



*Mange faktorer kan føre til*

# kemohjerne

**Selv om kemohjerne ikke er en decideret diagnose, er der ingen tvivl om, at mange kræftpatienter oplever kognitive forringelser. Ifølge en førende ekspert på området er kemohjerne helt reelt. Han har gode råd til, hvordan du giver din hjerne de bedste betingelser.**

Ja, kemohjerne findes, og du kan lide af såkaldt kemohjerne, selv om du ikke har fået kemoterapi. Så kort kan det siges. Psykolog og ph.d. Ali Amidi har forsket i kemohjerne i mange år. Via sit arbejde hos Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykolog på Aarhus Universitetshospital har han været tilknyttet flere forskningsprojekter om kemohjerne, blandt andet en undersøgelse hvor 64 mænd med testikelkræft blev hjernescannet og fik testet deres kognitive evner. De 22 mænd, der fik kemobehandling, præsterede generelt dårligere i kognitive test end de resterende 42 mænd, der ikke fik kemoterapi. Man har ellers tidligere antaget, at kemostofferne ikke kan trænge igennem blodhjernebarrieren, men forsøg med mus og rotter har vist, at mindre mængder kemostoffer kan gennemtrænge barrieren og finde vej til vigtige områder i hjernen. Det kan resultere i celledød og andre funktionsnedsættende effekter fx på hjernens nervefibre. Forskningen har dog også vist, at man ikke behøver at have fået kemoterapi for at lide af kemohjerne.

- Betegnelsen 'kræftrelaterede kognitive vanskeligheder' dækker bedre end 'kemohjerne', for kemohjerne indikerer, at de kognitive vanskeligheder eller forringelser skyldes kemoterapi. Det gør de ikke nødvendigvis. Der findes ikke en diagnose, der hedder 'kemohjerne', men der findes evidens for, at kemohjerne er reelt. Kemohjerne viser sig ved, at nogle kræftpatient-

er og tidligere kræftpatienter oplever problemer med koncentrationen og hukommelsen, de har svært ved at lære nyt, de bliver hurtigt mentalt trætte, og de kan ikke planlægge, strukturere eller holde samme arbejdstempo, som før de fik kræft, forklarer psykolog og ph.d. Ali Amidi. Ifølge ham skal kemohjerne ikke opfattes som en demenssygdom, og selv om du har symptomer på kemohjerne, betyder det ikke, at du er fuldstændig 'blank'. Men fordi vi bruger hjernen så meget, kan selv små kognitive forringelser betyde meget.

## **KEMOHJERNE, ANGST OG DEPRESSION**

Det kan være svært at overbevise din læge om, at du har kemohjerne, især hvis du slet ikke har fået kemoterapi, men ifølge Ali Amidi kan mange faktorer føre til kognitive forringelser.

- En kræftdiagnose kan være en traumatisk oplevelse forbundet med en akut og voldsom stresspåvirkning. Det kan føre til ændringer i vigtige hjernestrukturer som hippocampus, der spiller en vigtig rolle i hukommelsesprocesser. Desuden kan antihormonbehandling med fx Letrozol og Tamoxifen, der er en udbredt behandlingsform i forbindelse med brystkræft, også være associeret med kognitive forringelser, fordi det medfører hormonelle forandringer. Sammenhængen mellem hormonelle ændringer og kognitive funktioner er veldokumenteret fra andre forskningsområder.

Ali Amidi nævner endnu en vigtig faktor, der ses hos nogle af de patienter, der føler sig hårdt ramt af kemohjerne.

- Dem der føler sig meget hårdt ramt af kemohjerne, scorer typisk også højt på depressions- og angstskaalen og kan have andre belastende symptomer. Så hvis du går til lægen med tegn på kemohjerne, er det vigtigt, at der bliver spurgt ind til, hvordan du sover, hvor meget du tænker på kræft, hvor meget du lider af træthed, hvordan du trives generelt, og om du føler dig depressiv, understreger Ali Amidi.

## **ET USYNLIGT HANDICAP**

Tal fra undersøgelser med blandt andre brystkræftpatienter tyder på, at mellem 30-80 % oplever nedsat kognition. Heldigvis oplever mange af dem en bedring over tid.

- Nogle kræftpatienter kommer tilbage til deres normale niveau efter kortere eller længere tid, men omkring 20-30% bliver ved med at opleve kognitive forringelser. Der er blevet forsket i, om kognitiv træning, populært kaldet 'hjernetræning' kan gøre en positiv forskel. Malene Flensborg Damholdt har lavet et forskningsprojekt, hvor den kognitive træning ikke viste den store effekt. Mange af deltagerne følte dog, at træningen virkede, fordi de arbejdede med problemet og lærte noget nyt, så kognitiv træning kan i hvert fald ikke gøre kemohjerne værre, siger Ali Amidi, som tilføjer, at kognitive vanskeligheder er et usynligt handicap, som skal tages seriøst. Han har i samarbejde med cand.psych., ph.d., Malene Flensborg Damholdt udarbejdet en liste med 20 gode råd, som følger på næste side.

