

Lezing: 'Cognitieve afwijkingen bij ADCA en soortgelijke aandoeningen'

Verslag van Gabriëlle Donné-Op de Kelder van de regioday oost op zaterdag 7 april in Staphorst.

Door Amarins de Wagt, (neuro) psycholoog, medische psychologie & revalidatie, werkzaam in het Isala ziekenhuis en het Vogellanden revalidatiecentrum, beide in Zwolle.

Cognitieve functies

Aandachtspunt van Amarins de Wagt is vooral de neuropsychologie, die bestudeert hoe de werking van de hersenen en het menselijke gedrag met elkaar samenhangen. Met neuropsychologisch onderzoek probeert zij zo zorgvuldig mogelijk cognitieve functies in kaart te brengen. Voorbeelden van die functies zijn:

- onthouden, concentreren, aandacht, spreken, begrijpen, rekenen, waarnemen, plannen, organiseren en sociaal gedrag tegenover anderen.
- ook stemming, persoonlijkheid en energie zijn belangrijke factoren die in een neuropsychologisch onderzoek meegenomen worden.

Verandering cognitieve functies

Door allerlei oorzaken kunnen cognitieve functies veranderen. Er zijn grofweg twee oorzaken:

1. Een beschadiging in de hersenen door bijvoorbeeld een herseninfarct of een neurologische ziekte, zoals multiple sclerose of de ziekte van Parkinson. Dan is het belangrijk om in kaart te brengen wat hiervan de invloed is op cognitieve functies, omdat dit van grote invloed kan zijn op het dagelijks functioneren (werk, school, hobby, woonsituatie).
2. De oorzaak van cognitieve klachten kan ook onduidelijk zijn. Het neuropsychologisch onderzoek is dan onderdeel van de diagnostiek op zoek naar de mogelijke oorzaak.

Onderzoek in de praktijk

Amarins beschrijft een casus, waarbij een man van 45 jaar binnen het verloop van 1 jaar sterk in cognitieve functies achteruit is gegaan. Er werd allereerst beeldvormend (MRI-scans) en neurologisch onderzoek gedaan. Amarins richt zich op de praktische gevolgen. Zij probeert door het uitvoeren van testjes te achterhalen of de klachten al dan niet uit de hersenen voortkomen. Ook stress en vermoeidheid kunnen dergelijke klachten veroorzaken. De resultaten vergelijkt ze met een gezonde (norm) groep.

Ook weten we tegenwoordig dat bij bepaalde taken meerdere gebieden van de hersenen betrokken zijn. Bij '**koken**' gebruik je je geheugen, je hebt overzicht nodig, concentratie, structuur, mentale flexibiliteit etc. Bij '**krant lezen**' heb je o.a. aandacht en concentratie nodig, het begrijpen van taal en je geheugen.

Veelvoorkomende klachten in de praktijk zijn: huilt buien, piekeren, onbegrip van de omgeving, vertrouwen in het lichaam kwijt zijn, onzekerheid, duizeligheid, slaapproblemen, moe, lusteloos, somber en angstig zijn.

Amarins benadrukt dat (cognitieve) klachten niet veroorzaakt hoeven te worden door een beschadiging in de hersenen. Vermoeidheid, stemming en minder zelfvertrouwen kunnen ook deze klachten veroorzaken of daaraan bijdragen.

Belangrijk is om de omstandigheden zo optimaal mogelijk te maken zodat de cognitieve klachten minimaal worden.

Oorzaken van hersenbeschadigingen

Cognitieve klachten kunnen ook veroorzaakt worden door beschadiging van de hersenen. Deze kunnen veroorzaakt worden door een hersenschudding, zuurstoftekort, hersenbloeding of -infarct, degeneratie van de hersenen zoals bij dementie. Bij een hersenschudding kan de schade in de loop van de tijd hersteld worden, bij andere beschadigingen kunnen andere delen van de hersenen de functie van de beschadigde gebieden (deels) overnemen. Het is belangrijk om te blijven oefenen en de hersendelen te blijven prikkelen. Meer oefenen zal in veel gevallen niet de kapotte functie terughalen, maar kan op allerlei manieren helpen bij het actief houden van activiteiten/functies die erop lijken.

ADCA

De oorzaak ligt bij beschadigingen van hersencellen in het cerebellum. Deze hersenstructuur is klein en complex. In geval van ADCA is vooral de rol van het cerebellum in de coördinatie van vrijwillige bewegingen bekend. Het cerebellum is echter ook betrokken bij andere functies van de hersenen. Er bestaan veel verbindingen van hersencellen met andere delen van de hersenen. Mogelijk is er een relatie met emoties en cognitief functioneren.

Er is onderzoek gedaan naar cognitieve stoornissen bij ADCA patiënten aan het begin van de ziekte. Slechts 2% van de 2700 onderzochte patiënten vertoonde klachten. Er is daarnaast ook veel onderzoek gedaan bij kleinere groepen van patiënten (SCA1, SCA2, SCA3). Er worden grote verschillen waargenomen tussen de 3 types. Verminderde cognitie is echter geen duidelijk kenmerk bij SCA.

Factoren van invloed op cognitieve klachten:

1. Stemming: een sombere stemming en depressieve klachten kunnen een neerwaartse spiraal veroorzaken. Denk positief, doe leuke dingen.
2. Vermoeidheid: dit kan ook tot een negatieve spiraal leiden. Neem tijdig rust.
3. Laag energieniveau, minder zelfvertrouwen.
4. Beschadiging van de hersenen, lichamelijke problemen.

Hoe speel je in op cognitieve problemen?

1. Bij traagheid van denken: neem meer tijd!
2. Bij vergeten van informatie: gebruik een notitieblok.
3. Bij moeite met ophalen van informatie uit geheugen: gebruik steekwoorden.

Hoe ga je om met een laag energieniveau?

1. Belasting en belastbaarheid zijn niet in balans: stel grenzen, zoek balans, acceptatie, belasting beter verdelen over de dag. Afstemmen op wat je kunt.

Zelfvertrouwen vergroten, onzekerheid verminderen

1. Minder alert zijn op problemen, je richten op positieve zaken.
2. Waardegerichte keuzes maken: nieuwe drive vinden!
3. Zelfbeeld verbeteren.

4. Je richten op wat nog wel lukt!

Welke coping technieken worden vaak gebruikt?

1. Door blijven gaan! Of juist bij de pakken neerzitten!
2. Piekeren! Denken: 'Er zijn altijd ergere dingen'.
3. Boos worden op anderen. Kop in 't zand steken.

Ga na hoe je normaliter problemen oppakt en wat mogelijk betere strategieën zijn! Zoek steun, afleiding! Sta stil bij je gevoel! Probeer meerdere strategieën! Coping technieken hangen vaak af van je karakter, opvoeding en ervaringen. Mogelijk heb je begeleiding nodig bij het veranderen.

Niet de dingen zelf beroeren de mens, maar hun gedachten over de dingen. Epictetus (1^e eeuw na Chr.)