

# Kognitiva svårigheter efter stroke

**Det är vanligt med kognitiva nedsättningar efter stroke. Kognition innefattar alla processer som behövs för att hjärnan ska fungera, inte bara motorik och sensorik. Svårigheter med kognition syns inte på utsidan och ibland upptäcker man inte sina svårigheter förrän långt efter insjuknandet.**

Hur den kognitiva nedsättningen visar sig beror på var i hjärnan man har fått sin stroke. Olika kognitiva funktioner finns på olika ställen i hjärnan. De flesta med afasi har fått stroke i den vänstra hjärnhalvan. Där finns förutom språkliga funktioner även de funktioner som styr idé, initiativ, abstraktion, sekventiell organisation, flexibilitet.

Vid nedsatt idé- och initiativförmåga blir personen passiv och tar sig inte för något. Nedsatt abstraktionsförmåga innebär att man inte förstår skämt, kan inte fantisera eller föreställa sig framtidshändelser. Vid nedsatt förmåga till sekventiell organisation blir det svårt att planera och utföra moment i rätt ordning. Man kan fastna i rörelser och ord/meningar om flexibilitetsförmågan är nedsatt. Om den bakre delen av vänstra hjärnhalvan är påverkad kan det bli svårt att tolka sinnesintryck som hörsel, syn och så vidare.

Oavsett vilka kognitiva svårigheter som uppstått efter en stroke är det ett par saker som avlastar hjärnan och gör att den fungerar bättre och det är rutiner och ordning och reda.

## **Rutiner**

Gör alltid saker i samma ordning. Exempelvis morgonrutinen eller rutinen när du ska åka iväg.

## **Ordning och reda**

- Rensa i skåp och lådor och försök att alltid lägga sakerna på samma ställe. Då behöver du inte belasta hjärnan med att fundera på var du har dina saker.

- Märk upp hyllor, lådor och skåp med bilder eller text på innehållet.



- Använd fack och pärmar för att sortera post och andra papper.

Text: Monica Aasnes

Leg. arbetsterapeut MSc, Rehab Station Stockholm

## Trötthet

**Trötthet påverkar hjärnan negativt. Både de motoriska och kognitiva funktionerna blir sämre när man är trött, framförallt minnet och koncentrationen försämras.**



Det är flera saker som orsakar trötthet efter stroke; det går åt mycket mer energi och koncentration för att göra det som tidigare var automatiskt (exempelvis gå). Hjärnan kan också vara svullen även lång tid efter insjuknandet och hjärnan klarar inte att filtrera bort vissa intryck utan "bombarderas" hela tiden av syn, hörsel, känselintryck.

Andra orsaker till trötthet kan vara depression, medicin-biverkan eller smärta.

För att minska tröttheten är det viktigt att:

**Prioritera:** vad är viktigast idag?

**Planera:** sprid ut exempelvis viktiga besök så att det inte blir flera saker samma dag. Planera in vila och vilodagar.

**Regelbunden vila:** både under dagen och under veckan.

**Begränsa stimuli:** stäng av telefon, tv, radio, dator om du inte aktivt tittar/lyssnar/använder dessa. Be familjemedlemmar att inte prata med dig när du gör något som kräver din uppmärksamhet. Plocka undan helt från bord och din närmaste omgivning.

**Informera omgivningen:** det är lättare att få förståelse om de runtomkring dig vet att du snabbt blir trött.

Text: Monica Aasnes

Leg. arbetsterapeut MSc, Rehab Station Stockholm

## Minnet

**För att ett minne ska skapas behövs flera olika processer: förmåga att kunna inkoda, lagra, plocka fram minnen. Flera olika delar av hjärnan är inblandade när minnen skapas.**

Inlärningsstil, hur vi lär oss, påverkar hur vi minns. Ju fler sinnen som är inblandade, desto bättre blir minnet. Hjärnan minns lättare sådant som är kopplat till färg.

Det är också lättare att komma ihåg helheter och oväntade saker. Vi minns saker som är farliga, dramatiska eller överraskande. Saker som är känslomässigt färgade är också lättare att minnas, exempelvis bröllop.



Koncentration, motivation och repetition är nödvändiga för att lära sig nya saker och skapa nya minnen.

För att underlätta minnesinläring finns det en mängd olika strategier, här nedan är exempel på några. De allra flesta behöver även använda hjälpmedel för minnet.

