

Verslag Themabijeenkomst Cognitietour 2024

Op zaterdag 8 juni jl. vond de bijeenkomst plaats rond het thema:
Cognitieve problemen bij MS en een interactieve sessie 'Meet-the-Scientist'.

De middag startte met een lezing over cognitieve problemen bij MS die na de pauze werd gevolgd door een interactieve sessie waar men in gesprek kon gaan met een wetenschapper.

Onze gastspreker Hanneke Hulst was verhinderd en opende de middag door ons kort online toe te spreken. Hierop werd de middag verder 'live' verzorgd door:

- Dr. Menno Schoonheim; neurowetenschapper, universitair hoofddocent en onderzoeksleider neurowetenschappen die onderzoek doet naar MS en de hersenen
- Amber de Kruit, PhD studente, die onderzoek doet naar ervaringen met cognitie in de vroege fase van MS, is tevens afgestudeerd fysiotherapeute.

De lezing die zij gezamenlijk verzorgden ging over 3 thema's:

1. Cognitieve stoornissen bij MS
2. Hoe meten we cognitieve functies?
3. Wat kunnen we doen wanneer er cognitieve problemen zijn?

Belangrijke zaken die uit deze lezing naar voren kwamen:

Uit onderzoek is gebleken dat 43 tot 70% van de mensen met MS te maken kan krijgen met cognitieve problemen. Men blijkt vooral klachten te hebben op het gebied van het visueel geheugen en informatie-verwerkingssnelheid. 74% van de patiënten merkt echter nog niets van cognitieve problemen vlak na de diagnose. Daarnaast moet er ook rekening mee worden gehouden dat externe factoren als vermoeidheid, angst of depressie van invloed kunnen zijn op de cognitieve klachten die men ervaart.



Cognitieve stoornissen kunnen gemeten worden middels een neuropsychologisch onderzoek (NPO) en daarnaast worden vragenlijsten naar angst, depressie, vermoeidheid, slaap stoornissen, subjectieve cognitieve klachten afgenomen. Deze wetenschappers benadrukten dat het wenselijk is om kort na de diagnose een 0-meting te doen om te bepalen hoe het staat met eventuele neurologische klachten en deze na ca. 2 jaar te herhalen. Samen met de deelnemers in de zaal werd geconcludeerd dat dit momenteel nog geen standaard procedure is. Men kan wel altijd zelf de neuroloog verzoeken om een NPO!



De wetenschappers bespraken ook welke mogelijkheden er zijn ten aanzien van de behandeling van cognitieve klachten. Zo is er:

- Strategie-training, gericht op het strategisch leren omgaan met cognitieve problemen, niet om het op te lossen. VB: het 'niet rennen maar plannen'- programma dat wordt gegeven vanuit Revalidatie, gericht op mentale snelheid, geheugen, planning en vermoeidheid
- Functie-training, duidelijk gericht op het trainen/verbeteren van cognitieve functies in de hersenen, dit is onderdeel van wetenschappelijk onderzoek
- Mocht er sprake zijn van factoren die de cognitie kunnen beïnvloeden (bv. depressie), dan dienen die eerst behandeld te worden.

Uit onderzoek is gebleken dat belangrijke voorspellers voor behandelingsucces zijn: de ernst van de zogenoemde hersenkrimp en de neuroflexibiliteit van de hersenen.

Verder belangrijk om te onthouden: voorkomen is beter dan genezen. Oftewel train zelf actief je hersenen!

Na de pauze gingen de aanwezigen in 2 groepen uit elkaar. Beide groepen kregen de kans om gedurende een half uur met iedere afzonderlijke wetenschapper in gesprek te gaan. Er werden veel interessante vragen gesteld en de wetenschappers namen uitgebreid de tijd om deze vragen op begrijpelijke wijze te beantwoorden, onderbouwd door hun kennis uit de wetenschap. Ook na afronding van de bijeenkomst bleven zij nog in de zaal aanwezig om meer individuele vragen te beantwoorden.

Het was een interessante middag die weer stof tot nadenken gaf!