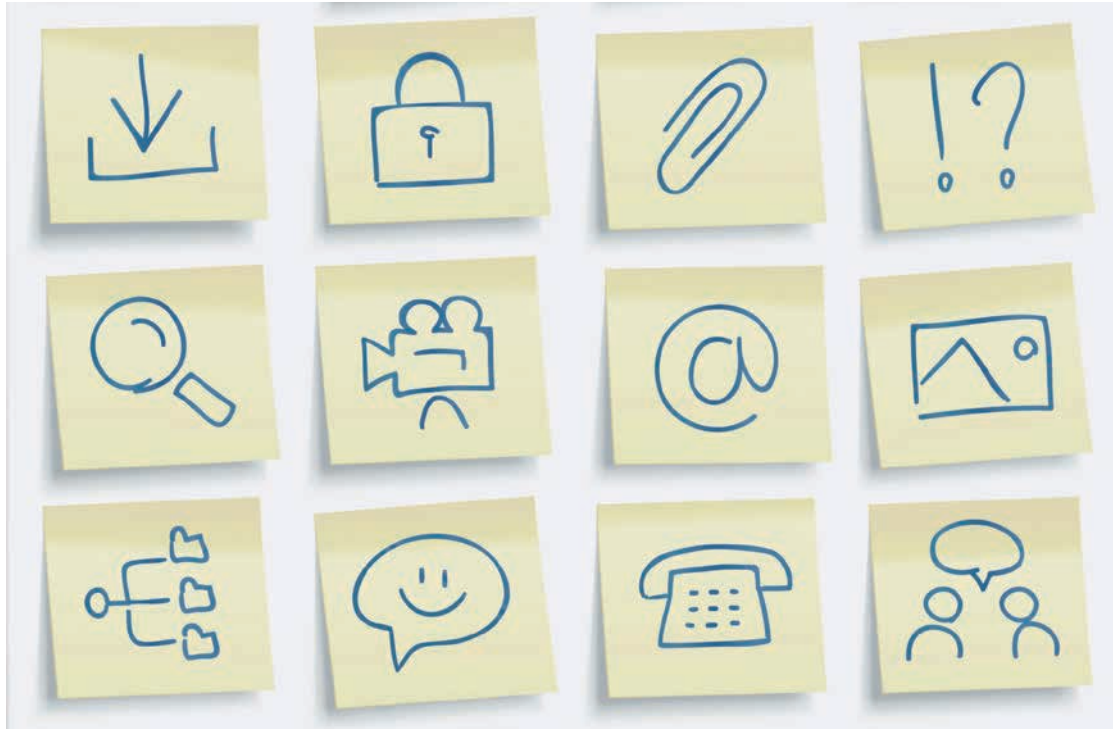


MS-Info

Fachinformation der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft



Kognitive Schwierigkeiten

Probleme mit der geistigen Leistungsfähigkeit (Kognition) sind bei Multipler Sklerose (MS) häufiger, als man bisher angenommen hat. Werden sie richtig erkannt und zugeordnet, können konkrete Massnahmen das tägliche Leben unterstützen. Voraussetzung ist, dass man sich über diese möglichen Schwierigkeiten und deren Behandlung informiert und darüber spricht.

Nahezu die Hälfte aller MS-Betroffenen berichtet über Probleme mit dem Gedächtnis, dem Reaktionsvermögen, dem Planen von Handlungsabläufen, der Aufmerksamkeit und der Konzentration. Alle zählen zu den sogenannten kognitiven Leistungen.

Markus B., 58 Jahre alt, ist seit 11 Jahren MS-betroffen. Er hat in der letzten Zeit zunehmend Schwierigkeiten mit seinem Gedächtnis. Ihm scheint es, dass er gerade in beruflichen Situationen häufiger auch wichtige Dinge vergisst und nicht mehr so zuverlässig ist wie früher. Dazu kommt die Müdigkeit, die er eigentlich schon seit Jahren verspürt, die das Problem aber noch verschärft.

Bei einigen der MS-Betroffenen sind solche kognitive Beeinträchtigungen sogar erste Zeichen der Erkrankung. Sie können auch dann auftreten, wenn keine ernsthafte körperliche Behinderung vorhanden ist. Häufig sind es nur geringe Einbussen in der Leistungsfähigkeit. Dennoch können sie im Alltag und besonders auch in der beruflichen Situation sehr belastend sein. Kognitive Beeinträchtigungen können bewirken, dass Termine wiederholt vergessen werden oder einem der Name eines Bekannten partout nicht mehr einfallen will. Das verunsichert die Betroffenen und manche ziehen sich deshalb zurück. Andere meiden grössere Gesprächsrunden oder lebhaftere Feste, weil sie Schwierigkeiten haben, sich

damit es besser wird

an Gesprächen zu beteiligen oder weil diese sehr anstrengend sind. Manche Betroffene wiederum berichten, dass ihnen die Freude am Lesen vergangen ist, weil sie sich an das Gelesene nicht lange erinnern können.

