



# Kognisjon: Hva er det, og hva kan man gjøre når oppmerksomheten og hukommelsen svekkes?

**Camilla Bärthel Flaaten**

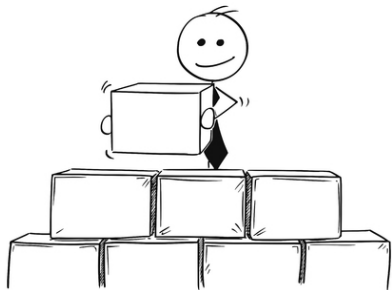
---

**Psykolog og stipendiat**

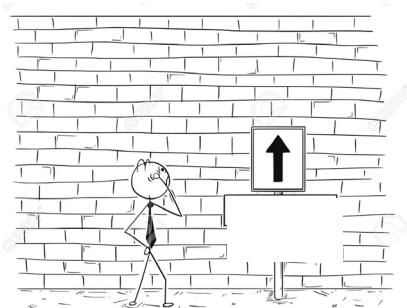


**Hva er kognisjon?**

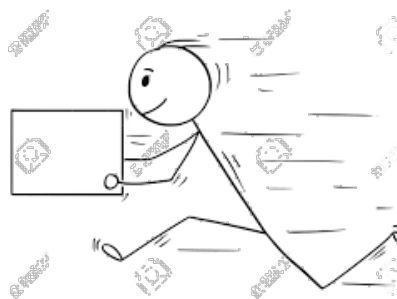
Læring



Hukommelse



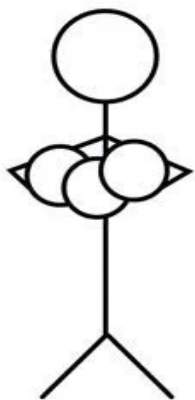
Psykomotorisk  
prosesseringshastighet



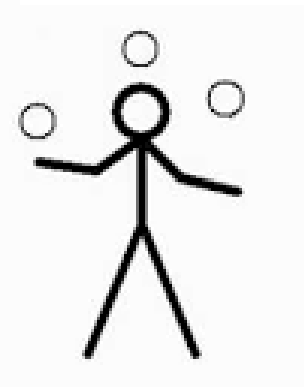
Mental  
prosesseringshastighet



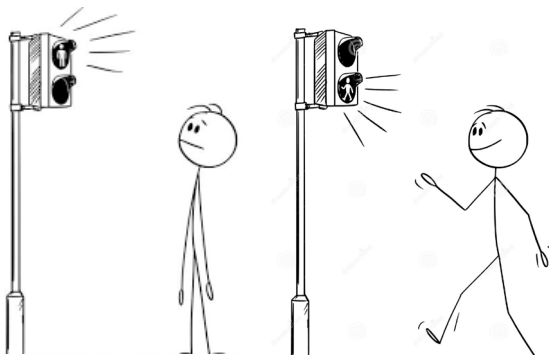
Oppmerksomhet



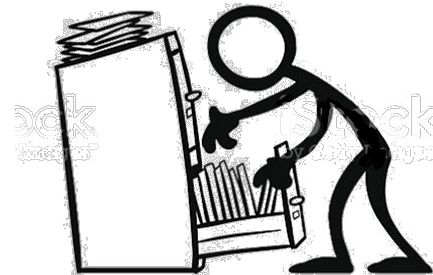
Arbeidsminne



