

## **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.

Det kan vara psykiskt jobbigt att råka ut för kognitiva förändringar. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du eller dina närstående märker att det påverkar din vardag eller din arbetsförmåga. En arbetsterapeut kan ge dig råd och strategier att hantera de kognitiva förändringarna i vardagen, och råd för att hitta en bra balans mellan aktivitet och vila.

### **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 vilopaus. Ta paus innan du blir för trött, med mikropaus eller en vilostund på dagen.
- 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.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Att få hjälpmedel för kognitivt stöd.