



Kognitiv screening vid hälsokontroll

Vad är kognition? Hur går testning till? Och vilka är fördelarna med att mäta kognitiv status vid hälsokontroll?

Kognition är samlingsnamnet för de mentala processer som gör att vi kan erhålla kunskap och förståelse utifrån våra sinnen, tankar och erfarenheter. Det handlar alltså om hur vi tar in, bearbetar, lagrar och plockar fram information. Kognition behövs för att planera, tala och förstå, behålla vår uppmärksamhet på en uppgift och mycket mer. Vår kognition är relativt stabil men förändras långsamt i takt med ålder. Däremot kan snabbare förändringar ske till följd av exempelvis långvarig stress, nedstämdhet, kronisk smärta och demenssjukdomar.

Om vi använder långvarig stress som exempel kan det leda till koncentrationssvårigheter och minnesstörningar. Det gör det svårare att klara av uppgifter i vardagen och på arbetet. Då är det vanligt att lösningen blir att arbeta hårdare och längre vilket i värsta fall blir en ond spiral som på sikt kan leda till utmattning.

Idag söker individer ofta vård när problemen har blivit så stora att vardagen eller arbetet inte längre fungerar. Men så behöver det inte vara. Kognitivt relaterade tillstånd åtföljs av subtila förändringar i exempelvis uppmärksamhet och minne. Dessa förändringar kan upptäckas med enkla tester vilket möjliggör tidiga insatser eller förändringar som är gynnsamma för individen.

Via företagshälsovård erbjuds nu möjlighet till utökad hälsokontroll där även ett kognitivt test inkluderas.

- Testning genomförs på en surfplatta som automatiskt guidar användaren genom olika evidensbaserade deltester.
- Resultatet ger företagsläkare eller psykolog en bredare bas för att upptäcka avvikelser i ett tidigt skede.

Att inkludera ett kognitivt test vid årlig hälsokontroll har ytterligare fördelar. Det ger ett individuellt baslinjevärde att jämföra med om det senare sker en förändring. Det här medför möjlighet att med hög precision upptäcka förändringar och att utforma eventuella insatser på individnivå så att de får maximal effekt.

Att inkludera kognitiv testning vid hälsokontroll är frivilligt. Företagshälsovård som erbjuder kognitiv testning delar inga resultat med arbetsgivare utan direkt medgivande från individen. Resultatet får ej heller användas i andra syften än att främja hälsa.

Om ni vill veta mer om kognition eller hur själva testprocessen går till så finns ytterligare information på www.mindmore.com