Kognitiv kontroll

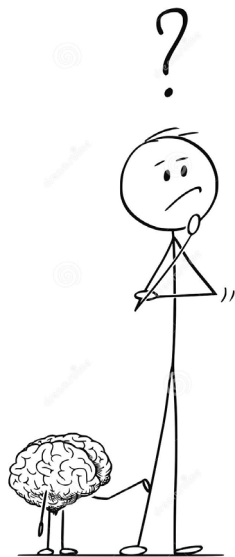


Verbal flyt





# Kognisjon ved schizofreni og bipolar lidelse



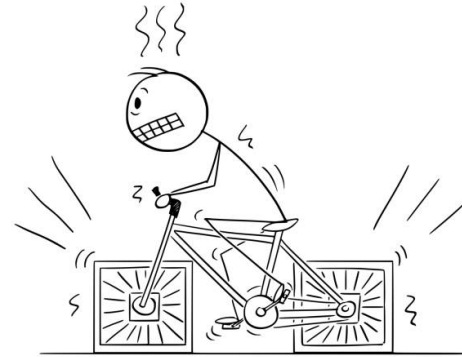
## Kognitive vansker

- Er utbredt
- Påvirker fungering i hverdagen
- Er uavhengig av symptomer



# Kognisjon ved schizofreni og bipolar lidelse

- Mange har vansker med
  - Oppmerksomhet
  - Tempo
  - Læring og hukommelse
  - Kognitiv kontroll





# Kognitive vansker

Friske



Bipolar lidelse



Schizofreni





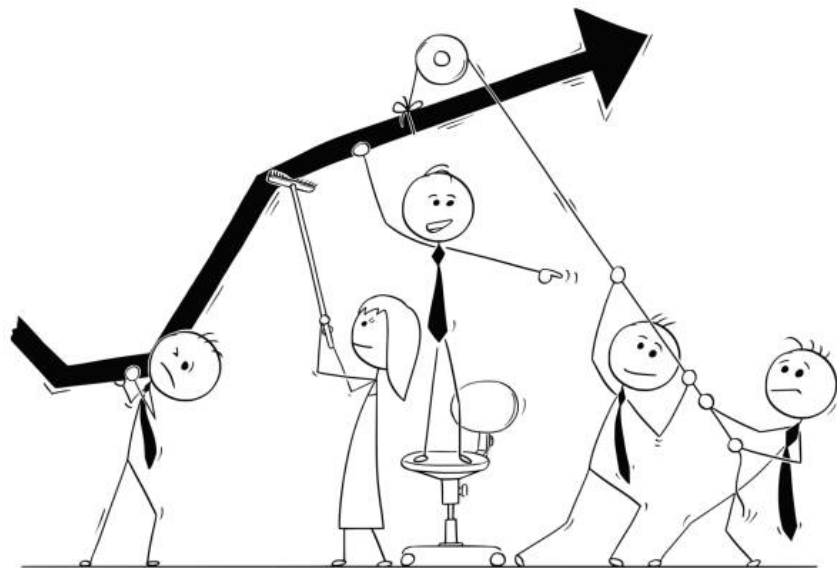
## Skjer det endringer over tid?

Blir kognisjonen på sikt...

Bedre?

Verre?

Omtrent lik?

