkenni.

**Ef þú sem aðstandandi einstaklings með MS verður var við hugræn einkenni hjá honum ættir þú að tala opinskátt um það við hann.** Það er oft léttir fyrir einstaklinginn ef einhver ræðir við hann um einkennin og getur hjálpað til við að sjá og greina þau.

Mikilvægt er að muna að það að lifa með svo langvarandi og óútreiknanlegum sjúkdómi sem MS, getur í sjálfu sér valdið tímabundnum hugrænum erfiðleikum vegna þess andlega álags sem oft fylgir slíkum sjúkdómi. Ef einstaklingur með MS er niðurdreginn, mjög stressaður eða hefur fengið erfitt MS-kast getur verið betra að bíða með taugasálfræðilega skoðun þar til þau einkenni hafa verið meðhöndluð með hjálpi sérfræðings, s.s. læknis eða sálfræðings.



## HVAÐ ER TAUGASÁLFRÆÐILEG SKOÐUN?

Í taugasálfræðilegri skoðun er lagt mat á núverandi hugræna færni einstaklingsins ásamt mögulegri versnun (sem byggir á ætlaðri fyrri hugrænni færni). Slík skoðun felur í sér:

- Viðtal til að kynna tilgang skoðunar og taka sögu einstaklingsins, þ.e. menntun, atvinnu, áhugamál, fyrri sjúkdóma, lyfjanotkun og núverandi hugræn og líkamleg einkenni.
- Ýmis munnleg og skrifleg próf eða verkefni sem mæla mismunandi hugræna starfsemi eins og athygli, minni, yfirsýn, lausn á verkefnum og þrautum o.s.frv.
- Kynning á niðurstöðum skoðunarinnar.

Taugasálfræðileg skoðun tekur venjulega 2-3 klukkustundir. Oft er skoðun framkvæmd í tvígang vegna þess að margir verða þreyttir og hafa ekki orku fyrir svo langan tíma í einu. **Eftir að skoðun er lokið er farið í gegnum niðurstöðurnar þar sem bæði styrkleikar einstaklingsins og veikleikar eru dregnir fram.** Þá eru einnig lagðar fram tillögur og ábendingar sem hægt er að nota til að takast á við erfiðleika í daglegu lífi.

Tilgangur skoðunarinnar er að draga fram tiltekna hugræna erfiðleika einstaklingsins en einnig að draga fram hugræna styrkleika hans. **Með því að einstaklingurinn þekki eigin veikleika og styrkleika verður auðveldara að finna leiðir til að takast á við áskoranir í daglegu lífi.** Niðurstaða skoðunarinnar eykur þannig skilning á hvaða hugrænu erfiðleika viðkomandi einstaklingur á við að stríða og hjálpar honum við að finna bestu leiðirnar til að takast á við einkennin.

---

**Þekking á eigin styrkleikum og veikleikum er forsenda þess að hægt sé að leita lausna á erfiðleikum sem fylgt geta hugrænum breytingum.**



## HVAÐ ER TAUGASÁLFRÆÐILEG ENDURHÆFING?

Markmiðið með taugasálfræðilegri endurhæfingu er að draga úr óþægindum af völdum hugrænna einkenna. Eftirfarandi aðferðir er hægt að nota:

- Þjálfá og bæta núverandi ástand.
- Nýta betur styrkleika.
- Læra nýjar aðferðir til að framkvæma verkefni.
- Læra að takast á við núverandi ástand, bæði andlega og líkamlega.
- Upplýsa aðstandendur og veita þeim ráðleggingar.

Taugasálfræðileg endurhæfing hefur það að markmiði að endurbyggja eða bæta vinnufærni, hvetja til og styðja (áframhaldandi) menntun eða bæta almenna hugræna færni. **Endurhæfingin getur verið persónubundin eða farið fram í hópum.** Í litlum hópum er hægt að tjá hugsanir og tilfinningar um núverandi einkenni ásamt því að skiptast á hugmyndum um hvernig vandamálin eru best meðhöndluð. Maki eða nánir ættingjar hafa einnig hag af því að taka þátt í einum eða fleiri hópfundum. Aðstandendur hafa oft áhyggjur vegna hugrænna erfiðleika hins MS-greinda og hvaða áhrif erfiðleikarnir geti haft á fjölskyldulífið. **Náinn aðstandandi getur verið mikil hjálp þegar einstaklingur með MS þarf að læra nýjar aðferðir til að takast á við verkefni daglegs lífs.**

Hugræn einkenni sem tengjast MS geta versnað með tímanum. **Best er að takast á við erfiðleikana með því að viðurkenna og skilja hvað er að gerast, ásamt því að aðlagast breyttum aðstæðum og breyta venjum sínum og siðum.** Það er oft gagnlegt að læra að nota hugræna styrkleika sína betur ásamt því að læra á ýmiskonar hjálpartæki og lausnamiðaðar aðferðir (sjá ýmis góð ráð á bls. 12-14).

