

Mild kognitivsvikt og demens

Norges Parkinsonforbund



Norges Parkinsonforbund

Hva er kognitiv funksjon?

Oppmerksomhet

Rom/retningsforståelse (visuospatial)

Prosesseringshastighet

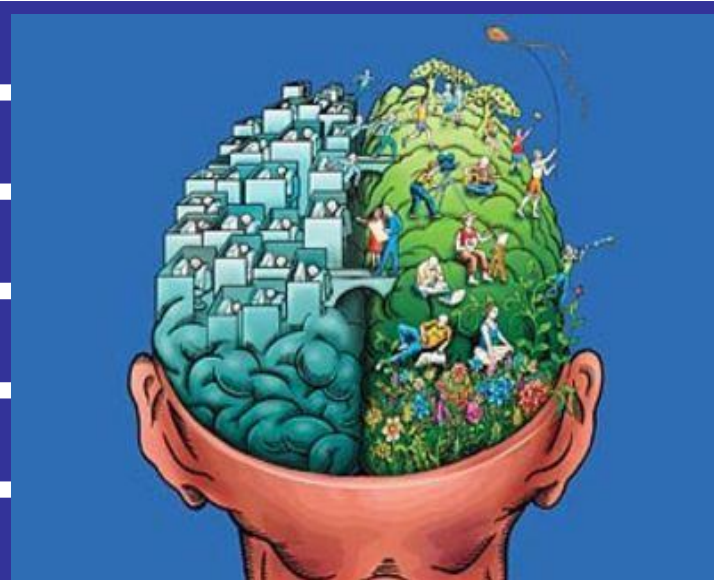
Språkfunksjoner

Innlæringskapasitet og hukommelse

Arbeidshukommelse/simultankapasitet

Eksekutive funksjoner (planlegging/organisering/impulskontroll, fleksibilitet)

Alle disse kan påvirker vurderings- og resonneringsevne i hverdagen og ADL



Mild kognitiv svikt



30 – 40 % er rammet ved debut



Tidlig tilstedet ved PSP, LBD, CBD og vaskulærdemens

MCI – Mild Cognitive Impairment

Mild kognitiv svikt MCI

Sist oppdatert: 02.11.2018 | Sist revidert: 05.11.2015

Sist godkjent av: Unn Ljøstad, spesialist i nevrologi | Vis mer

■ Kort om

(NEL):



Gradvis reduksjon i kognitive prestasjoner er velkjent ved økende alder, men det er nå blitt økt oppmerksomhet omkring kognitiv svikt som er litt mer uttalt enn forventet ved aldring, men som likevel ikke fyller kriteriene for demens. Dette kalles mild kognitiv svikt (mild cognitive impairment - MCI) og er altså et mellomstadium mellom normal kognisjon og demens.

Se oversiktsartikkel (2015)¹ og praktiske retningslinjer fra AAN (2018)².

Hva er mild kognitiv svikt?

Opplevd hukommelsessvikt, bekreftet av pårørende

Påvist hukommelsesreduksjon ved nevropsykologisk testing

Ingen utfall på andre kognitive områder

Normal fungering i dagliglivet

Tilfredsstillende ikke demenskriterier (NEL)

Kognitive vansker

1) Visuospatiale dysfunksjoner



Vansker med rom-/retningsoppfatning kan bety at man har problemer med å beregne avstand, vanskeligheter med å bevege seg i rommet, finne frem og å lese kart.



Vansker med å samordne synsinntrykk og motorikk.



Visuell funksjon kan også innebære å tolke andres kroppsspråk effektivt, kjenne igjen ansikter, resonnere over og finne logikken ved praktiske problemer.

2) Eksekutive dysfunksjoner



Redusert evne til planlegging, problemløsning, igangsetting og strukturering av aktiviteter.



Konsentrasjon over tid eller om flere ting på engang.



