

Tips på aktiviteter/bemötande av personer med demenssjukdom på särskilt boende vid Covid-19.

- För att få kund att stanna i sin lägenhet måste det kännas motiverande, d.v.s. något som personen tycker är intressant, måste hända inne i lägenheten. Använd *Levnadsberättelsen* som stöd! Extra viktigt med meningsfull aktivering för att förebygga oro och ge tillfredsställelse.
- Komplettera levnadsberättelsen vid behov. Hör med anhöriga så de kan vara delaktiga även när det gäller besöksförbud.
- *Användning av skyddsutrustning kan se skrämmande ut.*
Tänk därför extra mycket på ditt *kroppsspråk* tex hur du rör dig. Undvik hastiga rörelser och förflytta dig långsamt. Prata med lugn, dämpad röst, långsamt och tydligt. Använd få ord och undvik att höja rösten. Ett vänligt ansikte skapar ofta trygghet!
- Tänk också på att andas lugnt. Du kan lugna en orolig person genom att förmedla en lugn andning.
- Försök minimera tiden som kund är ensam i sin lägenhet, se till att hen får tid med personal och täta tillsyner, för att minska BPSD-symtom som oro, ångest och motorisk rastlöshet.
- Gör vardagliga aktiviteter, tex hjälpa till att torka/städa, desinfektera ytor. Föreslå att spola upp vatten i handfat eller diskvatten för att förbättra handhygien. Diska och damma tillsammans med kund. Musik och massage kan skapa lugn och trygghet.
- Servera alla måltider, mellanmål och dryck inne i lägenheten som en sysselsättning vilket kan leda till att kund kommer till ro och sitter ner en stund.
- Kontakt med anhöriga via telefon eller tex FaceTime med stöd av personal.

Hör av er med frågor eller funderingar!

Här kommer generella tips på åtgärder utifrån BPSD symtom och orsak.

Juli 2013

NPI-skalan

*Resultatet av grupparbeten kring symtom,
orsaker och åtgärder*

Sammanställt av Sigrid Kulneff, BPSD-registret

Detta dokument är resultatet av två workshops där omvårdnadspersonal från tre särskilda boenden (Stella, Holmagården och Silverängen) deltog. Deltagarna satt i mindre grupper (blandade från de olika enheterna) och varje grupp fick två symtom att diskutera kring.

De började med att fundera över på vilket sätt symtomet kan yttra sig, därefter vad det kan bero på och till sist vilka omvårdnadsåtgärder man skulle kunna prova för att minska symtomet.

Man fick i uppgift att utesluta alla tänkbara medicinska orsaker samt läkemedel och bara fokusera på omvårdnad. Uppgiften innefattade inte hur man går tillväga för att finna bakomliggande orsaker, så som utredningar, beteendeschema etc Det kommer kanske i en framtida workshop?

Därefter delgav grupperna sina funderingar till varandra och då kom ytterligare underlag fram. Resultaten sattes upp i personalrummen och där kunde sedan deltagarna fylla på med ytterligare idéer.

Detta kan vara en metod för att inspirera till att prova nya omvårdnadsåtgärder och djupdyka i symtom och tänkbara orsaker.

Det finns en stor vinst med att deltagare från olika enheter arbetar tillsammans på detta sätt – det ökar kreativiteten, man delar kunskaper och erfarenheter.