**Taugasálfræðileg endurhæfing verður alltaf einstaklingsbundin** hvað varðar markmið og aðferðir og grundvallast á taugasálfræðilegri skoðun hverju sinni.

## RÁÐ TIL AÐ TAKAST Á VIÐ ALMENN HUGRÆN EINKENNI

Reyndu að slaka á, hertu upp hugann og trúðu á sjálfa(n) þig.

Ef þú hefur áhyggjur af mögulegum hugrænum einkennum **talaðu við lækni eða einhvern annan sem þú treystir.**

Reyndu að **tala við fjölskyldu og vini** um einkennin þín. Þau gætu hafa skynjað einhverjar breytingar og geta samræður ykkar í milli komið í veg fyrir misskilning. Kannski getur þessi bæklingur hjálpað til við að útskýra líðan þína.

Mikilvægt er að þú þekkir eigin styrkleika og veikleika svo þú getir sett þér **raunhæf markmið** og forðast óþarfa óþægindi.

Með því að **taka þátt í félagsstörfum** eflir þú hugræna færni og nýtir hæfileika þína sem allra best.

Viðurkenndu eigin takmarkanir og vertu **ekki feimin(n) við að biðja um hjálp** við erfið verkefni.

Reyndu að forðast mikla þreytu. **Lærðu á þreytueinkennum og reyndu að skipuleggja viðunandi hvíldarhlé.**

Einbeittu þér að einu í einu. Reyndu að forðast að dreifa athyglinni á mörg verkefni í einu.

Notaðu hjálpartæki eins og almanak, dagbók, minnisbók o.fl.

Reyndu að **þróa og efla eigin aðferðir til að takast á við einkennin** og fáðu góðan vin til að hjálpa þér við að æfa þig.

## RÁÐ TIL AÐ TAKAST Á VIÐ SÉRTÆK HUGRÆN EINKENNI

### MINNISERFIÐLEIKAR

Færðu inn í tölvu, síma eða minnisbók **það sem þú þarft að muna** og stilltu á áminningu (píp/hringingu) ef þú þarft að muna eitthvað á tilteknum tíma.

Lærðu að nota almanaksbók og skrifaðu niður fyrir hvern dag það sem þarf að gera.

Vendu þig á að **skoða þessar færslur á ákveðnum tímum**, t.d. á matmálistímum eða á morgnana.

Settu **sjálfímandi merkimiða á áberandi staði** til að minna þig á það sem þú þarft að muna.

Nota hljóðupptökumöguleika í stað þess að skrá eða skrifa niður.

Taktu myndir til dæmis á snjallsíma eða spjaldtölvu af því sem þú þarft að muna.

Notaðu **minnistækni** eða **orðarím** til að muna hluti.

Notaðu **útskýringamyndir**.

Endurtaktu fyrir sjálfum þér upplýsingar og skráðu lyklatríði.

### SKIPULAG

**Hafðu ákveðna staði fyrir lykla, skæri eða þess háttar** sem auðveldlega glatast og biddu aðra fjölskyldumeðlimi um að setja hlutina á rétta staði að notkun lokinni.

Reyndu að koma þér upp ákveðnum venjum við framkvæmd verkefna svo þau verði auðveldari að muna.

**E**f þú hefur áhyggjur  
af mögulegum  
hugrænum breytingum  
talaðu við lækni eða  
einhvern annan fagaðila.

13

## ERFIÐLEIKAR MEÐ ATHYGLI OG EINBEITINGU

Ef þú telur að þú missir þráðinn þegar  
þú ert truflaður á einhvern hátt:

**Reyndu að forðast það sem truflar þig**

þegar þú ert að tala við einhvern eða  
ert á kafi í verkefni. Slökktu á útvarpi og  
sjónvarpi og einbeittu þér að því að gera  
aðeins eitt í einu.

**Reyndu að fá eigin vinnuaðstöðu** þar sem  
minna er um utanaðkomandi áreiti.

Lækkaðu eða **slökktu á símanum** á meðan  
þú ert að vinna að verkefni svo þú verðir  
ekki fyrir truflunum.

Ef þú átt erfitt með að einbeita þér í  
lengri tíma í einu:

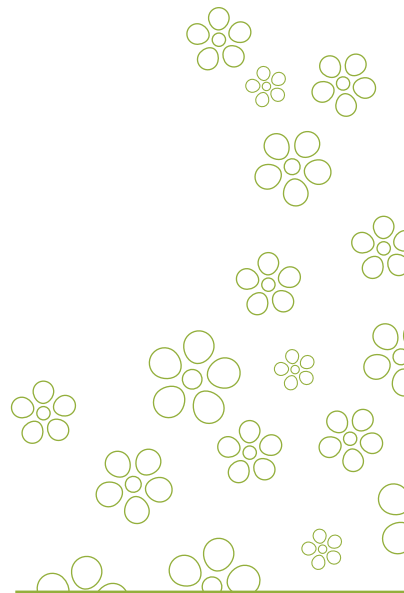
Reyndu að **taka tillit til þreytu** og farðu  
ekki fram úr sjálfum/sjálfri þér.

