

Gode råd til dig, der oplever kognitive forandringer som følge af din nyresygdom

Som kronisk nyresyg kan du have risiko for at udvikle kognitive forandringer. Forandringerne kan forekomme allerede i det tidlige stadie af nyresygdommen. De bliver dog mere fremtrædende, jo mere fremskredet sygdommen er.

I denne pjece kan du læse mere om begrebet kognition, og hvordan kognitive forandringer konkret kan komme til udtryk. Desuden har vi samlet en række gode råd til, hvad du selv kan gøre for at mindske generne ved de kognitive forandringer i hverdagen. Vi har også samlet nogle gode råd til dine pårørende.

ÅRSAGER TIL KOGNITIVE FORANDRINGER

Der kan være flere årsager til de kognitive forandringer. Årsagerne kan inddeles i vaskulære og ikke-vaskulære risikofaktorer. Det vil sige risikofaktorer, der involverer blodkarrene, og risikofaktorer, der ikke involverer blodkarrene.

Vaskulære risikofaktorer

Forhøjet blodtryk, diabetes, forhøjet kolesterol, blodpropper i hjertet, uregelmæssig hjerterytme og rygning.

Ikke-vaskulære risikofaktorer

Lav blodprocent, ophobning af affaldsstoffer i blodet, forstyrrelser i saltbalancen, søvnforstyrrelser, depression, manglende intellektuel stimulation, dårlig ernæringstilstand og nedsat aktivitetsniveau.

BEHANDLING AF KOGNITIVE FORANDRINGER

Der findes ingen behandling for kognitive forandringer, men behandling af de vaskulære og ikke-vaskulære risikofaktorer kan muligvis reducere den kognitive svækkelse. Det kan fx være at sikre et velbehandlet blodtryk, en velbehandlet diabetes og

en acceptabel blodprocent. Desuden kan fysisk og kognitiv træning nedsætte hastigheden, som forandringerne sker med.

Kognitive forandringer – kort fortalt

Kognition er et udtryk for vores tankevirksomhed, og for hvordan hjernen bearbejder information. Kognition handler om vores bevidste tanker og om måden, vi udtrykker os sprogligt på. Kognition omhandler også de ubevidste handlinger, vi foretager, som er blevet automatiske for os. Hvilket betyder, at vi ikke behøver at tænke på, hvordan vi skal udføre en aktivitet – vi kan blot udføre den.

Kognition omfatter hukommelse, opmærksomhed, koncentration, planlægning, opgaveløsning og sprog.

De kognitive forandringer kan vise sig som:

- **Hukommelsesbesvær.** Man kan have problemer med at lære nye ting eller at huske, hvad man for nylig har lært.
- **Sprogvanskeligheder.** Man kan have svært ved at finde ord eller problemer med at udtrykke sig.
- **Nedsat udøvende funktion.** Det kan være svært at planlægge hverdagen eller at kunne tænke sig frem til logiske beslutninger.
- **Nedsat koncentrationsevne.** Man kan have problemer med at holde opmærksomheden og en nedsat evne til at kunne bearbejde og forstå den information, man får.
- **Nedsatte motoriske evner.** Man kan have besvær med at koble enten en visuel, berøringsmæssig eller mundtlig information med sine bevægelser, hvilket kan gøre det svært at følge fx en brugsanvisning.

Forandringerne i de kognitive funktioner kan vise sig i et spænd fra en mild grad til en grad, hvor en person fremstår dement, og hvor der er stor indgriben i hverdagen og evnen til at kunne klare sig selv.

For nuværende er det ikke anbefalet at screene rutinemæssigt for kognitive forandringer. Der findes aktuelt heller ingen sikker måde at diagnosticere forandringerne på. Dog bør man mistænke kognitive forandringer, når en person med nyresygdom angiver glemsomhed, konfusion, depression, søvnforstyrrelser eller manglende evne til at besvare spørgsmål uden hjælp fra pårørende eller andre omsorgspersoner.



GODE RÅD TIL DIG MED KRONISK NYRESYGDOM

I det følgende har vi samlet en række gode råd til, hvad du selv kan gøre for at mindske generne ved de kognitive forandringer i hverdagen:

- **Skab rutiner i hverdagen.** Rutiner i hverdagen kan hjælpe med at få tingene til at køre og kan dermed måske give oplevelsen af færre forglemmelser. Nogle har glæde af skemaer eller små sedler, hvor dagens opgaver er skrevet.
- **Vær fysisk aktiv.** Det er vigtigt at være fysisk aktiv hver dag. Gå eller cykel fx en tur. Det er også muligt at bruge en sengecykel både hjemme og under dialysen.
- **Stimulér din hjerne.** Det er vigtigt at blive stimuleret kognitivt - læs en bog, læg et puslespil, løs kryds-og-tværs eller sudoku. At spille brætspil,

kort eller andre former for spil sammen med andre er også god træning.

- **Spis tilstrækkeligt.** Det er vigtigt at spise tilstrækkeligt. Tal med de sundhedsprofessionelle, hvis du er i tvivl om, hvad du må spise i forhold til din nyresygdom, eller hvis du har problemer i forhold til at spise. Som nyresyg kan du have kvalme, nedsat appetit eller manglende overskud til at handle eller lave mad.
- **Tal med dine nærmeste om forandringerne.** For nogle kan de kognitive forandringer være en belastning for forholdet til de nærmeste pårørende, og forandringerne kan være et svært emne at tale om. Det er dog vigtigt at tale sammen om de udfordringer, der kan opstå, så man sammen kan komme igennem vanskelighederne.
- **Brug en kontakt- eller notesbog.** Det kan være svært at huske, hvad de sundhedsprofessionelle giver af informationer. Brug derfor fx en kontaktbog i forbindelse med dialysebehandling eller kontrolbesøg, som du kan notere spørgsmål og informationer i. Nogle har glæde af at have en pårørende med til vigtige samtaler.
- **Tal med andre i samme situation.** Det kan være en hjælp for dig at tale med andre i samme situation. Gennem fx Nyreforeningen er det muligt at komme i kontakt med andre personer med nyresvigt.

GODE RÅD TIL DIG, DER ER PÅRØRENDE TIL EN PERSON MED NYRESYGDOM

- **Giv dig selv en pause.** Som pårørende kan man komme til at stå med meget af ansvaret for, at det praktiske i hverdagen fungerer. Det er vigtigt at tillade sig selv et frirum, hvor man kan have en pause fra at tænke på sygdom. Det kan være at dyrke en hobby, lave sociale ting med venner eller veninder, tage på ferie eller bare små stunder i hverdagen, hvor man kan koble af.
- **Tal med andre pårørende.** Det kan være en hjælp at tale med andre i samme situation. Gennem fx Nyreforeningen er det muligt at komme i kontakt med andre pårørende til



personer med nyresvigt. På dialyseafsnittene i både Hjørring og Aalborg er det muligt for pårørende at deltage i kaffemøder, hvor man kan udveksle erfaringer om at leve sammen med en person med kronisk nyresvigt.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Det er altid muligt at kontakte Nyremedicinsk Afdeling, hvis du eller dine pårørende har spørgsmål, eller hvis du undrer dig over noget i forbindelse med nyresygdommen.



Kontakt

Nyremedicinsk Afdeling

Tlf. 97 66 37 31

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Kilder

Hjernesagen.dk

Hjernetåge. Artikel fra Nyrenyt december 2018,

Årgang 4