

Jeroen BOSCH  ZIEKENHUIS

Grip op je denkvermogen

Workshop MS & Cognitie



MS informatieavond, 10 april

Meike Holleman
klinisch neuropsycholoog

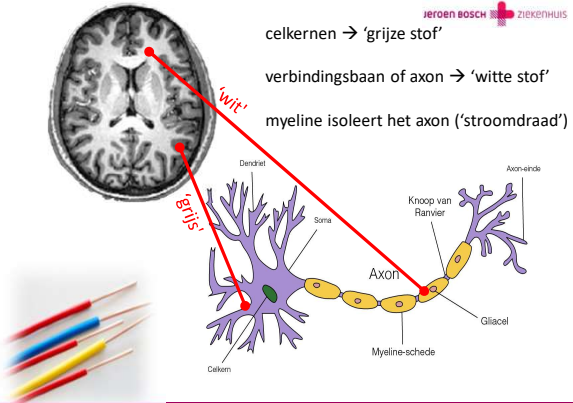
Maïke van Driel
gezondheidszorgpsycholoog

Jeroen BOSCH  ZIEKENHUIS

niet-zichtbare gevolgen van MS

oorzaken
cognitieve veranderingen
strategieën
waar kan de (neuro)psycholoog bij helpen

Jeroen BOSCH  ZIEKENHUIS



celkernen → 'grijze stof'

verbindingsbaan of axon → 'witte stof'

myeline isoleert het axon ('stroomdraad')

Labels: Dendriet, Soma, Axonhils, Knop van Ranvier, Axon, Gliacel, Myeline-schede, Celkern

Jeroen BOSCH  ZIEKENHUIS



wat is cognitie?

Latijn: *cognoscere* = 'weten, kennen'

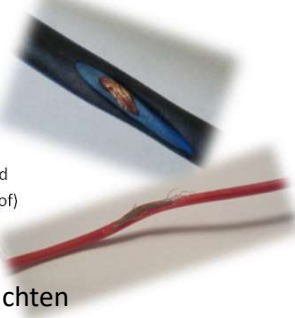
cognitieve functies:

hersenfuncties die nodig zijn voor waarnemen, denken, onthouden en toepassen van kennis

Jeroen BOSCH  ZIEKENHUIS

gevolgen van MS laesies

- signalen gaan langzamer
- tragere informatieverwerking
- minder efficiënte verbindingen
- veranderingen in het netwerk
- schade aan isolatiemateriaal (witte stof), én aan stroomdraad
- schade aan celkernen (grijze stof)



→ cognitieve klachten

Jeroen BOSCH  ZIEKENHUIS

miljarden cellen, talloze verbindingen, wijldvertakte complexe netwerken



tempo van informatieverwerking en concentratie

- denken en reageren gaat trager
- minder informatie tegelijk
- concentreren kost meer energie
- sneller 'overprikkeld'
- sneller afgeleid
- moeizaam schakelen
- informatie komt minder snel boven



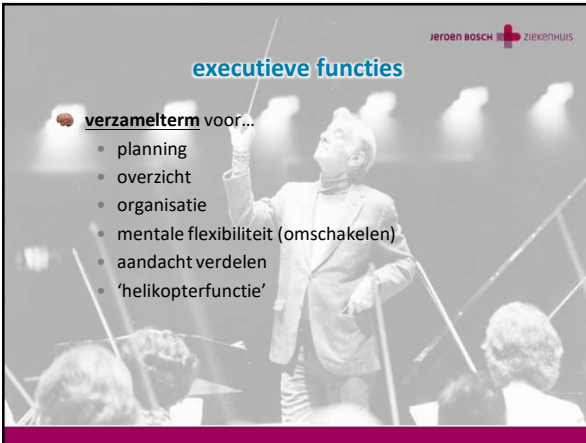
geheugen

- minder informatie kunnen verwerken → er komt minder binnen, dus er wordt minder opgeslagen
- door trager tempo informatie missen
- opslag verloopt langzamer
- meer moeite met opdiepen



executieve functies

- verzamelterm** voor...
 - planning
 - overzicht
 - organisatie
 - mentale flexibiliteit (omschakelen)
 - aandacht verdelen
 - 'helikopterfunctie'



executieve functies: problemen

- moeite met overzicht houden
- moeite om hoofd- en bijzaken te scheiden
- 'schakelproblemen'
- mentaal minder flexibel zijn
- minder goed kunnen plannen



wat kun je zelf doen?