Bei MS findet kein genereller Intelligenzabbau statt. Die kognitiven Leistungen sind verlangsamt oder gewisse Leistungen sind eingeschränkt (z. B. die Aufmerksamkeit, das Reaktionsvermögen, die Konzentration, das Gedächtnis oder das Planen von Handlungsabläufen). Es überrascht daher kaum, dass Betroffene, die vorzeitig aus dem Berufsleben ausscheiden müssen, das nicht in erster Linie aufgrund körperlicher Symptome tun, sondern mehrheitlich wegen kognitiver Beeinträchtigungen.

Körperliche Behinderung ist unabhängig

Bisher wurde kein enger Zusammenhang zwischen dem körperlichen Behinderungsgrad und der Leistung in neuropsychologischen Testverfahren (Tests, welche die kognitive Leistung messen) nachgewiesen. Die Testleistung ist auch nicht von der Dauer der Erkrankung abhängig.

Hingegen scheint die Verlaufsform der MS eine gewisse Rolle zu spielen. So sind MS-Betroffene mit langsam voranschreitender MS ohne klare Schübe (progrediente Verlaufsform) häufiger und meist schwerer von Veränderungen der kognitiven Leistungsfähigkeit betroffen.

Ursachen kognitiver Symptome

Da die meisten MS-Betroffenen Entzündungsherde im MRI (Magnetresonanztomographie) aufweisen, aber nur etwa die Hälfte unter kognitiven Beeinträchtigungen leidet, vermutet man, dass eine kritische Schwelle überschritten werden muss, bevor es zur Ausbildung von neuropsychologischen Störungen kommt. Angesichts der Tatsache, dass die Entzündungsherde im Gehirn oft sehr verstreut sind, ist es schwierig, spezifische kognitive Veränderungen einem örtlich begrenzten Krankheitsprozess zuzuordnen. Man weiss heute zudem, dass verschiedene Hirnregionen aktiv sind, wenn eine bestimmte kognitive Leistung erbracht wird. Möglicherweise sind Störungen im Bereich des Gedächtnisses, der Ideenproduktion oder des Planungsvermögens eine Folge von unspezifischen Prozessen, welche die Hirnfunktion allgemein beeinträchtigen oder die Verbindungen zwischen verschiedenen Hirnarealen unterbrechen. Treten diese



teilweise kleinen Unterbrechungen in einer Vielzahl auf, können sie die Informationsverarbeitung im Gehirn empfindlich stören. Die Fachleute sprechen dann von einem «multiplen Diskonnektionssyndrom».

Kognitive Probleme brauchen Abklärung

Kognitive Schwierigkeiten müssen nicht allein durch diese beschriebenen Veränderungen im Hirngewebe bedingt sein. Sie können auch als Folge von Müdigkeit, Stress und Überarbeitung oder im Rahmen von ganz gewöhnlichen altersbedingten Prozessen auftreten. Sie können auch in Zusammenhang mit einer depressiven Erkrankung stehen.

Eine genaue Abklärung hilft bei der Ursachensuche. Eine umfassende Analyse der Symptome und ihres Auftretens, eine ausführliche Diagnostik, bildgebende Verfahren sowie neuropsychologische Abklärungen und Tests helfen, den Ursachen auf den Grund zu kommen. Sie sind Grundlage für eine erfolgreiche Behandlung. Eine neuropsychologische Abklärung gibt eine objektive Rückmeldung der eigenen Leistungsfähigkeit und Ressourcen und zeigt zugleich, in welchen Bereichen die Einschränkungen liegen. Dadurch können Betroffene lernen, sich selbst besser einzuschätzen und den Alltag besser zu bewältigen. Die Hoffnung, etwas für den Erhalt seiner geistige Leistungsfähigkeit tun zu können, baut zudem Ängste und Verunsicherung ab, verbessert die Stimmungslage und stärkt das Selbstvertrauen.

Transparenz hilft

Es ist an der Zeit, offen über mögliche MS-bedingte kognitive Störungen zu sprechen. Da man diese den Betroffenen nicht ansieht, werden sie oft nicht ernst genommen. Ihnen wird mangelndes Engagement, Desinteresse oder absichtliches Vergessen vorgeworfen. Das hat Folgen für das Selbstwertgefühl und die Befindlichkeit. Wird man immer wieder mit solchen Vorwürfen konfrontiert, ohne eine Erklärung dafür zu haben, können Selbstzweifel, Verunsicherung, ein «Sich-Schrittweises-Zurück-Ziehen» aus sozialen Situationen bis hin zu depressiven Verstimmungen die Folge sein. Auch die Angehörigen fühlen sich durch kognitive Symptome der Betroffenen sehr verunsichert. Für alle Beteiligten ist es schwierig, Beobachtungen oder Befürchtungen anzusprechen. Der Austausch darüber ist aber enorm wichtig, weil er hilft, Missverständnisse zu vermeiden, Lebenssituationen zu entspannen sowie Betroffene und ihr soziales Umfeld zu entlasten. Über mögliche kognitive Folgen von MS Bescheid zu wissen, hilft dabei, im Alltag und im Beruf Aufgaben und Abläufe an die veränderte Leistungsfähigkeit anzupassen oder Hilfsmittel bedarfsgerecht einzusetzen.