Vanföreställningar

Symtom (kan yttra sig som): *Ilska, Misstänksamhet, Rädsla*

Orsaker:

- ☹ *Psykisk sjukdom*
- ☹ *Fysisk sjukdom*
- ☹ *Hjärnsvikt*
- ☹ *Hög ålder*
- ☹ *Tidigare upplevelser/händelser i livet*
- ☹ *Miljön*
- ☹ *Fel verklighetsuppfattning*
- ☹ *Infektioner*
- ☹ *Smärta*

Åtgärder:

- ☹ *Byta vårdare*
- ☹ *Få en stund för sig själv*
- ☹ *Avledning*
- ☹ *Backa tillbaka*
- ☹ *Bekräfta, ta på allvar*
- ☹ *Kroppsspråk*
- ☹ *Närvaro*
- ☹ *Ta bort det som stör*
- ☹ *Låta personen få äta först*
- ☹ *Dra ner persienner eller dra för gardiner så att det inte blir speglingar i fönstret*
- ☹ *Plocka bort speglar*
- ☹ *Att som personal utstråla lugn och att ha kontroll*
- ☹ *Följa med vårdtagaren*
- ☹ *Skapa tillit genom att ge samstämmiga svar på frågor*
- ☹ *Lägga upp maten så att vårdtagaren ser det och äta med henne/honom*
- ☹ *Ta bort eller begränsa vad den sjuke ser på*
- ☹ *Undvika tidningar eller begränsa vad den sjuke läser*
- ☹ *Bekräfta känslan*

Hallucinationer

Symtom (kan yttra sig som): Ser och upplever djur, människor och föremål (någon med relation till den demenssjuka), Rädsla, ro, Ilska, Upprymda

Orsaker:

- ⌘ Rädsla/ångest
- ⌘ Konfusion
- ⌘ Smärta

Åtgärder:

- ⌘ Validera deras känsla
- ⌘ Acceptera
- ⌘ Ta med sig hallucinationen när man går
- ⌘ Acceptera positiva hallucinationer
- ⌘ Ge synlig hjälp att få bort det obehagliga
- ⌘ Avleda exempelvis genom att bjuda på något gott
- ⌘ Gå igenom miljön, kan den orsaka hallucinosen?
- ⌘ Vara medveten om att delar av närminnet kan finnas kvar och osanningar kan orsaka oro och ilska istället
- ⌘ Spela med för att ordna upp situationen
- ⌘ Viktigt att vårdtagaren litar på vårdaren

Agitation/upprördhet

Symtom (kan yttra sig som): Ilska, Slåss, Skrik, Fula ord, Kasta saker, Sparkar, Spottar

Orsaker:

- ⌘ Sjukdom
- ⌘ Maktlöshet
- ⌘ Vantrivsel
- ⌘ Uttråkad
- ⌘ Depression
- ⌘ Oro
- ⌘ Urin/ avföringsproblem
- ⌘ Vilseledd
- ⌘ Hunger
- ⌘ Personkemi

- ☹ *Smärta*
- ☹ *Kulturella skillnader*
- ☹ *Höga ljud*
- ☹ *Nedsatt hörsel*
- ☹ *Rädsla*
- ☹ *Tycker ej om maten*

Åtgärder Agitation/upprördhet;

- ☹ *Meningsfull dag*
- ☹ *Promenader*
- ☹ *Fysisk aktivitet*
- ☹ *Enskildhet*
- ☹ *"Hålla med" inte argumentera*
- ☹ *Individuellt bemötande*
- ☹ *Ta bort det som stör ex. vis tavla, spegel eller växt*
- ☹ *Personalen stöttar varandra, avlöser varandra*
- ☹ *"Vara steget före"*
- ☹ *Ensamtid med personal*
- ☹ *Fasta rutiner*
- ☹ *Anpassa miljön*
- ☹ *Bekräfta känslan*
- ☹ *Gå ifrån och sedan komma in igen*
- ☹ *Lyssna*
- ☹ *Ta bort saker som kan skada*
- ☹ *Försöka tolka vad personen vill uttrycka*
- ☹ *Aktivera för att ge naturlig trötthet*
- ☹ *Hålla vårdtagare som inte kommer överens, åtskilda*
- ☹ *Låta vårdtagaren få göra saker på sitt eget vis i möjligaste mån, för att kunna känna större frihet*
- ☹ *laktta situationen med beteendeschema för att se mönster eller speciella situationer etc*
- ☹ *Ta hjälp av anhöriga*
- ☹ *Inge lugn*
- ☹ *Låta vårdtagaren vara delaktig*

