



Hva er kognitiv rehabilitering?

Hvordan vi opplever verden rundt oss, er styrt av prosesser i hjernen. Hvem vi er som personer og hvordan vi løser dagliglivets oppgaver, bestemmes av hvordan vi sanser omverden. En skade i hjernen kan påvirke disse prosessene. Kognitiv rehabilitering handler om å få kunnskap og innsikt i disse endringene.

■ Tekst: Kari-Anne Rogstad. Logoped ved Vikersund Bad Rehabiliteringssenter.



Kari-Anne Rogstad

Prosesser i hjernen

Våre fem sanser hjelper oss å ta inn informasjon fra verden rundt oss: syn, hørsel, smak, lukt og følesans, sammen med balanse- og stillingssans.

Alle sanseinntrykk bearbejdes i hjernen og disse prosessene

krever oppmerksomhet, hukommelse og evne til å planlegge ut fra informasjonen. Vår følelsesmessige tilstand vil også påvirke vår opplevelse av verden.

Etter et hjerneslag, kan måten hjernen oppfatter omverden på

endres. Ordet «kognisjon» brukes for å beskrive hvordan vi tenker og handler. For mange slagrammede kan det ta tid å oppdage disse endringene. Endringene kommer veldig brått. Man vil ikke nødvendigvis føle at man er noe annerledes som person enn tidligere.



Vanskene varierer utfra hvor i hjernen skaden har oppstått. Vanskegrad avhenger av hvordan man håndterer utfordringene og hvordan det tilrettelegges i hverdagen.

Det er derfor veldig nyttig at man som slagrammet får god informasjon om hva disse kognitive endringene kan innebære. Ved å erkjenne eventuelle vansker og forstå hva som er annerledes, kan man bedre legge til rette for en hverdag som fungerer.

Det viktigste målet for kognitiv rehabilitering er å få økt innsikt i egne vansker. Forstå de ulike prosessene i hjernen. Forstå hvordan dette påvirker ens tanker og handlinger.

Økende behov

I vårt moderne samfunn er vi i aller høyeste grad avhengig av

vår kognitive funksjon. Det er en overflod av informasjon, tempoet er raskt og det skjer ofte flere ting på en gang. Det å ikke kunne følge med på det høye tempoet, er for mange tabu-belagt og kan være forbundet med følelser av sorg og tap.

Flere kommuner og helseinstitusjoner tilbyr nå kurs som retter fokus mot dette. Kognitiv rehabilitering er ikke et nytt område, men det er i dag en økende oppmerksomhet om behovet for denne typen rehabilitering.

Historisk blick

Man har funnet dokumenter som beskriver hjerne-rehabilitering helt tilbake til det gamle Egypt. De første former for moderne kognitiv rehabilitering ble utviklet samtidig med de store verdenskrigene.

For soldater med hodeskader som ved hjelp av bedre medisinske metoder faktisk overlevde, var det nødvendig med gjenopptrening av ulike kognitive funksjoner. Det er her arbeidet med gjenopptrening av språkfunksjon har sine røtter. Under 2. verdenskrig, samlet russeren Dr. A. R. Luria inn data om kognisjon og språk fra soldater med hjerneskade. Dette førte til en ny klassifisering og forståelse av afasi. Dette bidro sterkt til å utvikle logopedi og afasiologi som eget fag.

Rehabilitering i Vikersund

Ved Vikersund Bad Rehabiliteringssenter tilbys det grupper for kognitiv rehabilitering. Oppholdet er tredelt og består av et individuelt kartleggingsopphold, et hovedopphold og et oppfølgingsopphold i gruppe. Dette foregår på fem uker til sammen.

Kurset inneholder undervisning fra mange faggrupper; lege, psykolog, logoped, sykepleier, ergoterapeut, fysioterapeut, ernæringsfysiolog, synspedagog og sosionom. Her får man spesifikk kunnskap om de ulike funksjonene i hjernen og om hva som påvirker ens mentale og fysiske helse.

