

Att arbeta med NPI-skalan

Beskrivning av symtom och förslag på åtgärder



Detta dokument är resultatet av ett grupparbete i det lokala nätverket för BPSD-administratörer i Mariestads kommun.

Administratörerna har samlats och arbetat fram en folder som kan underlätta vid symtomskattning enligt NPI-skalan (Cummings 1994) Foldern kan vara en hjälp vid analys av bakomliggande orsaker samt ge förslag på åtgärder som kan vara aktuella i samband med en registrering i BPSD-registret.

Genom BPSD-registrets arbetssätt ökar förutsättningarna till ett personcentrerat arbetssätt, där beteende och psykiska symtom skattas och bakomliggande orsaker utreds.

I samband med att bemötandeplanen upprättas och åtgärder vidtas är det viktigt att utgå från personens bakgrund och livshistoria genom att använda levnadsberättelsen.

Genom att involvera och ta hjälp av anhöriga ökar förutsättningarna till att hitta metoder som för med sig en ökad livskvalitet för personer med demenssjukdom.

I Foldern presenteras de symtom som ingår i NPI-skalan. Det finns även en beskrivning av hur symtomen kan yttra sig, vilka utlösande faktorer som finns och hur symtomen kan lindras med hjälp av olika åtgärder.

Innehållsförteckning:

Inledning.....	2
Vanföreställningar.....	4
Hallucinationer.....	5
Agitation/upprördhet.....	7
Depression/Nedstämdhet.....	9
Ångest.....	11
Upprymdhet/eufori.....	13
Apati/likgiltighet.....	14
Hämningslöshet.....	16
Lättretlighet/labilitet.....	18
Motorisk rastlöshet.....	20
Sömnstörningar.....	22
Matlust/ätstörningar, vid dålig aptit.....	24
Matlust/ätstörningar, extremt god aptit.....	26
Tips på aktiviteter.....	27

Vanföreställningar

Kan ge uttryck i form av:

- Misstänksamhet
- Otrygghet/Rädsla
- Oro/Ångest
- Irritation-agitation
- Nedstämdhet

Påverkande faktorer:

- Tillfällig konfusion
- Somatisk sjukdom
- Psykisk sjukdom
- Feltolkning till följd av demenssjukdomen
- Läkemedel
- Tidigare erfarenheter/upplevelser i livet
- Svårtolkad omgivning/miljö

Åtgärder för att lindra symtomet:

- Bekräfta känsla/lyssna
- Utstråla lugn, inge förtroende – verbalt och med kroppsspråket
- Lugn miljö för att underlätta tolkning av intryck
- Undvik tv, radio, tidningar och samtal som kan feltolkas och uppröra
- Regelbunden vila
- Miljöanpassning, ta bort eller dölj sådant som förvärrar symtomen, ex speglingar från fönster, glasdörrar och speglar
- Avled med sådant som väcker positiva känslor
- Anpassa måltidssituationen efter behov, undvik mönster. Visa och förklara vad måltiden består av.
- Acceptera positiva vanföreställningar utan åtgärd
- Vid otrygghet – var närvarande
- Avlös varandra vid behov

Hallucinationer

Kan ge uttryck i form av:

- Upplevelse av att se människor, djur och föremål som inte finns där
- Känselupplevelser på och i kroppen
- Upplevelse av att man hör obefintliga ljud
- Hallucinationer kan ge upphov till negativa känslor i form av oro, rädsla, irritation och otrygghet
- Hallucinationer kan även skapa positiva känslor såsom upprymdhet.