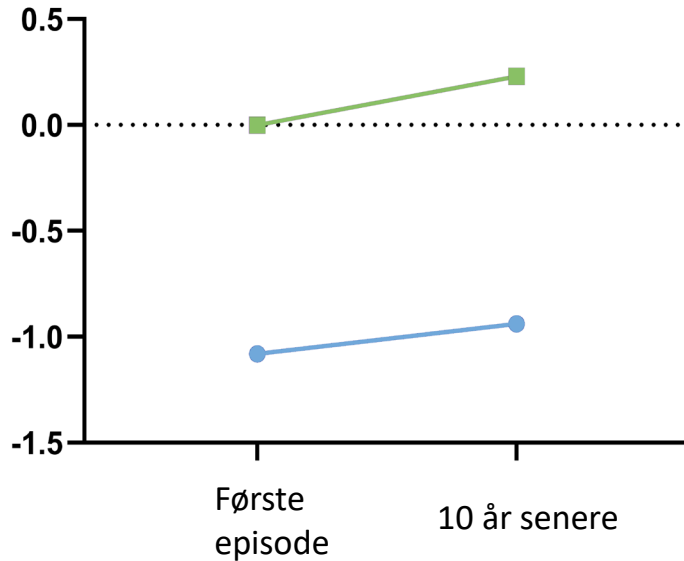




# Endringer i kognisjon

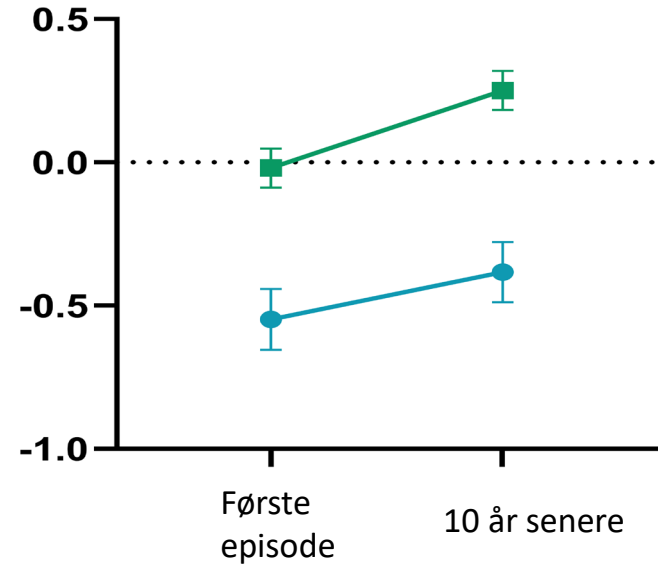
Schizofreni:

Mest støtte for vedvarende, **stabil** utviklingsmessig svikt



Bipolar lidelse:

Vedvarende og **stabil** svikt som oppstår rundt første episode







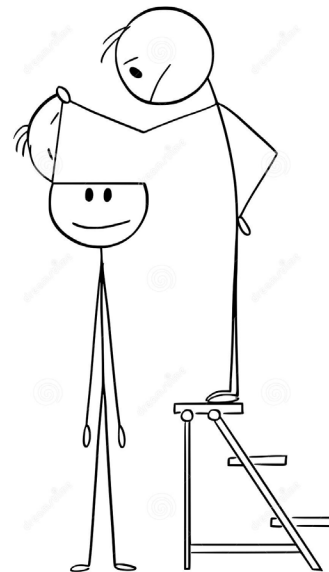
# Hva kan vi gjøre med kognitive vansker?



# Kartlegge

Nevropsykologisk utredning gjør det mulig å:

- Oppdage vansker og ressurser
- Bekrefte personens egen opplevelse
- Utløse rettigheter
- Skreddersy tiltak (hjemme, studier, jobb)





# Tilrettelegge

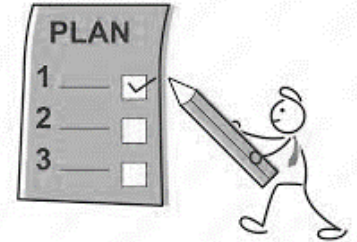
- Tilpasninger som gjør det lettere å mestre kognitive utfordringer
  - Utvidet tid på eksamen, ta studiet over lengre tid
  - Tilpasninger arbeidstid: morgen eller kveld? kortere eller færre dager?
  - Skjermet arbeids-/studieplass
- Hjelpemidler
- Hvor kan jeg finne mer info?
  - [Tilrettelegging av studiehverdagen - Universitetet i Oslo \(uio.no\)](https://www.uio.no)
  - [Tilrettelegging av studiehverdagen – OsloMet](https://www.oslomet.no)
  - [Tilrettelegging | Oslo Nye Høyskole \(oslonyehoyskole.no\)](https://www.oslonyehoyskole.no)
  - [Tilrettelegging - nav.no](https://www.nav.no)
  - [NAV Hjelpemiddelsentral Oslo - nav.no](https://www.nav.no)





# Ting du selv kan gjøre

- Tenk gjennom
  - Hva du selv opplever som utfordringer og ressurser?
  - Når på dagen fungerer du best?
- Få nok søvn
- Hold deg mentalt og fysisk aktiv
- Unngå rusmidler
- Unngå stress og kaos, ved å planlegge og være organisert
- Bruk enkle hjelpemidler som kalender, huskelappfunksjon mobil
- Gjør en ting av gangen, unngå multi-tasking
- Rydd: struktur øker konsentrasjonsevnen
- Skaff deg informasjon om hjelp du kan få





## Det håpefulle budskapet

Store individuelle variasjoner

- Rette tiltak mot de som trenger det

Stabilitet over tid

- Betyr at det er ikke progressivt

Mulig å gjøre noe med

- Utnytte ressursene bedre ved å tilrettelegge

Økt kunnskap gir håp om bedre behandling!!!

