



## Sálfræði virkar – fræðsluefni: Vitsmunaleg skerðing og heilabilun

### Hvað eru vitsmunir?

Hugtakið vitsmunir nær yfir getu okkar til að hugsa, ferla og geyma upplýsingar og leysa þrautir. Vitsmunir eru æðra hugarstarf sem maðurinn er einn fær um og verða til vegna samspils margra hugrænna þátta, svo sem minnis, tungumáls, skynúrvinnslu, athygli og rökhugsunar.

### Hvað er heilabilun?

Hugtakið heilabilun er notað um samsafn einkenna sem eru tilkomin vegna hrörnnunar í hugrænni getu og breytinga á hegðun sem trufla getu einstaklings til að vera sjálfstæður í daglegu lífi.

Heilabilun er oftast skilgreind sem skerðing á tveimur eða fleiri sviðum vitsmunafærni sem veldur breytingu á færni einstaklings til að lifa sjálfstæðu lífi. Heilabilun er ekki einn sjúkdómur heldur ástand sem má rekja til ýmissa taugasjúkdóma. Margir sjúkdómar valda heilabilun og heilabilunin getur versnað eða haldist stöðug, allt eftir því hver undirliggjandi sjúkdómurinn er.

Heilabilun getur orsakast af sjúkdómum sem hafa áhrif á taugafrumur í heilaberkinum eða heilasvæðum þar fyrir neðan (neðanbarkarsvæði). Einkenni heilabilunarinnar fara eftir því hvaða heilasvæði verða verst úti.

Alzheimer sjúkdómurinn hefur til dæmis mest áhrif á heilabarkarsvæði sem tengjast því að læra nýjar upplýsingar (minnisleysi), getuna til að framkvæma vel lærðar athafnir eða nota áhöld (verkstol), nota málið (málstol), eða getuna til að skynja hluti og fólk (túlkunarstol).

Parkinson eða Huntington sjúkdómar hafa einkum áhrif á neðanbarkarsvæði og einkennin eru hreyfitruflanir (skjálfti, hokin líkamsstaða, erfiðleikar við að byrja hreyfingar), tal-og raddvandamál (óskýrt tal, stam) og athyglisvandi. Einnig geta verið minniserfiðleikar, aðallega erfiðleikar við að rifja upp upplýsingar fremur en erfiðleikar við að læra nýja hluti.

### Hversu algeng er heilabilun?

Um það bil 8% af Kanadamönnum hafa einhverja tegund heilabilunar en algengi eykst töluvert með aldrinum. Um 2% fólks á aldursbilinu 65 til 74 ára er með heilabilun en 34% þeirra sem eru eldri en 85 ára. Ekki eru til tölur um algengi heilabilunar á Íslandi.



## Hvaða sjúkdómar valda heilabilun?

**Alzheimer sjúkdómur** er ástæða heilabilunar í 50% tilvika. Alzheimer sjúkdómur leiðir til stigvaxandi skaða og að lokum dauða taugafrumna. Algengasta byrjunareinkennið er minnistap með hraðri gleymsku. Þeir sem hafa sjúkdóminn geta því ekki munað nýliðna atburði, svo sem samtöl eða markverða atburði úr eigin lífi. Annað algengt byrjunareinkenni eru erfiðleikar við að muna nöfn fólks, jafnvel fjölskyldumeðlima og erfiðleikar við að nota rétt orð.

Alzheimer sjúkdómur fer hægt versnandi og getur varað í mörg ár áður en sjúklingurinn deyr. Eftir því sem sjúkdómurinn ágerist skerðast fleiri hugræn svið, þ.m.t. mál, skynjun og getan til að framkvæma vel lærðar athafnir. Sjúklingurinn er oftast rúmliggjandi síðustu árin og dánarorsök er oft eitthvað sem er óbein afleiðing sjúkdómsins, t.d. föll eða sýkingar.

**Æðaheilabilun.** Orsök æðaheilabilunar eru endurteknar skemmdir á heilasvæðum vegna truflunar í blóðrás. Æðaheilabilun getur komið eftir eitt einstakt heilablóðfall eða mörg eða mjög skammvarandi truflun á blóðflæði til heilans (skammvinn heilablóðþurrð). Einkennin eru breytileg og fara eftir því hvar í heilanum heilablóðfallið á sér stað. Strax á eftir heilablóðfalli getur orðið skyndilega versnun á hugrænni getu sem síðan fer batnandi. Eftir því sem heilablóðföll verða fleiri því verri verður hugræn geta.

**Lewy sjúkdómur.** Lewy sjúkdómur og æðaheilabilun eru önnur og þriðja algengasta ástæða heilabilunar. Einstaklingar með Lewy sjúkdóm hafa einkenni sem svipar til einkenna Parkinson sjúkdóms, svo sem skjálfta, stífar og stirðar hreyfingar, lítil svipbrigði, svo og hugræn einkenni eins og minnistap, flöktandi athygli, erfiðleika með rökhugsun, og erfiðleika við að tengja saman röð athafna. Þeir sem hafa Lewy sjúkdóm hafa oft ofsjónir og heyrnarofskynjanir sem eru þó mun óalgengari. Sjúkdómurinn fer hægt versnandi, eins og Alzheimer sjúkdómur.

