



KONCENTRATIONS- OG HUKOMMELSESPROBLEMER EFTER KRÆFT OG KRÆFTBEHANDLING

GODE RÅD TIL AT GIV DIN HJERNE DE BEDSTE BETINGELSER©

Af Cand.psych, PhD, Malene Flensborg Damholdt & Cand.psych, PhD, Ali Amidi

Nedenfor finder du en række råd til, hvordan du giver din hjerne de bedste betingelser og skaber mentalt overskud. Det er muligt, at du allerede kender nogle af disse råd eller at de ikke er relevante for dig. Du kan eventuelt begynde med 2-3 af de råd, der giver mest mening for dig.

LÆR DINE EGNE STYRKER OG BEGRÆNSNINGER AT KENDE

- 1) At kende symptomerne på dine kognitive vanskeligheder, samt at vide, i hvilke situationer vanskelighederne typisk træder frem, kan være en stor hjælp til at kunne forebygge og modvirke at vanskelighederne fylder for meget. Det gør det også lettere at kommunikere vanskelighederne til andre, når man selv er bevidst om dem.
- 2) Involver dine nærmeste ved at fortælle, hvordan du har det: Problemer med hukommelsen og koncentrationen er usynlige. Derfor kan personer omkring dig have svært ved at forstå, hvorfor du ikke kan overskue det samme, som du har kunnet tidligere. Fortæl gerne, hvilke situationer der er lette for dig at deltage i, og hvilke situationer der kan være udfordrende.
- 3) Forklar gerne for andre at koncentrationsproblemer er helt almindelige efter kræftbehandling og at vanskelighederne typisk vil forbedres med tiden.
- 4) Hold pauser: På samme måde som dine muskler har brug for pause, når de overbelastes, har hjernen brug for tid og hvile for at kunne restituere sig. Hold korte men hyppige pauser. Planlæg evt. dine pauser ved at skrive dem ind i den kalender og sørg for at overholde dem.

SKAB STRUKTUR

- 5) Strukturér din dag og brug kalender og huskesedler. Gør det til en vane at skrive alt det, du skal huske, i kalenderen og kig din dagsplan i kalenderen igennem hver morgen, når du sidder med morgenkaffen. Det er en skrøne, at hukommelsen "tager skade" af, at man skriver ting

ned. Tværtimod husker vi bedre jo flere sanser, vi bruger, når der er noget vi skal huske: synssansen (når vi ser det vi har skrevet, som vi skal huske), følesansen (når vi mærker pennen i hånden), høresansen (når vi hører det, vi skal huske).

- 6) Ryd op, smid ud og lav systemer. Sørg for at alting har sin plads og er på sin plads. Sæt en checkliste på hoveddøren med hvad du altid skal huske at have med (nøgler, pung, telefon, frokost og lignende).
- 7) Gør kun én ting ad gangen, hvis det er muligt. Du bliver hverken hurtigere eller bedre af at gøre flere ting på én gang. Om muligt sluk for baggrundsstøj når du taler med andre. Bevæg dig væk fra distraktioner og prioritér dagens opgaver startende med de vigtigste.
- 8) Sikr dig at du får det hele med. En god måde at sikre dig, at du får rigtig fat i den information din samtalepartner forsøger at dele med dig er simpelthen at gentage essensen af det vedkommende siger. Det bevirker også at han/hun i højere grad føler sig hørt.
- 9) Tal højt med dig selv. Det er særdeles effektivt at tale højt med sig selv i situationer, hvor man skal have flere bolde i luften. Det er med til at strukturere opgaven og er også med til at man bedre kan fastholde opmærksomheden på det man laver. Men det er sikkert kun en god strategi når man er alene.
- 10) Udvikl rutiner og forbered hvad du kan. Læg eksempelvis tøj frem til næste dag inden du går i seng om aftenen, sørg for at tage medicin på samme tid hver dag osv. Jo mere rutinerne på tværs af dage ligner hinanden, jo mere tid og energi frigives.
- 11) Udlicitér. Vurder om der er pligter, der kan udliciteres (eksempelvis rengøringshjælp, have hjælp osv.) eller forventninger, der kan skrues ned.
- 12) Brug teknologien. Hvis du har en mobiltelefon med indbygget kamera, kan du bruge det til at tage billeder af det du skal huske: eksempelvis hvor du parkerede, opslag på arbejde eller beskeder i børnenes skole.