Vansker med å få oversikt over komplekse situasjoner og tilpasning til endrede krav i hverdagen.



Nedsatt dømmekraft, impuls kontroll og begrenset innsikt.



Vansker med regulering av atferd og følelser - emosjonell kontroll.



3) Tempofunksjoner



Mentalt tempo er knyttet til hvor raskt og effektivt hjernen jobber når enkle mentale oppgaver løses.



Psykomotorisk tempo forutsetter en samkjøring mellom tenking og motorikk, som for eksempel når du skriver.



Viktig å vite hva som kan påvirke kognisjon:

- Depresjon, apati og fatigue
- Påkjenninger og stress
- Støy
- Medisinering
- Sykdom
- Feilernæring
- For lavt væskeinntak

Tips!

- Fokus på mestring i stedet for utfordringer
- Unngå ”kork” – ta imot én beskjed av gangen
- Få hjelp til deler eller hele handlingen
- Forenkle oppgaver eller løs de på andre måter
- Fjerne støy

- Fokus på lystbetonte aktiviteter.
- Få tegninger som forklaring.
- Hjelp til å sette i gang aktiviteter.
- Planlegg oppgaver sammen med «trygge personer»
- Vedlikehold gamle kunnskaper, det er lettere enn å lære nytt.
- Ting tar tid!
- Ergoterapeut

Planlegge og strukturere



Kan kompensere for:

- Fysisk og mental treghet
- Stress
- Fatigue
- On-off perioder

- Nedsatt initiativ
- Nedsatt hukommelse

Tider

- Medisiner (on/off)
- Planlegg nok tid til å utføre aktiviteter
- Tid før/etter en aktivitet
- Pasientens tidsbegrep



Type aktivitet

- Bryt ned aktiviteten i mindre steg
- Balanse mellom aktivitet/hvile
- Balanse mellom “må”-aktiviteter og lystbetonte aktiviteter



Hvordan unngå tidspress. Noen tips og spørsmål?

- Hva kan jeg gjøre før jeg starter aktiviteten for å minimere risiko for tidspress? Lag en plan for forberedelse.
- Hva kan jeg gjøre hvis tidspresset bygger seg opp? (“kriseplan”)
- Evaluer i etterkant: hva gikk bra? Hva kan gjøres annerledes neste gang?

Førerkort

- Fysiske og kognitive evner skal være tilfredsstillende
- Hvilke kognitive funksjoner er trafikkrelevante?



7.	Degenerative neurologiske sykdommer med sannsynlig sen progresjon	Helsekrav oppfylt dersom nevrolog vurderer at det er tilfredsstillende fysisk og kognitiv funksjonsevne. Helseattest kan deretter gis med anbefaling om førerrett for inntil to år, før førerrett kan gis med inntil fem års varighet av gangen.	Helsekrav oppfylt dersom nevrolog vurderer at det er tilfredsstillende fysisk og kognitiv funksjonsevne. Helseattest kan deretter gis med anbefaling om førerrett for inntil ett år av gangen.
8.	Degenerative neurologiske sykdommer med mulig rask progresjon	Helsekrav oppfylt dersom nevrolog vurderer at det er tilfredsstillende fysisk og kognitiv funksjonsevne. Helseattest kan deretter gis med anbefaling om førerrett for inntil ett år av gangen.	Helsekrav ikke oppfylt.

Trafikkrelevante kognitive funksjoner



Visuell
oppmerksomhetskapasitet

Prosesseringshastighet

Rom/retningsforståelse

Mental fleksibilitet

Sykdomsinnsikt

Utredning

- Sjøføren selv
- Pårørende
- Leger
- Helsepersonell
- Fylkeslegen
- Førerkortenheter



Demens

- En tredjedel av alle med Parkinsons sykdom har demens
- Risikoen er 4 – 6 ganger høyere enn i den generelle befolkningen
- Økt risiko med varighet av sykdom, alder og alvorlighetsgraden av motoriske symptomer
- Opptil 80 % vil ha demens i siste fase med sykdommen

Kriterier for demens – ICD 10

- Svekket hukommelse
- Svekkelse av andre kognitive funksjoner, den kognitive svikten må influere på dagliglivets funksjoner
- Klar bevissthet
- Endringer i atferd, eller i sosial funksjon
- Varighet minst 6 måneder

Vesentlig nedsatt evne til egenomsorg og vesentlig nedsatt evne til funksjon i hverdagen!