Vår erfaring er at undervisning i små grupper er veldig nyttig. Hyppige diskusjoner og mulighet for å stille spørsmål til fagpersoner og medpasienter er lærerikt. Man får en egen kontaktperson som hjelper med å samle trådene. Vi inviterer også en brukerrepresentant som forteller om egne opplevelser med hjerneslag og kognitive utfordringer. Dette oppleves også som veldig nyttig for mange av våre pasienter.

I tillegg til undervisning, ser vi det som en viktig del av rehabiliteringen å være fysisk aktiv, ha et godt kosthold og få tilstrekkelig hvile og søvn.

Det er veldig mange faktorer som spiller inn og påvirker ens livssituasjon. Det er viktig å unngå negative mønstre. Man må heller prøve å finne svar på hva som gjør at ting fungerer. Hva som gjør en glad og hva en kanskje bør unngå.

Familie og venner vil også ha god nytte av denne informasjonen. Vi forsøker derfor i størst mulig grad å involvere de aller nærmeste.

Kommunikasjon

Kognitive vansker kan i ulik grad påvirke hvordan vi kommuniserer med de rundt oss. Dette er ikke nødvendigvis en rent språklig vanske, så som afasi. Det handler om hvordan vi oppfatter og husker det som blir sagt og hvordan vi svarer. Hvilke signaler vi får med oss fra samtalepartnere og hvordan vi får ordlagt oss, preger vår relasjon til menneskene vi møter. Bevissthet og selvinnsikt om egen kommunikasjon, er en god hjelp for at man kan samarbeide godt med de rundt seg. En åpenhet omkring det som har blitt vanskelig, gjør det lettere å unngå misforståelser. Afasiforbundet har laget en brosjyre som heter «Gi tid – det hjelper personer med kommunikasjonsvansker». Disse rådene er nyttige for all kommunikasjon.

Kognitiv rehabilitering i Norge

Man kan lese mer om tilbudene på hjemmesidene til de ulike institusjonene. Vikersund Bad Rehabilitering, Sunnaas Sykehus, Kysthospitalet og

Sykehuset i Innlandet har alle et tilbud for kognitiv rehabilitering. Det kan også være lurt å spørre fastlege eller kontakte egen kommune, for eksempel voksenopplæringen, for å undersøke om de har et tilbud for personer med hjerneslag.

Hovedmålet er alltid økt livskvalitet. Dette forsøker man å oppnå ved å gi hver enkelt kunnskap om egen helse og funksjon, og hjelp til å finne strategier for å håndtere dette best mulig i hverdagen.

Referanser:

Brosjyren «Gi tid – det hjelper personer med kommunikasjonsvansker», Afasiforbundet

Blogg av Jan Schwencke: www.hodethalter.no/

Hjemmeside Vikersund Bad Rehabilitering: <https://vikersundbad.no/rehabilitering/hjerneslag-og-traumatisk-hjerneskaede/kognitiv-rehabilitering/>

Papathanasiou, I. & Coppens P. (2017): Aphasia and related Neurogenic Communication Disorders, Jones & Bartlett Learning

Wilson, B. et al (2013): Neuropsychological Rehabilitation – Theory, Models, Therapy and Outcome, Cambridge University Press

- Etter et hjerneslag, kan måten hjernen oppfatter omverden på endres
- Ordet «kognisjon» brukes for å beskrive hvordan vi tenker og handler.
- Det er nyttig at man som slagrammet får god informasjon om hva kognitive endringer kan innebære.
- Flere kommuner og helseinstitusjoner tilbyr kognitiv rehabilitering.
- Det er økende oppmerksomhet om behov for kognitiv rehabilitering.
- Kognitive vansker kan i ulik grad påvirke hvordan vi kommuniserer med de rundt oss
- Hovedmålet med kognitiv rehabilitering er økt livskvalitet.



I sommersesongen er det fin trening å spille golf. Her på golfbanen i Drøbak.

Den største utfordringen er språket

Det er en kald, fin vinterdag i Oslo og i Drøbak. Været har riktignok ingen stor betydning idag, fordi vi er nødt til å ta praten i telefonen på grunn av covid-19.