Man kann etwas dagegen tun

Es gibt einige Massnahmen, mit denen man kognitiven Beeinträchtigungen erfolgreich begegnen kann. Alltägliche Strategien können bereits eine grosse Stütze bieten: «Eselsbrücken» aufbauen, bildhafte Vorstellungen mit Gedächtnisinhalten verknüpfen, externe Hilfen verwenden wie z. B. einen Notizblock, Terminkalender oder ein «Knopf im Taschentuch». Im Einzelfall können einfache Massnahmen die Leistungsfähigkeit verbessern. So kann beispielsweise eine ruhige Umgebung hergestellt werden, indem Radio und Fernseher ausgeschaltet werden. Diese Kompensations- oder Umwegsstrategien können helfen, Überforderungssituationen zu vermeiden. Am besten werden sie regelmässig eingeübt und eingesetzt.

Denken Sie daran:

Turnübungen für das Gehirn sollen vor allem Spass machen!



Tipps für den Alltag

- Benutzen Sie eine Agenda, einen elektronischen Terminkalender oder ein einfaches Notizbuch. Notieren Sie sich alle Abmachungen, Erinnerungen und zu erledigende Dinge.
- Schreiben Sie Telefonanrufe oder wichtige Gespräche mit Datum, Person und Anliegen stichwortartig auf, so können Sie sich immer wieder zurückerinnern.
- Bestimmen Sie immer den gleichen Ort als Depot für wichtige Gegenstände wie Schlüssel, Agenda, Brille und Portmonee.
- Bestimmen Sie einen zentralen Ort (z. B. Kühlschranktür oder Pinwand beim Eingang), wo sie wichtige Termine und Notizen ankleben können.
- Kopieren Sie sich eine ausführliche Einkaufsliste, mit der Sie den Haushaltsvorrat durchgehen können.
- Lesen Sie die Zeitung und erzählen Sie jemandem, was Sie gelesen haben.
- Tragen Sie ein Notizbuch mit einem Schreiber immer mit sich. So können Sie Gespräche, Ideen und Vorhaben, sogleich aufschreiben.

Gehirn-Training via Computer

- Tragen Sie eine Weckerarmbanduhr, die Sie an wichtige Termine erinnert und benutzen Sie eine programmierbare Küchenuhr, die Sie an die fertige Wäsche oder an Ihre Lieblingssendung erinnert.
- Besitzen Sie ein Smartphone, lassen Sie sich durch akustische Signale vorzeitig an Termine erinnern.
- Planen Sie Ereignisse im Voraus. Unterteilen Sie die Vorbereitungen in kleine Abschnitte und gehen Sie in Ihrer Vorstellung die einzelnen Schritte durch. Überlegen Sie, welche Hilfen Sie brauchen.
- Reservieren Sie sich einen kurzen täglichen Zeitabschnitt (z. B. 20 Minuten), in welchem Sie sich dem «geistigen Training» widmen.
- Sie können Ihr Gehirn mit Spielen aller Art aktiv halten, z. B. mit Memory, Kreuzworträtseln, Eile mit Weile, Kartenspielen, Puzzles.
- Wenn Sie unter Druck kommen, halten Sie inne. Atmen Sie tief durch und entspannen Sie sich. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Gedanken zu ordnen und die nächsten Handlungsschritte zu planen.

Zunehmend werden computergestützte Trainingsprogramme eingesetzt. MS-Betroffene können verschiedene Leistungsbereiche anhand von Aufgaben trainieren. Es gibt Programme die «adaptiv» funktionieren, d.h. sie passen sich der Leistungsfähigkeit des jeweiligen Benutzers an und ermöglichen somit eine individuelle Steigerung der Schwierigkeitsstufe.

Neben einem solchen Hirnleistungstraining lassen mehrjährige Beobachtungen vermuten, dass auch die medikamentösen Langzeittherapien einen positiven Effekt auf die Kognition haben.

Für weitere Informationen und Beratungen steht Ihnen die MS-Gesellschaft gerne zur Verfügung:

MS-Infoline 0844 674 636
(Mo-Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr)

MS Register

Das MS Register ist eine Datensammlung. Sie trägt zum besseren Verständnis der MS und ihrer Behandlung bei und erfasst die Belastung für die Betroffenen und deren Familien mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern. Weitere Informationen und Anmeldung www.ms-register.ch

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129 / 8031 Zürich
Informationen: www.multiplesklerose.ch / 043 444 43 43
info@multiplesklerose.ch