Skipuleggðu daginn vel svo þú vinnir  
mikilvægustu verkefni þegar þú ert  
úthvöld/ur.

Reyndu að **gera ekki of miklar kröfur** til  
þín og getu þinnar til einbeitingar þegar  
þú ert þreytt/ur.

Reyndu að **hægja á þér** – það liggur ekki  
alltaf svo mikið á.

Skipuleggðu hvíld.



**H**víld og gott  
skipt sköpum þegar  
hugrænar breytingar  
af völdum MS eru  
annars vegar.

## ERFIÐLEIKAR MEÐ STÝRI- FÆRNI, EINS OG AÐ SKIPU- LEGGJA, FRAMKVÆMA OG META VERKEFNI

Vertu skipulagður/skipulögð.

**Skipulagning á daglegu lífi gefur þér betri yfirsýn, einbeitingu og minni** (sjá fleiri góð ráð undir öðrum köflum).

**Notaðu dagatal** til að skipuleggja daginn og vikuna, jafnvel með maka þínum eða samstarfsfólki.

Segðu fjölskyldu þinni og vinum frá því að þér þyki **best ef viðburðir eru skipulagðir fyrirfram**, eins og heimsóknir, bæjarferðir o.p.h.

Ekki hika við að **biðja um aðstoð**.

**Gerðu áminningarlista og listaðu verkefnið upp skref fyrir skref.** Það getur hjálpað þér í gegnum erfið verkefni. Ef þú átt til dæmis von á gestum, skráðu nákvæmlega hvað þú þarft að gera, hvað þarf að kaupa inn og hvenær.

## ERFIÐLEIKAR MEÐ ÚRVINNSLUHRAÐA

Gefðu þér meiri tíma til að læra og muna nýja hluti.

Upplýstu aðra um að þú gerir hlutina aðeins hægar en áður en að þú vitir að þú getir lokið við verkið.

Reyndu að skipuleggja eins mikið og hægt er til að forðast aðstæður þar sem þú þarft að taka snöggar ákvarðanir.

## ERFIÐLEIKAR MEÐ ORÐALEIT

Segðu fjölskyldu þinni og vinum frá erfiðleikum þínum við að finna (réttu) orðin þegar þú talar. Segðu þeim hvernig þú vilt að þau bregðist við, þ.e. hvort þú viljir að þau hjálpi þér við að finna réttu orðin eða ekki.

Reyndu að taka virkan þátt í umræðum.

Til eru margir góðir leikir og æfingar sem er góð þjálfun fyrir minnið.

**Þegar einstaklingur með MS á við hugræna erfiðleika að stríða hefur það oft áhrif á nána ættingja og vini sem upplifa reiði og gremju, áhyggjur og kvíða.**

## HVERNIG Hafa HUGRÆN EINKENNI EINSTAKLINGSINS ÁHRIF Á AÐSTANDENDUR?

Ef þú átt við hugræna erfiðleika að stríða, geta aðstandendur þínir upplifað sorg, reiði, gremju, áhyggjur og kvíða. Þeir hræðast jafnvel að „missa þig“, verða ergilegir eða draga sig í hlé.

Þeir geta orðið argir ef þú svarar þeim ekki eins fljótt og þú varst vanur að gera eða gefur misvísandi eða ruglingsleg svör. Þeir gætu jafnvel reynt að hjálpa til eða taka yfir verkefni þín þegar þú gleymir einhverju eða svarar ekki strax spurningum þeirra. Kannski líkar þér það vel en kannski ekki.

Einhverjum aðstandendum gæti fundist þú vera skráttin/-n ef þú átt í erfiðleikum með að hugsa skýrt eða ef það er eitthvað sem þú manst ekki, sérstaklega ef aðrir geta það. Einhverjum gæti líka fundist eins og þér sé sama um þá, ef þú gleymir að spyrja um eitthvað sem skiptir máli.

Upplýsingar um einkennin og viðurkenning á vandanum hjálpar til við að takast á við aðstæðurnar sem geta komið upp. Þú gætir upplýst fjölskyldu og vini um hvernig þér líður og hvað þú ert að ganga í gegn um og látið þá vita hvernig þú vilt að þau bregðist við. Sérstaklega ef þú ert reið/-ur vegna ástand þíns, þar sem reiði getur ómeðvitað beinst að aðstandendum. Samtöl við aðra, t.d. sálfræðinga eða fólk sem þið treystið, geta komið að gagni.

**U**ppplýsingar um einkennin og viðurkenning á vandanum hjálpar til við að takast á við aðstæðurnar sem geta komið upp.



MS-sjúkdómurinn er áskorun  
Sex bæklingar um MS-sjúkdóminn:

*- fræðsla eykur skilning*

 **Almennur fróðleikur**

 **Upplýsingar fyrir nýgreinda**

 **Daglegt líf með MS**

 **Tilfinningaviðbrögð**

 **Hugræn færni**

 **Persónuleiki og háttalag**