■ Av Marianne Brodin. Alle foto: Privat

Lars Eriksrud var 61 år da han fikk hjerneslag og afasi. Han forteller at det er to år siden nå og han har brukt tiden godt til å trene opp språket igjen. Praten går lett, selv om han leter etter ord av og til. Lars har jobbet

hardt med å få språket tilbake.

Lars bor i Drøbak med nydelig utsikt over Oslofjorden. Det kan være godt å ha noe pent å se på i disse koronatider, når man blir sittende en del hjemme. Lars er vanligvis en del på farten, men

besøk eller reise til Oslo går ikke i disse dager. Heldigvis synes Lars det går greit å fortelle sin historie i telefonen.

Karriere i næringslivet

Lars har en lang karriere bak seg i næringslivet. Han jobbet som



Trening i sykehussenga. Det er viktig å komme i gang med trening tidlig.

leder i 20 år i Bosch Siemens. Jobben brakte ham og kona Hilde pluss de to barna til Tyskland. Hele familien bodde i München i 5 år og de to barna gikk på internasjonal skole. Kunnskapene i tysk sitter bra fortsatt og blir holdt vedlike. Han har fortsatt noen venner der nede som han kan glede seg til å besøke når covid-19 er over. Etter hvert ble ledelsen av selskapet outsourcet til Sverige og jobben til Lars forsvant. Etter dette ble det noen år som selvstendig næringsdrivende konsulent og de siste to årene i arbeidslivet som fast ansatt i Inlumi AS, et rådgivningsselskap innenfor tekniske løsninger.

Som lyn fra klar himmel

Uansett livssituasjon blir endringen stor når hjerneslaget kommer som lyn fra klar himmel. En februardag i 2019 ble livet snudd på hodet. Det skjedde hjemme om natten, forteller Lars og heldigvis var han ikke alene. Kona Hilde som er ergoterapeut på Sunnaas fikk i all hast tak i ambulanse og Lars ble kjørt til Ahus. Veien fra Drøbak til Ahus i Lørenskog

føltes lang. Man vil jo at det skal gå fort. Lars hadde fått et stort hjerneslag, men kom seg veldig fort på beina. Den største utfordringen hans var språket.

Først var det en og en halv uke på sykehuset. Deretter ble han overført til rehabiliteringen på Ahus og var der i to uker. De hadde en logoped på sykehuset, som testet språket og henviste videre til kommunen. Det var ingen logoped på rehabiliteringen akkurat da. Der var det mest ergoterapeuter og fysioterapeuter, som hjalp med å komme i gang med trening. Dette var vel og bra, men Lars ville gjerne i gang med å trene språket. (Red.anm. Da Lars var pasient hadde ikke Ahus nok logopeder. Kapasiteten er utvidet i etterkant.)

I gang med språktrening

Deretter ble det et opphold på Skogli Helse og rehabilitering på Lillehammer tre uker. Der fikk jeg endelig logoped, sier Lars. Det var første logopeden ham møtte - tre og en halv uke etter slaget. Det kjentes bra å komme i gang med språk-

treningen. Det var godt å komme hjem også. Senere fikk han hjelp av fastlegen til å søke om språktreningsprogram på Sunnaas, som han hadde god nytte av.

Som mange andre steder er det mangel på logopeder i Drøbak, men til slutt fant han en logoped som jobber halv stilling som logoped for voksne i kommunen. Senere fikk Lars et rehabiliteringsopphold på Vikersund Kurbad Rehabiliteringssenter. Lars sier at det er det beste stedet han har vært til nå og kan ikke få rost menneskene der og treningsopplegget nok.

Programmet han fulgte der heter «kognitiv rehabilitering». Først ble han testet i to-tre dager for å se om han passet inn og deretter varte oppholdet i fire uker. Deltakerne var inndelt i grupper på fire personer og det var flere leger som foreleste om forskjellige temaer pluss en-til-en timer. Hver dag startet med å gå tur sammen med fysioterapeut. Deretter var det bassengtrening i et kjempefint basseng. Innimellom var det timer med logopeden. Deretter basseng og trening i sal. Fysisk trening i tillegg til logoped er viktig, sier Lars.

Pårørende i fokus

Siste dagen på Vikersund var det pårørende-dag. Jan Schwenke var der og holdt foredrag for pårørende. Han kan du lese mer om på: www.hodethalter.no.

