

Cognitieve problemen bij de Bipolaire stoornis

Bij mensen met een bipolaire stoornis (ook wel manisch depressieve stoornis genoemd) kunnen naast de stemmingsepisodes ook cognitieve problemen optreden (problemen met zaken waarbij je 'het hoofd' moet gebruiken).

Tijdens een manie of een depressie hebben de meeste patiënten met een bipolaire stoornis ook cognitieve problemen. Vaak verbeteren deze cognitieve problemen in periodes waarin geen stemmingssymptomen aanwezig zijn, de zogenaamde stabiele fase van de ziekte. Echter óók tijdens een stabiele fase kunnen sommige mensen met een bipolaire stoornis last houden van deze cognitieve problemen. In vergelijking met mensen zonder bipolaire stoornis gaat het daarbij vooral om:

- Traagheid

Over het algemeen denken en handelen mensen met een bipolaire stoornis wat minder snel.

- Geheugenproblemen

Vooraf het leren en onthouden van nieuwe informatie door middel van gesproken taal is lastiger.

- Problemen met aandacht

De aandachtsspanne is korter, de aandacht verslapt sneller en men is sneller afgeleid.

- Problemen in de uitvoerende functies

Het vermogen om zaken te plannen en doelgericht uit te voeren en vooral het improviserend vermogen en flexibiliteit in complexe situaties kunnen verminderd zijn.

- Sociale cognitie

Er zijn aanwijzingen dat sommige patiënten met een bipolaire stoornis meer moeite hebben met het interpreteren van 'sociale informatie', bijvoorbeeld met het herkennen van emoties van anderen.

De oorzaak

De precieze oorzaak van de cognitieve problemen bij de bipolaire stoornis is niet bekend en er is ook geen oorzakelijke behandeling voor. Niet iedereen heeft (in dezelfde mate) last van deze problemen. Meerdere factoren spelen een rol bij het ontstaan, met name:

- de erfelijke belasting voor de bipolaire stoornis
- de duur van de ziekte
- het aantal doorgemaakte ziekteperiodes
- de gevoeligheid voor het doormaken van psychoses
- actuele stemming
- stress
- (eerder) gebruik van alcohol
- medicatie, met name slaapbevorderende of rustgevende middelen zoals benzodiazepinen
- lichamelijke aandoeningen (diabetes, hart- en vaatziekten)
- normale veroudering

Er wordt vanuit gegaan dat biologische (hersenen-) processen niet alleen bijdragen aan ontstaan van een bipolaire stoornis maar ook betrokken zijn bij de cognitieve problemen die bij deze ziekte optreden. Cognitieve problemen horen dus bij de bipolaire stoornis en treden op onafhankelijk van de voorgeschreven medicatie.

Onderzoek laat zien dat de meeste bij de bipolaire stoornis gebruikte medicijnen (waaronder lithium) nauwelijks (of juist gunstige) effecten hebben op het cognitief functioneren.

Omgaan met de klachten

Het is een vervelende constatering dat bij de bipolaire stoornis óók cognitieve problemen kunnen voorkomen. Deze problemen vormen soms een belangrijke belemmering in het dagelijkse en sociaal functioneren. Door concentratieproblemen heeft iemand bijvoorbeeld meer moeite op het werk zijn taken te volbrengen. Geheugenproblemen kunnen ertoe leiden dat, ondanks de beste bedoelingen, medicatie niet regelmatig wordt ingenomen.

Daarbij komt het ook nogal eens voor dat de patiënt zich voor zijn cognitieve problemen schaamt omdat hij niet meer functioneert als voorheen. Sommigen proberen dat te compenseren (bijvoorbeeld door extra hard te werken) en zo de klachten te verbergen. Bovendien denkt de omgeving vaak onterecht dat iemand lui, ongemotiveerd of ongeïnteresseerd is.

Het is om bovenstaande redenen van belang de cognitieve problemen openlijk te bespreken en uit te leggen dat deze niet de schuld van de patiënt zijn maar passen bij het ziektebeeld. De patiënt en betrokkenen kunnen leren beter met klachten om te gaan waardoor ze er minder last van krijgen, maar verdwijnen zullen ze helaas niet.

Wat kan je er aan doen? Tips

Onderstaande tips verhelpen niet de oorzaak van de cognitieve problemen, maar kunnen de klachten mogelijk wel verminderen.

- Breng een vast patroon of ritme aan bij het indelen van de dag en de week. Bij ingrijpende gebeurtenissen, probeer een bevredigende dagbesteding op te bouwen. Een regelmatig slaap- en bewegingspatroon zijn hierbij onontbeerlijk
- Vermijd chaotische situaties of breng daarin structuur aan
- Zorg voor een rustige en overzichtelijke werkomgeving met weinig afleiding
- Probeer tijdsdruk te voorkomen door voldoende tijd uit te trekken voor je bezigheden
- Voorkom stress en maak een inschatting wanneer 'gezonde stress' ongezond wordt. Durf hierbij grenzen te stellen
- Probeer dingen één voor één te doen, en niet door elkaar te doen. Maak een lijst van de dingen die moeten gebeuren en streep af wat is gebeurd
- Deel een grote taak op in meerdere deeltaken, dat maakt de taak overzichtelijker en pauzeren gemakkelijker
- Werk niet heel lang achter elkaar. Afwisseling maakt alert en meerdere korte pauzes zijn effectiever dan één lange pauzes
- Gebruik hulpmiddelen, zoals lijstjes of een agenda, en raadpleeg deze op vaste momenten van de dag
- Zorg dat zaken (bijvoorbeeld je sleutels) op een vaste plek liggen

- Onthouden van dingen gaat gemakkelijker wanneer je ze op verschillende manieren, herhaaldelijk inprent. Bijvoorbeeld door het hardop te herhalen (taal), op te schrijven (schrift) en je een beeld te vormen van wat je wilt onthouden (visualisatie). Ook ezelsbruggetjes (bijvoorbeeld het maken van een rijmpje) kunnen je helpen om nieuwe informatie op te slaan
- Betrek een naaste bij belangrijke gesprekken. Deze kan helpen dingen te onthouden. Ook kun je het gesprek opnemen of aantekeningen maken
- Een instabiele stemming is van invloed op het cognitief functioneren; het is dan ook van belang zowel je cognitieve klachten als je stemmingsklachten regelmatig met je behandelaar te bespreken
- Gebruik zo min mogelijk kalmeringsmiddelen en slaapbevorderende medicatie, zoals benzodiazepinen; van deze middelen is bekend dat ze het cognitief functioneren kunnen verstoren. Hetzelfde geldt voor overmatig gebruik van alcohol en drugs.
- Gebruik een 'life chart' om de samenhang tussen cognitieve klachten en factoren als stress, stemmingswisselingen, middelen- en medicatiegebruik in kaart te brengen
- Voor ieder mens geldt dat lichamelijk en geestelijk actief blijven de beste manier is om de hersenen gezond te houden: beweeg daarom dagelijks minimaal een half uur, doe mee met woord- en taalspelletjes en/of quizzen die op televisie worden aangeboden, of met een hersentrainer op de computer

Advies

Als je last hebt van bovengenoemde klachten, bespreek dit met je behandelaar.

Namens de werkgroep cognitieve stoornissen van het Kenniscentrum Bipolaire
Stoornissen;

Nienke Jabben

Sigfried Schouws

Marieke van der Werf – Eldering

Baer Arts