Depression/Nedstämdhet

Symtom (kan yttra sig som): Minskad aptit/viktnedgång, Ledsen, Gråtmild, Isolerar sig - minskat intresse för omvärlden, Sömnproblem, Nedsatt mimik, Irriterad, ökad labilitet, Känslan av att vara misslyckad, Initiativlös, Vill bara sova, Dödsönskan

Orsaker:

- ☹ Sorg
- ☹ Fysisk sjukdom/hjärnskada/minskad serotoninhalt
- ☹ Saknad
- ☹ Bråk
- ☹ Problem
- ☹ Missnöje
- ☹ Smärta
- ☹ Beroendeställning
- ☹ Miljön

Åtgärder:

- ☹ Samtal
- ☹ Egentid
- ☹ Promenader
- ☹ Aktivitet
- ☹ Taktil massage, beröring som bekräftar att personen är sedd
- ☹ Göra maten mer aptitlig t ex mindre portioner, mer gemenskap
- ☹ Vid sömnproblem ge varm mjölk med honung
- ☹ Guldstunder
- ☹ Meningsfulla dagar
- ☹ Validation
- ☹ Bekräfta
- ☹ Önskekost
- ☹ Husdjur
- ☹ Skriva avtal
- ☹ Ställa krav anpassade efter förmåga
- ☹ Rutiner, strategier
- ☹ Låta småbarn komma på besök
- ☹ Avleda genom att nynna, titta i fotoalbum etc
- ☹ Förekomma
- ☹ Säga positiva saker som man menar
- ☹ Pyssla om händer och hår etc

Ångest

Symtom: Gråt, Vandring, Oro, Rädsla, Lättirriterad, Minskad matlust, Aggressivitet
Plockig, Rastlös, Sökande

Orsaker:

- ☹ Förstoppning
- ☹ Desorienterad
- ☹ Smärta
- ☹ Ensamhet
- ☹ Förlust
- ☹ Sömlöshet
- ☹ Kommunikationshinder
- ☹ Nedsatta sinnen
- ☹ Nya miljöer/personer/rutiner
- ☹ Brist på/eller för mycket aktivitet/stimulans
- ☹ Vilseledd
- ☹ Hunger, törst
- ☹ Otrygghet
- ☹ Miljön, personal, medboende, möblering
- ☹ Saknad efter närstående
- ☹ Dåligt bemötande

Åtgärd:

- ☹ Aktivering, ex vismusik och promenad
- ☹ Toalettbesök
- ☹ Mat/dryck/sömn
- ☹ Använda sig av Levnadsberättelsen
- ☹ Massage/beröring
- ☹ Prata om emotionella saker
- ☹ Åtgärda vaxproppar eller liknande problem
- ☹ Ensamtid/Avskildhet
- ☹ Kravlös medverkan
- ☹ Närhet
- ☹ "Andningshjälp" om personen hyperventilerar, andas ihop
- ☹ Byta ställning (Sitt-Ligg)
- ☹ Stimulera plockande med garnnystan, riva papper etc
- ☹ Mentex spel (tex bingo, kort, ordspråksspel)
- ☹ Minneslådor
- ☹ Aktiv, kravlös närvaro
- ☹ Dela lugnet
- ☹ Lyssna på vad personen vill förmedla
- ☹ Smärtlindring tex riskudde

- ☿ *Plockförkläde*
- ☿ *Gemensamma måltider, servera maten synligt för att undvika oro och misstänksamhet*
- ☿ *Utevistelse*
- ☿ *Musik*
- ☿ *Sitta i skön fåtölj*
- ☿ *Beröring, massage*
- ☿ *Aktiviteter så som: Baka, diska, vika tvätt, hårvård, nagelvård, läsa. Följa med och handla sina egna kläder, blommor, fika på stan etc*

