

Kognitiva förändringar- att lära, minnas och förstå

När du är sjuk och får behandling kan du få svårare att koncentrera dig och minnet kanske inte längre fungerar som det brukar. Du kan till exempel ha svårt att hitta ord eller komma ihåg saker och känna dig oorganiserad. Det kan också ta längre tid att utföra uppgifter än tidigare. Allt detta är exempel på kognitiva förändringar och är naturligt när du lever med sjukdom. Vid oro och kris är kognitiva förändringar en normal reaktion, men det kan även vara en biverkan av cytostatikabehandling.

Det kan vara psykiskt påfrestande att råka ut för kognitiva förändringar. Prata med din läkare eller sjuksköterska om du eller dina anhöriga märker att det påverkar dina vardagliga aktiviteter eller din arbetsförmåga. En arbetsterapeut kan ge dig individuella råd och strategier att hantera kognitiv nedsättning i vardagen och råd för att hitta en bra balans mellan aktivitet och vila.

Egenvårdsråd vid kognitiva förändringar

- Ägna dig åt fysisk aktivitet. Det förbättrar minnet under behandlingar.
- Prioritera det som är viktigast för dig och gör en sak i taget.
- Planera veckan så att du inte bokar in för mycket åt gången.
- Planera in vilopauser. Ta paus innan du blir för trött, med mikropauser, eller en vilostund på dagen.
- Testa olika andningstekniker och avslappningsövningar.
- Undvik stressande situationer och miljöer.
- Undvik distraherande moment som till exempel en radio i bakgrunden när du läser.
- Använd gärna hörselskydd i bullriga miljöer
- Upprepa och skriv ner information du får.
- Skriv minneslistor och/eller använd en kalender.
- Använd påminnelse-appar i telefonen.
- Lägg dina saker på bestämda platser så du lättare kommer ihåg var de finns.
- Förenkla vardagsarbetet genom att till exempel följa färdiga matkassar med recept, gör matlådor som du kan värma när du är tröttare och sortera bort en del ”måsten”.
- Berätta för dina anhöriga, vänner och arbetskamrater om dina svårigheter så de får bättre förståelse.