LIVSSTIL & MENTAL HYGIEJNE

- 13) Få styr på søvnen. Dette er lettere sagt end gjort. Mange som er behandlet for kræft oplever desværre søvnproblemer, hvilket kan gå ud over trivsel og opmærksomhed/koncentration i særdeleshed. Du kan hjælpe din søvn ved at have fokus på såkaldt søvnhyggejne (ingen koffein, alkohol, nikotin, TV, arbejde ved computeren før sengetid). Tilstræb at soveværelset er ryddeligt, mørkt og uden distraktioner. Gå først i seng, når du føler dig søvnløs og bestræb dig på at stå op og gå i seng på samme tidspunkter hver dag (også i weekenden!).
- 14) Få styr på humøret. Desværre oplever mange kvinder symptomer på angst eller depression efter kræft og kræftbehandling. Det er vigtigt at kontakte din læge, hvis du har mistanke om at det er gældende for dig. Angst og depression kan særligt påvirke evnen til at have mange bolde i luften samt korttidshukommelsen og kan hos nogen give alvorlige problemer medtænkning og hukommelse.

- 15) Forsøg at lukke ned for grubleri og bekymring. Dette er en øvelse, de færreste mestrer til fulde, men bekymringer om ting, der endnu ikke er sket eller ikke står til at ændre, kaster sjældent noget godt af sig. I stedet medfører det ofte, at kroppen reagerer med tegn på stress (hjertet slår hurtigere, vejtrækningen bliver mere overfladisk og hurtig osv.). Prøv at distrahere dig selv fra at tænke på ting, der ikke står til at ændre eller sæt 10 minutter af hver dag, hvor du giver dig selv lov til at gruble.
- 16) Sørg for at spise sundt og varieret. Hvis kroppen ikke modtager nødvendige vitaminer og næringsstoffer, kan det gå udover energiniveauet, som kan medføre forværringer af dine kognitive vanskeligheder.
- 17) Vær fysisk aktiv. Sørg for at bevæge kroppen og få pulsen op jævnlige. Det behøver ikke at være højintensive sportsaktiviteter. Tag fx en lang cykeltur, eller stå af bussen lidt tidligere end du normalt plejer og spadsér resten af vejen. En hel del ny forskning viser, at fysisk aktivitet også er sundt for hjernen.
- 18) Fordyb dig selv i noget du nyder. En god måde at modvirke stress på er at sørge for aktiviteter, der er forbundet med glæde, energi og andre positive følelser. Det kan være samvær med andre, afslappende fritidsbeskæftigelser osv.
- 19) Hjernetræning på Internettet. Mange spørger om vi kan anbefale nogle af de hjernetræningsprogrammer, der udbydes på Internettet. I udgangspunktet er der ikke dokumentation for, at de virker. Omvendt er der heller ikke risiko for at man tager skade af det! Vi vil anbefale, at du vælger et program der ikke er for dyrt og lader lysten drive værket. De fleste undersøgelser tyder på, at man bør træne mindst 30 minutter om dagen (5 dage om ugen) for at opnå en effekt.
- 20) Dyrk en hobby: Har du altid haft lyst til at lære det franske sprog, eller har du længe villet vide mere om de franske eksistensfilosoffer men aldrig har fået gjort noget ved det? Hjernetræning behøver ikke kun at handle om hukommelsesøvelser på en computer. Vi bruger hjernen til alt, hvad vi foretager os. En sjov og mere motiverende måde at træne hjernen på, kan være at gå i kast med at lære et nyt sprog eller sætte sig ind i et nyt interesseemne. Sørg for at niveauet er tilpasset dine vanskeligheder, således at du ikke bliver mere frustreret i processen.