Påverkande faktorer:

- Tillfällig konfusion
- Somatisk sjukdom
- Psykisk sjukdom
- Feltolkning till följd av demenssjukdomen
- Läkemedel
- Tidigare erfarenheter/upplevelser i livet
- Svårtolkad omgivning/miljö
- Sömnbrist
- Smärta

Åtgärder för att lindra symtomet:

- Bekräfta känsla/lyssna
- Utstråla lugn, inge förtroende – verbalt och med kroppsspråket
- Lugn miljö för att underlätta tolkning av intryck
- Undvik tv, radio, tidningar och samtal som kan feltolkas och uppröra
- Regelbunden vila
- Miljöanpassning, ex ta bort speglingar och sådant som upprör, undvik mönster på inredning som kan feltolkas
- Avled med sådant som väcker positiva känslor
- Anpassa måltidssituationen vid behov- undvik mönster, skapa kontraster, tänk på färgernas betydelse och hur måltiden serveras
- Acceptera positiva hallucinationer utan åtgärd
- Vid otrygghet – var närvarande

- Lindra hallucinationen (upplevelsen) ex släck elden, ta bort insekterna, ta med "gubbarna" ut - för att lugna situationen
- Vid synhallucination, förstärk normala synintryck med rätt belysning
- Vid hörselhallucination kan musik lindra och avleda
- Vid känselupplevelser på huden kan beröring och lätt massage avleda och lindra

Agitation/Upprördhet

Kan ge uttryck i form av:

- Verbalt aggressivt uttryck
- Utåtagerande beteende
- Fysiskt våld
- Samarbetsovillig
- Flyktbeteende-vill gå därifrån
- Förtvivlan/gråt

Påverkande faktorer:

- Tillfällig konfusion
- Somatisk sjukdom
- Feltolkning till följd av demenssjukdomen
- Tidigare erfarenheter/upplevelser i livet
- Sömnbrist
- Smärta
- Integritetskränkande händelse
- Kommunikationssvårigheter
- Missnöje
- Känsla av underlägsenhet
- Missförstånd
- Förändringar i miljö
- Orolig miljö
- Upplevelse av ensamhet
- Otrygghet
- Vantrivsel
- Under eller överstimulerad
- Rädsla
- Otillfredsställda grundläggande behov ex elimination, nutrition
- Negativ social påverkan

Åtgärder för att lindra symtomet:

- Bekräfta känsla/lyssna
- Utstråla lugn, inge förtroende – verbalt och med kroppsspråket
- Argumentera inte emot, var neutral

- Visa inte rädsla- skapar otrygghet
- Försök tolka och förstå vad personen vill uttrycka
- Tillrättavisa inte, avled istället
- Förebygg, ligg steget före, undvik utlösande faktorer
- Erbjud enskildhet för en stund i lugn och ro
- Ta bort sådant som kan skada personen själv eller andra
- Undvik situationer där konflikter med andra kan uppstå
- Avlös varandra vid behov
- Avled med för personen intressanta saker/aktiviteter
- Förebygg genom fysisk aktivitet och regelbunden utevistelse som skapar välmående
- Arbeta ständigt med att skapa känsla av trivsel och hemkänsla
- Aggressivitet är ofta tecken på osäkerhet, stärk självförtroendet hos personen och skapa en känsla av självständighet och att vara behövd
- Ett aggressionsutbrott för med sig ångestkänslor, var närvarande och inte dömande när det lugnar sig
- Vid återkommande agitationstillfällen använd observationsschema för att se mönster
- Notera och dokumentera situationer som fungerar bra, fokusera inte på det negativa
- Vid svåra situationer upprätta handlingsplan

Depression/Nedstämdhet

Kan ge uttryck i form av:

- Minskad aptit/viktninskning
- Ledsen och gråtmild
- Minskad intresse för omvärlden, isolerar sig
- Sömnproblem
- Trötthet
- Passivitet/Apati
- Humörsvängningar
- Känsla av att vara misslyckad
- Livsleda
- Oro/ångest

Påverkande faktorer:

- Sorg
- Saknad
- Minskad serotoninhalt pga demenssjukdomen
- Understimulering
- Känsla av ensamhet
- Otrivsel
- Smärta
- Ovisshet
- Livserfarenhet
- Somatisk sjukdom
- Psykisk sjukdom

Åtgärder för att lindra symtomet:

- Bekräfta/Lyssna/samtala
- Regelbunden egentid tillsammans med personal
- Skapa meningsfulla dagar
- Önskeaktiviteter
- Beröring, massage
- Önskekost, regelbundna måltider
- Uppmuntra, beröm och lyft
- Fysisk aktivitet, motion minskar depressiva symtom

- Regelbunden utevistelse, dagsljus är viktigt
- Musik och avslappning
- Skapa trivsel och trygghet
- Positiv sinnesstimulering
- Hjälp/uppmuntra personen till att bry sig om sitt yttre, att klä sig fint, vara fin i håret

Ångest

Kan ge uttryck i form av:

- Panikkänsla
- Rädsla
- Plockighet
- Svårighet att komma till ro
- Sömnproblem
- Irritation/aggressivitet
- Upprörd/ledsen
- Apatisk/likgiltig
- Vandring/motorisk oro
- Ropbeteende
- Förändrad matlust
- Kallsvettig
- Tryck över bröstet
- Ytlig snabb andning
- Flyktbeteende

Påverkande faktorer:

- Smärta
- Ensamhet
- Svårighet att uttrycka sig
- Svårighet att tolka sinnesintryck
- Ny miljö/personal/medboende
- Saknad
- Otrygghet
- Konfusion
- Identitetsförlust
- Psykisk sjukdom
- Rädsla för att dö
- Sömnbrist

Åtgärder för att lindra symtomet:

- Bekräfta känsla/lyssna
- Utstråla lugn, inge förtroende – verbalt och med kroppsspråket

- Försök tolka och förstå vad personen vill uttrycka
- Erbjud enskildhet för en stund i lugn och ro tillsammans med personal
- Skapa trygghet genom närvaro så mycket som möjligt
- Andningshjälp, om personen hyperventilerar – ”andas lugnt tillsammans”
- Beröring, massage
- Lägesändring i rullstol och säng efter behov, ex högläge
- Nattlampa
- Musik och avslappning
- Bolltäcke/kedjetäcke/mjukisdjur
- Plockförkläde
- Förebygg, ligg steget före, undvik utlösande faktorer
- Förebygg genom fysisk aktivitet och regelbunden utevistelse som skapar välmående
- Arbeta ständigt med att skapa känsla av trivsel, trygghet och hemkänsla
- Positiv sinnesstimulering
- Vid återkommande ångesttillfällen använd observationsschema för att se mönster

Upprymdhet/eufori

Kan ge uttryck i form av:

- Hyperaktiv
- Pratar mycket
- Högljudd
- Onormalt gladlynt
- Uppspelt
- Sorglös
- Barnsligt beteende

Påverkande faktorer:

- Överstimulerad
- För mycket syn och hörselintryck
- Påfrestande situationer, ex för höga krav från omgivningen
- Påverkan av ämnen, ex läkemedel, alkohol
- Abstinens
- Osäkerhet/nervositet
- Feltolkning av omvärlden

Åtgärder för att lindra symtomet:

- Minska stimuli
- Lugnande bemötande/förhållningssätt
- Lugn/avskild miljö
- Tala lugnt med dämpad röst
- Lugna aktiviteter
- Aktivitetsmaterial i form av katt, docka, plockkudde/förkläde mm
- Undvik sådant som triggar igång
- Avled med samtalsämnen som lugnar
- Spela musik som har en lugnande effekt på personen
- Utevistelse, naturen skapar ofta känsla av lugn och ro
- Tillåtande miljö, få sortera/plocka med saker
- Lugna med hjälp av beröring/massage/kroppskontakt
- Fysisk aktivitet som ger naturlig avslappning
- Fasta rutiner kan skapa trygghet och lugn

Apati/Likgiltighet

Kan ge uttryck i form av:

- Tystlåten/inåtvänd/visar inga känslor
- Tom blick/uttryckslös
- Nedsatt mimik, monotont tonläge
- Orkeslös
- Håglös
- Väljer ensamhet
- Minskad aptit
- Inaktiv
- Initiativlös
- Uttrycker livsleda
- Minskat intresse för andra och närstående