strategieën tempo & concentratie

- neem voldoende tijd
- houd rekening met het moment van de dag
- zorg voor een actieve houding
- deel taken op in haalbare stappen
- PRET toepassen:
 - Pauzes
 - Rustige omgeving
 - Eén ding tegelijk (en afmaken)
 - Tempo aanpassen



Jeroen Bosch Ziekenhuis

-

Jeroen Bosch Ziekenhuis

-

Jeroen Bosch Ziekenhuis

-

Jeroen BOSCH ZIEKENHUIS

- 

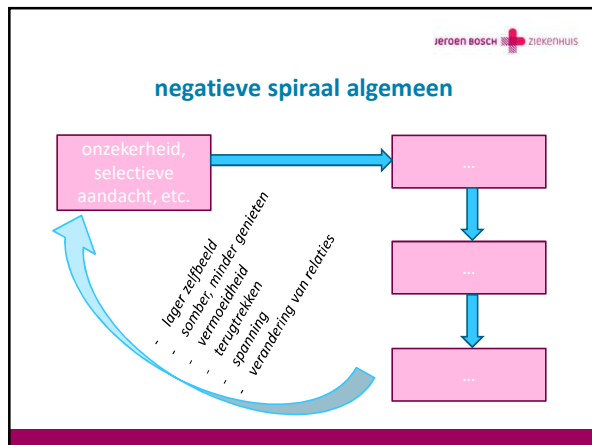
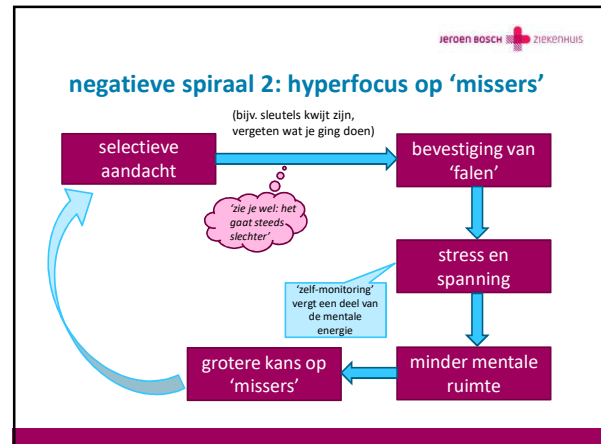
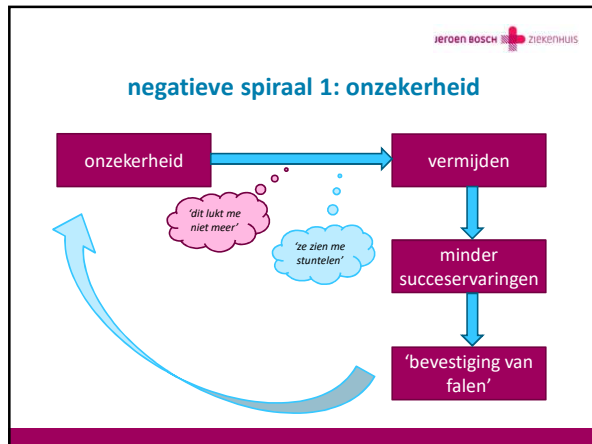
Jeroen Bosch Ziekenhuis



Jeroen Bosch ziekenhuis

-





wat kan de (neuro)psycholoog betekenen



- neuropsychologisch onderzoek
- belasting/belastbaarheid
- verwerking, veranderende rollen
- stemmingsproblemen
- revalidatie
- relatie

meer informatie / begeleiding



- zelfhulp
 - boeken, bv. Breinfitness (Noëlle Kamminga)
 - internet, bv. patiëntenverenigingen, MS in beeld
- onder begeleiding
 - revalidatie
 - gespecialiseerd ergotherapeut

<https://ergotherapie.nl/zoek-een-ergotherapeut/>

hartelijk dank voor uw aandacht!