Upprymdhet/eufori

Symtom: *Vandring, Plockig, Pratar mycket, Uppe i varv, Fastnar i ett beteende*
Hyperaktiv, Glättig

Orsaker:

- ☿ *Inne i sin egen värld*
- ☿ *Nervositet*
- ☿ *Osäkerhet*
- ☿ *Svårigheter att tolka vad som händer och det som sägs*
- ☿ *Sätt att fly påfrestande situationer*
- ☿ *Rädsla*
- ☿ *Alkoholproblem*
- ☿ *Miljöpåverkan/ny miljö*
- ☿ *Påverkan från närstående, personal, utseende etc*

Åtgärd:

- ☿ *Bekräftelse*
- ☿ *Handlingsplan*
- ☿ *Lugnt bemötande*
- ☿ *Promenad/Fysisk aktivitet*
- ☿ *Sysselsättning*
- ☿ *Djur*
- ☿ *Lugn/avskild miljö*
- ☿ *Minska stimuli*
- ☿ *Prata med lägre röst*
- ☿ *Kroppskontakt*
- ☿ *Sång*
- ☿ *Dans*
- ☿ *Få sortera/plocka i saker*
- ☿ *Utgå från personens livshistoria/levnadsberättelse*
- ☿ *Aktivitetskudde*
- ☿ *Låta vandrare vandra, se till att de har bra skor och anpassa kosten*
- ☿ *Undvika överstimulering tex tv, radio etc*

- ☹ *Avleda med samtal*
- ☹ *Använda vit lögn vid behov*
- ☹ *Utevistelse*
- ☹ *Aktivitet så som korsord*
- ☹ *Skapa trygghet genom kontaktmannaskap*
- ☹ *Undvika förändringar*
- ☹ *Ta hjälp av anhöriga*

Apati/likgiltighet

Symtom:

Tom blick
Vill ingenting
Äter dåligt
Orkeslös
Tappat intresset
Uttrycker livsleda
Håglös
Inåtvänd
Tyst
Väljer ensamhet

Orsaker:

- ☹ *För höga/låga krav*
- ☹ *Stimulikänslig*
- ☹ *Smärta*
- ☹ *Tristess*
- ☹ *Ingen meningsfull sysselsättning*
- ☹ *Skamkänsla*
- ☹ *Nedstämdhet*
- ☹ *Syn och hörselproblem*
- ☹ *Livsleda*
- ☹ *Närstående kommer aldrig på besök*

Åtgärd:

- ☹ *Anpassade aktiviteter*
- ☹ *Humor*
- ☹ *Docka*
- ☹ *Myshund (tygdjur)*
- ☹ *Barn*
- ☹ *Djur*
- ☹ *Beröm*
- ☹ *Beröring*
- ☹ *Bekräftelse/visa att man bryr sig om*
- ☹ *Göra saker tillsammans*

- ☹ *Godsaker/önskekost*
- ☹ *Frisk luft*
- ☹ *Upplevelser*
- ☹ *Validation*
- ☹ *Tillåta att få vara ifred (vara i bubblan)*
- ☹ *Föreslå men undvika för många frågor och valmöjligheter*
- ☹ *Anpassa miljön efter behov*
- ☹ *Taktil stimulering/massage ex vis handmassage*
- ☹ *Uppmuntra självbestämmande genom frågor*
- ☹ *Respektera individens önskan*
- ☹ *Musik*
- ☹ *Ta hjälp av anhöriga*

Hämningsslöshet

Symtom: *Språkförändringar (ex vid könsord och skällsord), Klär av sig offentligt*
Motoriskt rastlös, Kan inte censurera det som sägs eller görs

Orsaker:

- ☹ *Kroppslig smärta*
- ☹ *Hjärnskada*
- ☹ *Rädsla*
- ☹ *Tidigare livsöden*
- ☹ *Skam, skuld*