## Minnesstrategier

- **Skapa associationer.** Involvera olika sinnen och tidigare minnen, gärna känslomässiga. Associera till dig själv och mellan saker.
- **Gruppering.** Det är lättare att komma ihåg saker som hör ihop, exempelvis alla mjölkprodukter på en inköpslista.
- **Skapa bilder.** Gör en historia i huvudet av det du vill komma ihåg. Tänk dig exempelvis en tavla med de saker som ska inhandlas.
- **Involvera flera sinnen.** Prata till gärna högt för dig själv eller känn med handen på materialet. För att minnas exempelvis vägen till en plats kan du försöka lägga märke till dofter och ljus/ljud, till exempel doften från en rosenbuske eller ljuden från ett bygge.
- **Använd rytm och sång.** Tänk till exempel i en musik-slinga/takt och trumma takten eller om möjligt gå samtidigt när du t.ex. vill komma ihåg ett telefonnummer.

Text: Monica Aasnes

Leg. arbetsterapeut MSc, Rehab Station Stockholm

## Minnes-hjälpmedel

**Om du är van att använda en typ av hjälpmedel är det bra att fortsätta att använda det. Men fundera över hur du kan vara mer konsekvent och strukturerad i användandet.**

- **Vanlig almanacka eller kalender.** Förvara den uppslagen på ett ställe du ofta passerar/vistas på exempelvis köksbordet. Använd olika färger för olika aktiviteter, exempelvis viktiga möten har en färg, trevligheter en annan.



- **Vecko- eller dagschema.** Använd färdiga mallar eller en whiteboard-tavla



- **Checklistor, gärna inplastade.** Gör en checklista för vad som ska packas ned i träningsväskan. Sätt en checklista på ytterdörren med de saker som ska med, exempelvis nycklar, plånbok, mobil.
- **Instruktionslistor, steg-för-steg listor.** Gör listor för hur exempelvis datorn eller kaffekokaren sätts på. Gärna med bilder på varje steg.
- **Anteckningsbok.** Använd bara en enda och ha den alltid i närheten, exempelvis i fickan.
- **Anpassa hemmet med timer** till kaffebruggare, strykjärn med mera. Timer till spis kan ansökas om som bostadsanpassning via kommunen.

### **Hjälpmiddel som kan förskrivas av arbetsterapeut efter behovs-bedömning**

- Dag och nattkalender ([www.abilia.com](http://www.abilia.com)). Visar klockslag och tid på dygnet .
- Memo dayplanner ([www.abilia.com](http://www.abilia.com))
- Memoplanner 11 (digital) ([www.abilia.com](http://www.abilia.com))
- Cadex Armbandsur med alarmfunktion ([www.abilia.com](http://www.abilia.com)) För att påminna om att ta medicin.
- Key Chain talker ([rehabmodul.se](http://rehabmodul.se)) spela in korta meddelanden
- Milestone (Iris hjälpmedel): fickminne med talsyntes

Smartphones har många bra funktioner som kan användas som stöd. Be din arbetsterapeut eller någon närstående hjälpa dig att komma igång med användandet.

- Kalender med påminnelser
- Larm
- Anteckningsfunktion
- Diktafon
- Kamera

Det finns många bra appar till smartphone, se separat lista.

Text: Monica Aasnes

Leg. arbetsterapeut MSc, Rehab Station Stockholm

## **Idé och initiativ**

**När förmågan till idé och initiativ är skadad, blir personen passiv och det händer helt enkelt ingenting. Med hjälp av ungefär samma hjälpmedel som vid minnesproblem kan personen få ledtrådar och idéer till handling. Ibland kan det behövas att en annan person är ”motor”.**

## **Hjälpmedel:**

- Kalender
- Scheman
- Alarm, påminnelser
- Wake-up lampa (finns i detaljhandeln): om det är svårt att vakna på morgonen.

## **Andra hjälpmedel som kan underlätta:**

- Telefonvisaren ([www.abilia.se](http://www.abilia.se)): sätts på fasta telefonen med foton så det syns vem som ringer.
- Control TV ([www.abilia.se](http://www.abilia.se)): enkel fjärrkontroll till TV.

Text: Monica Aasnes

Leg. arbetsterapeut MSc, Rehab Station Stockholm