Parkinsondemens vs delirium

Parkinsondemens

- Oppstår gradvis
- Motoriske symptomer
- Ikke motoriske symptomer
- Personlighetsforandringer

Delirium

- Oppstår akutt
- Utløst av underliggende årsaker
- Stress
- Kan være et tegn på en lavere terskel

Symptomer på demens

- Oppmerksomhet: - svekket, varierer gjennom døgnet og fra dag til dag
- Eksekutive funksjoner:- igangsetting, planlegging og multitaske

- Økt søvnighet på dagtid: - dupper av, vanskelig å kontakte, øker i grad
- Språk: - ordletningsvansker og problemer med sammensatte setninger
- Visuospatiale funksjoner: rom og retningsforståelse

Personlighetsforandringer

- Vrangforestillinger
- Sort/hvit bilde
- Likegyldig
- Apati og depresjon
- Manglende innsikt i egen sykdom
- Endret



Nedsatt hukommelse

- Sammensatt av flere funksjoner og omfatter innlæring, gjenkalling og gjenkjennelse.
- Det kan ofte være vanskelig å se om problemer dreier seg om oppmerksomhet eller hukommelse.
- Vanligvis rammes tidelig innlæring av ny kunnskap.

Hallusinasjoner vs illusjoner

Hallusinasjoner

- Ser og hører ting som ikke er der
- Flere årsaker
- Stress utløst
- Kan svinge med døgnet!



Illusjoner

- Sansebedrag
- Feiltolkning av sanseintrykk
- Nærværs følelse



Behandling for hallusinasjoner

- Årsak
- Triks for å kvitte seg med dem
- Ernæringsstatus
- Endringer i medisiner
- Endre medisiner eller være obs!

Redusert mentalt tempo(bradyfreni)

- Problemer med å fokusere på en oppgave,
- Mister ofte ting
- Problemer med multitasking eller å skifte raskt fra en oppgave til en annen
- Glemmer detaljer, for eksempel tidspunktet for en avtale
- Problemer med å gi eller følge instruksjonene for kjente ruter
- Mister konteksten midt i en tankegangen
- Blir mer impulsive, opphisset eller apatisk

Angst



- 20-40%
- Høyere enn ellers i befolkningen
- Mental smerte, uro, vansker med å sitte i ro, tungt å puste, smerter i bryst, hyperventilering med en eventuell besvimelse
- Kan forveksles med off - smerter eller hjerteinfarkt

Svekkelser i intellektuelle funksjoner

- Dømmekraft
- Logisk tankegang og evne til å se likheter, forskjeller og sammenhenger.

Det vil bli en merkbar svikt i disse evnene relativt tidlig i forløpet av en demenssykdom.

Hvem kan hjelpe?

Utredning

Hukommelsesklinikk

Demensteam

Demensskoler

Viktig å ta vare på de
pårørende

Fremtidsfullmakt

For å sikre
fremtidige ønsker
–personlig og
økonomisk

Alternativ til
vergemål

To vitner og du

Tydlig hva
fullmakten
gjelder og for
hvem

Attest fra
nevrolog eller
lege



Det er fylkesmannen som administrer ordningen.

Veiledningstelefon: **22979710** (om du trenger hjelp til utfyllingen)

<https://www.fylkesmannen.no/nb/Vergemal/fremtidsfullmakt>

Noen husker mye,
andre husker litt
ingen husker alt,
det er helt normalt.