Åtgärder:

- ☹ *Anamnes för att ta reda på livshistorian*
- ☹ *Enskildhet tillsammans med personal*
- ☹ *Avleda med något som är starkare än känslan*
- ☹ *Handlingsplan*
- ☹ *Samtala om livssituationen*
- ☹ *Avled icke passande samtal utan att kränka individen*
- ☹ *Visa respekt ex vis genom att knacka innan man går in*
- ☹ *Ignorera situationer om det inte stör andra*
- ☹ *Minska tillsägningar*
- ☹ *Beakta sina egna fördomar*
- ☹ *Uppmuntra positiva situationer*

Lättretlighet/labilitet

Symtom: Aggressiv, Gråtmild, Kort stubin, Otålig, Fula ord, Handgripligheter, Hånar Skriker, Hotfullt ansiktsuttryck

Orsaker:

- ☹ Smärta
- ☹ För lite sömn
- ☹ För lite mat och dryck
- ☹ Behov av att urinera
- ☹ Förstoppad
- ☹ Klåda
- ☹ För mycket ljud
- ☹ För mycket/för lite intryck
- ☹ För varm
- ☹ Missförstådd
- ☹ Dagsformen
- ☹ Syn- och hörselproblem
- ☹ Ångest
- ☹ Vilseledd
- ☹ Tidigare vanor som inte utförs nu

Åtgärder:

- ☹ Promenader
- ☹ Miljöbyte
- ☹ Massage
- ☹ Tyda kroppsspråk, visa att jag verkligen vill förstå
- ☹ Bekräfta känslan
- ☹ Ensamtid, få vara ifred
- ☹ Finnas kravlöst till hands
- ☹ Ödmjukhet
- ☹ Tänka på kroppsspråket
- ☹ Närvaro
- ☹ Minska stimuli
- ☹ Att som personal inte gå in i konflikter
- ☹ Inte rätta, inte konfrontera
- ☹ Inte tjata
- ☹ Byta vårdare vid irritation
- ☹ Inte överraska, närma sig så att personer uppfattar det
- ☹ Bjuda armen, inte ta
- ☹ Tolka vad personen menar
- ☹ Gemensamma strategier, så att all personal gör lika
- ☹ Avleda genom sång, musik, prata om gamla tider etc
- ☹ Rutiner

Motorisk rastlöshet

Symtom: Vandrar, Plockig, Banka i bord, Svårt att sitta stilla

Orsaker:

- ☹ Behov av toalettbesök
- ☹ Smärta
- ☹ Hunger
- ☹ Törst
- ☹ Letar efter hemmet
- ☹ Ångest
- ☹ Myrkrypningar (Akatesi)

Åtgärder:

- ☹ Promenader
- ☹ Utesluta behov av toabesök
- ☹ Goda samtal
- ☹ Massage
- ☹ Musik
- ☹ Avledning
- ☹ Tänka på miljön
- ☹ Spa - behandling
- ☹ Olika aktiviteter så som verktygslåda för att laga saker, jaktsaker för de som är intresserade av det
- ☹ Aktivitetskudde eller förkläde
- ☹ Djur
- ☹ Låta dem vara ifred
- ☹ Strategiskt utsatta stolar
- ☹ Sittdyna
- ☹ Erbjuder extra mat och dryck
- ☹ Bolldyna
- ☹ Ljudbok
- ☹ Fika tillsammans
- ☹ Tillåta rökning
- ☹ Utevistelse

Sömnstörningar

Symtom: Upp och vandrar nattetid, Upp och ner i sängen, Ska in till andra boende Bankar och drar i dörrar, Pigg och vaken om nätterna, Kissar ofta nattetid, Packar

Orsaker:

- ☹ Hur dagen har varit
- ☹ Hur vi säger "Hejdå och godnatt"
- ☹ Ska hem
- ☹ Gamla tidigare rutiner
- ☹ Hungrig
- ☹ Upplevelsen av personer på rummet
- ☹ Upplevelsen av att det är någon annans säng
- ☹ Upplevelsen av att ha mycket att göra ex vis besök, laga mat etc
- ☹ Smärta
- ☹ Värme/kyla
- ☹ Mardrömmar
- ☹ Aggressivitet, oro, rädsla – starka känslor som gör att man inte kan sova
- ☹ Mörkrädd
- ☹ Ensamhet, vill ha sällskap
- ☹ Vänt på dygnet, sover på dagen
- ☹ I behov av toabesök
- ☹ Saknar närstående

Åtgärder:

- ☹ Extra nattmat
- ☹ Sitta ner och prata
- ☹ "ta över problemet"
- ☹ Låta personen vara
- ☹ "ögon i nacken" sedan åtgärd
- ☹ Avleda
- ☹ Röka
- ☹ Gå tills de blir trötta sedan åtgärd
- ☹ Massage och vara tyst
- ☹ Ge en liten snaps
- ☹ Utevistelse, frisk luft och motion under dagen
- ☹ Erbjud att personen får sitta i fåtölj och sova
- ☹ Sova där det finns andra människor
- ☹ Bolltäcke
- ☹ Docka, mjukisdjur
- ☹ Sänggrindar vid rädsla att falla ur sängen
- ☹ Erbjud låst dörr för trygghetskänsla att inga objudna kommer in
- ☹ Sitta och prata
- ☹ Sjunga
- ☹ Tända lampa exempelvis på toaletten
- ☹ Lyssna på musik
- ☹ Titta på tv

Matlust /Ätstörningar, extremt dålig aptit

Symtom (kan yttra sig som): Sitter och tittar på maten, Går omkring, Illamående, Trötthet, Oro, Irritation, Viktminskning

Orsaker:

- ☹ *Proteser som passar dåligt*
- ☹ *Sväljningssvårigheter*
- ☹ *Tandvärk*
- ☹ *Illamående*
- ☹ *Förstoppning*
- ☹ *Gluten- eller laktosintolerans*
- ☹ *Vet ej hur gaffel och kniv ska användas*
- ☹ *Ämnesomsättning*
- ☹ *Dålig munhälsa*
- ☹ *Depression*
- ☹ *Nedsatt syn*
- ☹ *Svampinfektion*
- ☹ *Muntorrhet*
- ☹ *Smakförändringar – det smakar illa*
- ☹ *Vanföreställningar*

Åtgärder:

- ☹ *Anpassad kost*
- ☹ *Munvårdsbedömning*
- ☹ *Pedagogiska måltider*
- ☹ *Lägga upp maten aptitligt*
- ☹ *Lugn och ro*
- ☹ *Bemötande*
- ☹ *Motion*
- ☹ *Nyttigare, energität mat*
- ☹ *Fasta tider för mat, skriva dessa på en tavla*
- ☹ *Mellanmål*
- ☹ *Erbjuda mat ofta*
- ☹ *Regelbundna toabesök*
- ☹ *Önskekost*
- ☹ *Näringsdryck/Säröbomb*
- ☹ *Undvika tjatande*

Matlust /Ätstörningar, extremt god aptit

Symtom (kan yttra sig som): Frågar ofta efter mat, Illamående, Oro, Irritation, Slänger i sig maten, Viktökning

Orsaker:

- ☹ Saknar mättnadskänsla
- ☹ Brist på sysselsättning
- ☹ Ämnesomsättning
- ☹ Vanföreställningar

Åtgärder:

- ☹ Anpassad kost
- ☹ Pedagogiska måltider
- ☹ Lugn och ro
- ☹ Bemötande
- ☹ Ge mer mättande kost
- ☹ Motion
- ☹ Ge mindre portioner
- ☹ Nyttigare mat
- ☹ Fasta tider för mat, skriva dessa på en tavla
- ☹ Undvika tjatande