Påverkande faktorer:

- Understimulering
- För höga/låga krav
- Smärta
- Tristess
- Ingen meningsfull sysselsättning
- Depression/nedstämdhet
- Syn och hörselproblem
- Livsleda
- Känsla av ensamhet
- Saknad
- Miljöbyte/flyttningar
- Hjälpberoende

Åtgärder för att lindra symtomet:

- Bekräfta, visa att man bryr sig om
- Uppmuntra, stärk självkänslan, beröm
- Beröring, massage
- Anpassade aktiviteter efter personens önskemål och förmåga
- Aktivitetsmaterial i form av katt, docka, plockkudde/förkläde eller liknande

- Positiv sinnestimulering, ex utevistelse, djur, barn
- Musik
- Uppmuntra till individanpassad aktivitet
- Anpassa miljön för rätt mängd intryck
- Balans mellan aktivitet och vila
- Rutiner kan skapa trygghet
- Önskekost, aptitretare
- Anpassat bemötande efter dagsform

Hämningslöshet

Kan ge uttryck i form av:

- Kan inte censurera det som sägs och görs
- Motorisk rastlöshet
- Verbala uttryck i form av könsord, svordomar, skällsord mm
- Utåtagerande beteende
- Handlingar som upplevs stötande av omgivningen
- Sexuell beteendestörning
- Fastnar i ett beteende, ex äter ohämmat, kedjerökning, upprepade rörelser
- Nedsatt självinsikt och impuls kontroll
- Uttryck och beteenden som sårar andra

Påverkande faktorer:

- Smärta
- Rädsla, otrygghet, osäkerhet
- Överstimulering
- Oro, ångest
- Depression/nedstämdhet
- Hur man blir bemött
- Inre stress

Åtgärder för att lindra symtomet:

- Avled med något som är mer betydande för personen än det pågående beteendet
- Avled utan att kränka individen
- Undvik tillsägningar, visa respekt
- Förebygg sådant som triggar beteenden
- Undvik över/understimulering
- Ignorera situationer om det inte stör andra
- Upprätta rutiner som förebygger beteenden
- Uppmuntra och beröm sådant som fungerar bra
- Skapa avskildhet för att undvika förnedrande situationer
- Individanpassade aktiviteter tillsammans med personal

- Vid riskbeteenden ex ohämmat ätande, begränsa och fördela
- Upprätta handlingsplan vid svåra beteende
- Beakta sina egna fördomar
- Fokusera på det som fungerar bra, låt inte det negativa ta över

Lättretlighet/Labilitet

Kan ge uttryck i form av:

- Humörväxlingar
- Gråtmild
- Lätt för att brusa upp
- Otålighet
- Plötsliga känslouttryck, ex irritation, gråt, upprördhet
- Konfliktsökande

Påverkande faktorer:

- Sömnproblem
- Smärta
- Över/understimulering
- För mycket syn eller hörselintryck
- Känsla av att vara missförstådd
- Rädsla/otrygghet
- Svårighet att göra sig förstådd och förstå
- Hur man blir bemött
- Depression/nedstämdhet
- Hunger, törst
- Behov av att gå på toaletten
- För höga/låga krav
- Ingen meningsfull sysselsättning
- Miljöbyte/flyttningar
- Hjälpberoende

Åtgärder för att lindra symtomet:

- Bekräfta känsla, lyssna
- Finnas kravlöst till hands
- Avled med anpassade aktiviteter efter personens önskemål och förmåga
- Balans mellan aktivitet och vila
- Sinnesstimulering i form av musik, utevistelse, beröring
- Tänk på ditt kroppsspråk, visa vänlighet, lugn och trygghet
- Undvik tillsägningar, visa respekt, rätta inte
- Förekom, undvik sådant som väcker negativa känslor