Hilde deltok denne dagen og synes det var rart å sitte på andre siden av bordet. Som ergoterapeut er hun den som har holdt slike kurs selv.



Fysisk trening er viktig. På Vikersund Kurbad Rehabiliteringssenter var det tur og frisk luft hver morgen.

Som pårørende skal du ikke være fagperson, men ektefelle. Hilde forteller at det var vanskelig å vende seg til å plutselig være i en ny livssituasjon. Du skal på en måte bli kjent med mannen din på nytt. Du må snakke tydelig og i korte setninger. Det er en stor omstilling og mye å jobbe med. Med språkvansker oppstår det lett misforståelser og det påvirker hele forholdet. Hilde synes det var fint å møte andre i samme situasjon og det hjelper å snakke med pårørende som er i samme båt. Hilde vil også gjerne få fram at god hjelp til pårørende etter hjerneslag er utrolig viktig. Det gjelder å fokusere på det som er positivt, avslutter Hilde og legger til at hun som pårørende var fornøyd med hvordan hun ble ivaretatt på Vikersund.

Korona i hverdagen

Men hvordan går det i koronatiden? Lars spiller golf og har vært på golftrening innendørs tre ganger i uka, men golf-senteret er stengt når dette skrives. Han er med på *Golf - Grønn Glede*, som er et tilrettelagt golftilbud, hvor formålet er å gi deltagerne mulighet til å være aktiv etter egne forutsetninger og ønsker, samtidig som det sosiale aspektet ivaretas. Over 40 golfklubber har tilbudet Golf – Grønn Glede gjennom Norges Golf forbund og sponsorer.

I Drøbak har de også en fin golfbane som han bruker om sommeren. Man går veldig langt på 3,5 timer når man går hele banen, så det er fin trening. Hjemme har han en golf-simulator og spiller mot en skjerm. Det blir ikke riktig det samme, så han gleder seg til både innendørs og utendørs golf åpner igjen.

Sånn som det er nå – at man ikke får dra ut av kommunen, det er veldig tungt, sier Lars. Han er vant til å være på farten og dra til Oslo på møter og trening når han kan. Man blir veldig isolert. Ingen av sønnene bor i kommunen, så nå kan han ikke få besøk av dem heller.

Logoped er viktig

Lars får i dag to timer i uka hos kommunal logoped, men akkurat nå er de timene stengt ned også. Han vil gjerne ha mer, da han vet at mengdetrening er

utrolig viktig for å få språket enda bedre. Han synes ikke to timer er nok og jobber for å få mer. Rett etter slaget måtte han lete mye mer etter ord og timer hos logoped og øving på språk har gjort språket mye bedre.

Ifølge Nasjonale retningslinjer for hjerneslag bør språktrening ved afasi og/eller taleapraksi etter hjerneslag være spesifikk, igangsettes i akuttfasen og være av tilstrekkelig mengde og hyppighet. Hos slagrammede i kronisk fase med språkvansker (afasi) foreslås intensiv språktrening i en tidsbegrenset periode.

Viktig med aktivitet

Lars er styremedlem i Afasiforeningen for Oslo og omegn. I tillegg er han med i en arbeidsgruppe i Slagforum som jobber med et felles kursprosjekt støttet av Stiftelsen DAM. Pga. covid-19 blir prosjektet et e-læringskurs. Slagforum består av Afasiforbundet, LHL Hjerne-slag og Landsforeningen for slagrammede. Vi er svært glade for å ha Lars med og at han er så engasjert.

Det kan bli lange dager når alt er stengt, ikke minst når man er vant til å være aktiv, sier Lars og gleder seg som alle oss andre til samfunnet blir mer normalt igjen.

- Lars fikk hjerneslag for to år siden. Da var han 61 år.
- Lars jobbet i næringslivet da han fikk slag og livet ble endret over natten.
- Språktrening med logoped er svært viktig for å trene opp språket.
- Lars har vært på flere rehabiliteringsopphold og jobbet hardt med å trene opp språket.
- Han spiller golf og er aktiv i foreningsliv.