# Gode råd til at give din hjerne de bedste betingelser

(forkortet udgave)

AF CAND.PSYCH., PH.D.,  
MALENE FLENSBORG DAMHOLDT  
& CAND.PSYCH., PH.D.  
ALI AMIDI

## Kend dine styrker og begrænsninger

- 1)** At kende symptomerne på dine kognitive vanskeligheder og vide, i hvilke situationer de typisk træder frem, kan være en stor hjælp til at forebygge, at de fylder for meget.
- 2)** Fortæl dine nærmeste hvordan du har det. Problemer med hukommelsen og koncentrationen er usynlige. Derfor kan personer omkring dig have svært ved at forstå, hvorfor du ikke kan overskue det samme som tidligere.
- 3)** Fortæl andre at koncentrationsproblemer er helt almindelige efter kræftbehandling, og at vanskelighederne typisk vil forbedres med tiden.
- 4)** Hold korte og hyppige pauser. På samme måde som dine muskler har brug for pause, når de overbelastes, har hjernen brug for tid og hvile for at kunne restituere sig.

## Skab struktur

- 5)** Struktur din dag og brug kalender og huskesedler. Gør det til en vane at skrive alt ned, du skal huske. Det er en skrøne, at hukommelsen tager skade af, at vi skriver ting ned.
- 6)** Sørg for at alting har sin plads og er på sin plads. Sæt en checkliste på hoveddøren med hvad du altid skal huske at have med dig.
- 7)** Gør kun én ting ad gangen. Du bliver

hverken hurtigere eller bedre af at gøre flere ting på én gang.

- 8)** Du kan sikre dig, at du får rigtig fat i den information fra din samtalepartner giver ved at gentage essensen af det, vedkommende siger.
- 9)** Det er effektivt at tale højt med dig selv i situationer, hvor du skal have flere bolde i luften. Så kan du bedre fastholde opmærksomheden på det, du laver. Dog kun en god strategi, når du er alene.
- 10)** Udvikl rutiner og forbered hvad du kan. Læg eksempelvis tøj frem til næste dag inden du går i seng om aftenen, sørg for at tage medicin på samme tid hver dag. Jo mere rutinerne på tværs af dage ligner hinanden, jo mere tid og energi frigives.
- 11)** Vurder om der er pligter som rengøring og vinduespudsning, der kan udliciteres, eller om der er forventninger, der kan skrues ned.
- 12)** Hvis du har en mobiltelefon med kamera, kan du tage billeder af det du skal huske, fx hvor du parkerede eller beskeder i børnenes skole.

## Livsstil og mental hygiejne

- 13)** Få styr på søvnen. Mange kræftpatienter oplever søvnproblemer, som kan gå ud over trivsel, opmærksomheden og koncentrationen. Undgå koffein, alkohol, nikotin, TV og arbejde før sengetid. Soveværelset bør være ryddeligt, mørkt og uden distraktioner. Gå først i seng, når du føler dig søvnig. Stå op og gå i seng på omtrent samme tidspunkter hver dag (også i weekenden).
- 14)** Kontakt din læge hvis du oplever symptomer på angst eller depression. Angst og depression kan påvirke korttidshukommelsen og evnen til at have mange

bolde i luften, og nogle kan opleve alvorlige problemer med tænkning og hukommelse.

- 15)** Forsøg at lukke ned for grubleri og bekymring. Bekymringer om noget, der endnu ikke er sket eller ikke står til at ændre, kaster sjældent noget godt af sig. I stedet kan kroppen reagere med tegn på stress.
- 16)** Spis sundt og varieret. Hvis kroppen ikke modtager nødvendige vitaminer og næringsstoffer, kan det gå ud over energiniveauet, som kan medføre forværringer af dine kognitive vanskeligheder.
- 17)** Vær fysisk aktiv og få pulsen op jævnligt. Fysisk aktivitet er også sundt for hjernen.
- 18)** Fordyb dig i noget du nyder. En god måde at modvirke stress på er at sørge for aktiviteter, der er forbundet med glæde og energi.
- 19)** Prøv hjernetræning på internettet. Det kan ikke skade.
- 20)** Dyrk en hobby. Hjernetræning behøver ikke kun at handle om hukommelsesøvelser på en computer. Træn hjernen ved fx at lære et nyt sprog eller få et nyt interesseemne. Sørg for at niveauet er tilpasset dine vanskeligheder, så du ikke bliver mere frustreret i processen.



### **OBS!**

Ali Amidi holder foredrag på Brønderslev Bibliotek Mandag d. 7. maj kl. 19.00-21.00. Læs mere på side 27 under DBO-kreds Vendsyssels kommende arrangementer.