- Erbjud avskildhet, en stund i lugn och ro, enskilt eller med personal
- Avlös varandra vid behov
- Uppmuntra, stärk självkänslan, beröm
- Tillåtande miljö som uppmuntrar till aktivitet
- Använd observationsschema för att se mönster

Motorisk rastlöshet

Kan ge uttryck i form av:

- Upprepande av olika aktiviteter eller vanor
- Vandrande
- Packar sina saker
- Plockighet
- Svårt att sitta/ligga stilla
- Flyktbeteende, vill iväg
- River/kliar sig
- Ropbeteende

Påverkande faktorer:

- Smärta
- Behov av toalettbesök
- Hunger/törst
- Oro/ångest
- Krypningar i kroppen (Akatesi)
- Över/understimulering
- Rastlöshet
- Orolig miljö

Åtgärder för att lindra symtomet:

- Skapa lugn och ro med hjälp av positiv sinnestimulering
- Förebygg genom regelbunden fysisk aktivitet, ex promenad, gymnastik
- Utevistelse
- Utesluta behov av toalettbesök, vila, hunger och törst
- Tänk på att motorisk rastlöshet är energikrävande, extra dryck, mat
- Erbjud vilotillfällen regelbundet
- Strategiska viloplatser för vandrare, stolar, bänkar mm
- Boll/kedjetäcke
- Individanpassad avledning ex samtal, fotbad, film, musik, ljudbok, beröring
- Närvaro av personal för att känna trygghet
- Aktiviteter efter individuella behov
- Plockförkläde/kudde, aktivitetsmaterial

- Rätt anpassade hjälpmedel för att gå, sitta och ligga bekvämt
- Regelbunden lägesändring efter personens behov och förmåga
- Anpassa måltidssituationen efter behov, sitt med vid måltiden

Sömnstörningar

Kan ge uttryck i form av:

- Trötthet
- Sover korta perioder
- Ändrad dygnsrytm
- Ökad förvirring
- Aktiv nattetid
- Oro
- Inaktiv dagtid

Påverkande faktorer:

- Smärta
- Oro/ångest, svårt att komma till ro
- Överstimulerad kvällstid
- Understimulerad dagtid
- För mycket vila/sömn dagtid
- Mardrömmar
- För mörkt eller för ljust
- Hunger/törst
- För varmt/kallt
- Ensamhet/otrygghet
- I behov av toalettbesök
- Andra sjukdomar som påverkar, andning, cirkulation osv
- Hemlängtan
- För lite utevistelse
- Störande ljud
- Lättväckt

Åtgärder för att lindra symtomet:

- Miljöanpassning, förtydliga dag/natt. Ex mörkläggningsgardiner, nattbelysning
- Sovmiljö/utrustning, rätt madrass, sängkläder, grind osv
- Vädra innan sänggående
- Lugna aktiviteter på kvällen för att komma till ro
- Dämpa ljuset i de allmänna utrymmena kvällstid

- Sitt bredvid en stund vid oro/otrygghet
- Minska ljud på kvällen
- Sängfösare
- Nattmål vid behov
- Tänd lampa på toaletten
- Lugn musik
- Låst eller öppen dörr efter önskemål
- Tidsorientera, påtala att det är kväll/natt
- Kom överens om hur ofta någon personal skall "titta till"
- Fysisk aktivitet dagtid samt utevistelse
- Toalettbesök före sänggående
- Inkontinenshjälpmedel efter behov

Matlust/Ätstörningar, vid dålig aptit

Kan ge uttryck i form av:

- Viktminskning
- Känner sig inte hungrig
- Säger att han/hon ätit
- Går ifrån bordet
- Trötthet
- Apati
- Ointresserad av mat och dryck
- Kväljningar
- Oro eller irritation

Påverkande faktorer:

- Försämrade munhälsa
- Sväljningssvårigheter
- Tandvärk
- Proteser som sitter fel, skaver osv
- Förstoppning
- Illamående
- Förändrad smakupplevelse
- Svårighet att förstå och tolka matsituationen
- Muntorrhet
- Livsleda
- Nedsatt syn
- Vanföreställningar och hallucinationer
- Måltidsmiljön
- För mycket syn/hörsel intryck
- Hur maten serveras, utrustning, utseende, doft mm
- Läkemedel som försämrar matupplevelse, ger dålig smak mm

Åtgärder för att lindra symtomet:

- ROAG bedömning (Senior alert)
- Anpassad kost efter behov, ex energirik, finfördelad mm
- Önskekost
- Aptitretare

- Mellanmål
- Få servera sig själv alternativt aptitligt upplagt, ex små portioner
- Tillsätt kryddning och smaksättning som personen tycker om
- Pedagogiska måltider
- Lugn och ro, inget spring, inget onödigt ljud
- Anpassat läkemedelsintag, före eller efter maten
- Äta enskilt vid behov
- Hjälp personen att komma igång och äta, då stimuleras minnet och ökar förutsättningarna för självständighet
- Ett moment i taget, mat, dryck, efterrätt, kaffe osv
- Duka fint
- Tänk på att underlätta vid måltiden genom rätt färgsättning, kontraster m.m
- Anpassa bordsplaceringen, viktigt att man känner sig bekväm med sina bordsgrannar
- Utnyttja sinnen, skapa positiva lukt- syn- och känselupplevelser
- Toalettbesök innan maten
- Bemötande- locka till aptit istället för att truga
- Fysisk aktivitet och utevistelse innan måltid

Matlust/Ätstörningar, extremt god aptit

Kan ge uttryck i form av:

- Frågar ofta efter mat
- Äter fort
- Tuggar inte ordentligt
- Viktökning
- Äter det som finns tillgängligt, letar i skåp osv
- Sätter i halsen
- Äter med händerna
- Rastlös, orolig, forcerad

Påverkande faktorer:

- Saknar mättnadskänsla
- Nedsatt omdöme
- Närminnessvikt, glömmer att de ätit
- Understimulering
- Läkemedelsbiverkan
- Tidigare matvanor
- Stress, rastlöshet

Åtgärder för att lindra symtomet:

- Fasta tider för måltiderna
- Avled med aktivitet
- Kalorisnåla mellanmål
- Ge mindre portioner, fördela lite åt gången
- Finfördela vid behov
- Lugn och ro, inget spring, inget onödigt ljud
- Äta enskilt vid behov
- Pedagogiska måltider
- Regelbunden fysisk aktivitet, promenader, utevistelse
- Ställ undan sådant som kan vara farligt att äta
- Visa förståelse, tänk på att upplevelsen av att inte fått något att äta är verklig för personen.

Tips på aktiviteter

- Sång, musik och dans
- Kasta boll
- Baka, går bra med bake-off – stimulerar sinnena
- Läsa högt ur dagens tidning
- Högläsning, lättläst bok
- Spela spel
- Promenera
- "Passa" ballong
- Visa och samtala om gamla ting
- Motionscykelträning
- Lösa korsord
- Lägga patiens
- Årstidsfester, ex korvgrillning, kräftskiva osv
- Myskvällar, ex fredagsmys med lite extra gott
- Trädgårdsarbete
- Fika i smågrupper hemma hos de boende
- Förbereda måltider tillsammans
- Diska, damma, vika tvätt gemensamt
- Pussla
- Musikkryss
- Titta på gamla filmer, naturfilmer, musikprogram
- Manikyr
- Hårvård
- Fotbad
- SPA-aktiviteter
- Beröring, ex hand massage
- Sittgympa
- Balansövningar
- Rim och ramsor
- Bilderböcker
- Titta i fotoalbum
- Avslappningsövningar
- Samtalsstunder

Låt behovet styra när det gäller aktivitet enskilt eller i grupp.....



Dokumentet är sammanställt 170523
av Pia Dahlberg och Anette Nilsson
Stödteamet Mariestads kommun