

Andra insatser

Mild kognitiv svikt eller lindrig demens

Fokus för insatserna är att hjälpa personen bibehålla självständighet, och att stötta med strategier och anpassningar.

Insatser

Minnesträning och strategier

- Introducera externa hjälpmedel som kalendrar, påminnelser och checklistor (läs mer under Kognitivt stöd).
- Träna personen i att använda tekniska verktyg, som appar för minnesstöd.

Strukturerade rutiner

- Hjälp personen att etablera dagliga rutiner som minskar risken för glömska.
- Ge råd om att förenkla och standardisera vardagliga aktiviteter.

Miljöanpassning

- Märkning av skåp och lådor med text eller bilder.
- Skapa en organiserad och förutsägbar miljö för att minska kognitiv belastning.

Utbildning och stöd till anhöriga

- Ge information om sjukdomen och hur man kan stötta personen utan att ta över.

Social och fysisk aktivitet

- Uppmuntra deltagande i aktiviteter som stimulerar kognition och socialt umgänge.
- Anpassa aktiviteter efter individens intressen och förmåga.

Måttlig demens

Fokus här ligger på att kompensera för förlorade förmågor och att underlätta vardagen.

Insatser

Anpassade hjälpmedel

- Introducera hjälpmedel som enklare telefoner, gps för att minska risken för att gå vilse, och påminnelse-system för mediciner.
- Använd visuella scheman för att guida genom vardagsrutiner.

Miljöanpassning för trygghet

- Ta bort hinder och faror, som lösa mattor och skarpa hörn.
- Installera spisvakter och rörelselarm för att förebygga olyckor.

Stöd för aktiviteter i dagliga livet (ADL)

- Träna och stötta i specifika aktiviteter, till exempel personlig hygien, matlagning och påklädning.
- Ge steg-för-steg-instruktioner och förenkla uppgifterna.

Meningsfulla aktiviteter

- Anpassa aktiviteter till personens kapacitet och ge det stöd som behövs för att utföra dem.
- Bevara sociala kontakter och ge möjlighet till kreativa eller sensoriska aktiviteter som trädgårdsarbete eller musik.

Anhörigstöd

- Ge handledning till anhöriga för att hjälpa dem hantera nya utmaningar och förhindra överbelastning.
- Informera om vikten av rutiner och tydlig kommunikation.

Svår demens

I detta skede av sjukdomen ligger fokus för insatserna på säkerhet, trygghet och livskvalitet.

Insatser

Sensorisk stimulering

- Introducera aktiviteter som lugnar och stimulerar, t.ex. taktila föremål, musik, eller aromaterapi.
- Skapa en sensoriskt anpassad miljö för att minska oro och förvirring.

Positionering och rörelse

- Säkerställ god ergonomi för att förebygga trycksår och kontrakturer.
- Använd hjälpmedel som tryckavlastande madrasser och anpassade stolar.

Miljösäkerhet

- Minimera riskerna för fall genom att skapa en säker och tydligt strukturerad miljö utan att använda begränsningsåtgärder.
- Anpassa badrum och sovrum för att underlätta hjälp vid omvårdnad.

Stöd i ADL med hjälp av personal eller anhöriga

- Stöd personen i att utföra grundläggande aktiviteter, även om handräckning behövs.
- Anpassa aktiviteterna till personens förmåga för att bevara en känsla av självständighet.

(ADL står för aktiviteter i dagliga livet)

Anhörigstöd och palliativ planering

- Stötta anhöriga i att hantera sorg och förändrade roller.
- Diskutera och planera palliativ vård för att säkerställa personens värdighet och komfort.

Handleda anhöriga och personal

Som arbetsterapeut spelar du en central roll i att handleda både personal och anhöriga, allt för att hjälpa personer med kognitiv svikt eller demenssjukdom till en meningsfull och fungerande vardag. Detta arbete omfattar flera områden:

Hantera vardagsaktiviteter

Ge personal och anhöriga praktiska råd och strategier för att underlätta för den som är sjuk att delta i vardagsaktiviteter. Det kan till exempel handla om tekniker för att bryta ner uppgifter i mindre steg eller använda visuella påminnelser.

Miljöanpassningar

Tipsa personal och anhöriga om hur de kan tydliggöra aktiviteter i hemmet. Detta kan innefatta tydlig märkning av skåp, användning av kontrasterande färger eller borttagning av onödiga hinder.

Ge råd om hur ljud, ljus och andra sensoriska faktorer påverkar personen med demenssjukdom och föreslå justeringar för att skapa en lugnande och stödjande atmosfär.

Kompensatoriska insatser

Rekommendera och instruera i användningen av hjälpmedel som kan underlätta dagliga aktiviteter, såsom påminnelse-system eller specialanpassade köksredskap.

Introducera tekniska lösningar som kan stödja minne och säkerhet underlätta och trygga personens anhöriga. exempelvis appar eller larm.

Involvera både personen med demens och de anhöriga i planering och genomförande av olika insatser, med utgångspunkt i vad personen själv vill och önskar.

Det är också viktigt att utvärdera och justera insatserna löpande, och där har personal och anhöriga i regel mycket att tillföra.

Genom att använda dessa metoder kan du som arbetsterapeut stötta personal och anhöriga effektivt i deras arbete med personer som har demenssjukdom, vilket bidrar till en förbättrad livskvalitet för alla inblandade.