## Aðrir sjúkdómar sem geta leitt til heilabilunar eru meðal annarra:

- Parkinson sjúkdómur
- Alnæmi (AIDS)
- Pick sjúkdómur
- Heilaáverki eftir slys
- Framheilabilun
- Heilabólga
- Eitrun af völdum þungmálma



- Normal Pressure Hydrocephalus
- MS
- Jakob-Creutzfeldt sjúkdómur
- Kölkun í djúphnoðum heilans
- Sýfilis
- Sveppasýkingar
- Berklar
- PSP (progressive supranuclear palsy)

### **Geta einhverjar tegundir heilabilunar gengið til baka?**

Já, ef ástæða heilabilunarinnar er eitthvað af eftirfarandi:

- Þunglyndi
- Lyfjæitrun
- Efnaskiptatruflun og næringarskerðing
- Sýking og hiti
- Hjarta-og æðasjúkdómar

### **Vitum við hvað veldur Alzheimer sjúkdómi og öðrum heilabilunarsjúkdómum?**

Á síðustu 20 árum hafa margvíslegar rannsóknir lofað góðu í að finna taugafræðilega orsök Alzheimer sjúkdóms en það er líklegt að orsakirnar séu fleiri en ein.

Lítið hlutfall Alzheimer sjúklinga er með arfgenga gerð sjúkdómsins, en í langfæstum tilvikum er nákvæm orsök þekkt. Ákveðnir erfðapættir auka líkur á að fólk fái sjúkdóminn. Ekki fá allir sem hafa þennan erfðapátt sjúkdóminn sem hefur orðið til þess að vísindamenn telja að samspil erfða og umhverfisþátta skipti máli fyrir þróun sjúkdómsins.

### **Er til einhver meðferð við heilabilun?**

Til eru lyf sem sýnt hefur verið fram á að hægi á framgangi Alzheimer sjúkdómsins en þau stöðva ekki þróunina og lækna ekki sjúkdóminn. Dæmi um lyf eru donepezil (Aricept®), memantine (Ebixa®) og rivastigmine (Ebixa®).



Önnur meðferð er einnig notuð til að hjálpa fólki að bæta upp skerta hugræna getu svo sem minnistap. Hægt er að kenna einstaklingum með minnistap að nota utanaðkomandi hjálp, svo sem klukkur eða aðrar tæknilausnir til að hjálpa þeim að muna. Einnig má breyta umhverfi sjúklingsins til að draga úr fötlun.

### **Hvað er væg vitræn skerðing (VVS)?**

VVS er það ástand þegar skerðing er í einum eða fleiri hugrænum þáttum en skerðingin er ekki það mikil að hún valdi truflun á getu til að lifa sjálfstæðu lífi. Ástæðurnar geta verið jafn margar og ástæður heilabilunar. Sumir einstaklingar með VVS þróa reyndar með sér heilabilun. Talið er að 50% þeirra sem taldir eru hafa VVS greinist með heilabilun, oftast Alzheimer sjúkdóm, að 5 árum liðnum.

### **Hvað geta sálfræðingar gert til að hjálpa fólki með hugræna skerðingu og heilabilun?**

Afleiðing heilabilunarsjúkdóma er alvarleg hugræn skerðing sem hefur áhrif á minni, mál, skynjun, vegna undirliggjandi taugasjúkdóms. Í því samhengi geta sálfræðingar lagt mikið af mörkum við að meta hugræna skerðingu og varðveitta hugræna getu.

### **Merki hugsanlegrar hugrænnar skerðingar sem ástæða er að skoða frekar:**

- Erfiðleikar við að muna nöfn fólks sem við höfum verið kynnt fyrir nýlega.
- Þörf á að láta endurtaka spurningar og athugasemdir vegna þess að einstaklingurinn man ekki upplýsingarnar.
- Nauðsyn á áminningu til að muna stefnumót.
- Gleyma að taka lyf. Þetta getur birst þannig að viðkomandi tekur ekki lyfin eða tekur þau tvisvar því hann man ekki eftir því að hafa tekið þau.
- Gleyma markverðum atburðum svo sem fríum, afmælum og öðrum hátíðisdögum, og að borga reikninga á réttum tíma.
- Týna eða setja hluti á ranga staði.
- Týnast á kunnuglegum slóðum, eða þekkja ekki kennileiti.
- Erfiðleikar við að rifja upp nöfn fólk sem maður þekkir.
- Erfiðleikar að rifja upp viðeigandi orð í samræðum.



Athugið: til að þessi einkenni teljist markverð verða þau að koma fyrir oftari en almennt er hjá fólki á sama aldri.

### **Hvar finn ég frekari upplýsingar?**

Alzheimer samtökin: <http://www.alzheimer.is/>

Minnismóttaka LSH: <http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/klinisk-svid-og-deildir/flaedisvid/oldrunarlaekningar/gongudeild-11/>

The Glendon Centre for cognitive health: <http://cognitivehealth.weebly.com/>

[www.gedheilsa.is](http://www.gedheilsa.is)

Þýtt og staðfært af [www.mymh.ca](http://www.mymh.ca) fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Cognitive disorders and dementia, höfundur: Dr. Guy Proulx, Department of Psychology, Glendon College, York University, 2015.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á [gedheilsa@sal.is](mailto:gedheilsa@sal.is)

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

[www.sal.is](http://www.sal.is)