

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD Egenvård vid biverkningar och symtom

Kognitiva förändringar – svårare att lära, minnas och förstå

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

Kognitiva förändringar kan påverka din vardag och din förmåga att arbeta, studera och vara social. Besvären minskar eller försvinner ofta en tid efter att behandlingen har avslutats, men en del har kvar besvären en längre tid.

Kognitiva förändringar kan vara psykiskt påfrestande. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du eller dina närstående märker att det påverkar din vardag eller din arbetsförmåga. En arbetsterapeut eller en rehabiliteringskoordinator kan ge dig råd och strategier för att hantera vardagen, och råd för att hitta en bra balans mellan aktivitet och vila.



Att vara sjuk och få behandling kan ge kognitiva förändringar

Råd vid kognitiva förändringar

- Var så fysiskt aktiv som du orkar, eftersom det förbättrar minnet och din kognitiva förmåga.
- 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 vilopausar. Ta paus innan du blir för trött, med mikropausar eller en vilostund.
- Testa olika andningstekniker och avslappningsövningar.
- Undvik stressande situationer och miljöer.
- Undvik sådant som kan distrahera dig, till exempel att ha radion på samtidigt som du läser.
- Använd gärna hörselskydd på platser med höga ljud.
- Upprepa och skriv ner information du får.
- Skriv minneslistor och använd en kalender.
- Använd påminnelse-appar i telefonen.
- Lägg dina saker på bestämda platser, så att du lättare kommer ihåg var de finns.
- Förenkla vardagsarbetet genom att till exempel följa färdiga matkassar med recept, göra matlådor som du kan värma när du är trött och sortera bort en del "måsten".
- Berätta för dina närstående, vänner och arbetskamrater om dina svårigheter, så att de får bättre förståelse.