



# Ersta kognitiva kompass – Navigeringskurs



## Del 2: Bemötande och tips i vardagen



Professionalism, Tillit och Hopp

26-01-30

# Presentation

Anställd på Ersta sociala som övergripande demenssjuksköterska  
– utbildning, handledning, svåra ärenden

Arbetat inom demensområdet i över 20 år

Silviasjuksköterska och vidareutbildning i psykiatri /äldrepsykiatri

- Minnesmottagning på Karolinska Huddinge
- Konfusionsavdelning R71
- Psykiatriska akutmottagningen
- Äldrepsykiatriska mottagningen/avdelning och i BPSD-teamet
- Demenssjuksköterska/anhörigcenter i Värmdö kommun



# Ersta diakoni

- Sveriges största idéburna aktör inom vård och omsorg.
- Startade 1851 och firar 175 år 2026.
- Cirka 2 000 medarbetare.
- Återinvesterar all vinst i verksamheten.

## Huvudområden



Sjukvård



Äldreomsorg



LSS



Individ  
& familje-  
omsorg



Forskning  
& utbildning



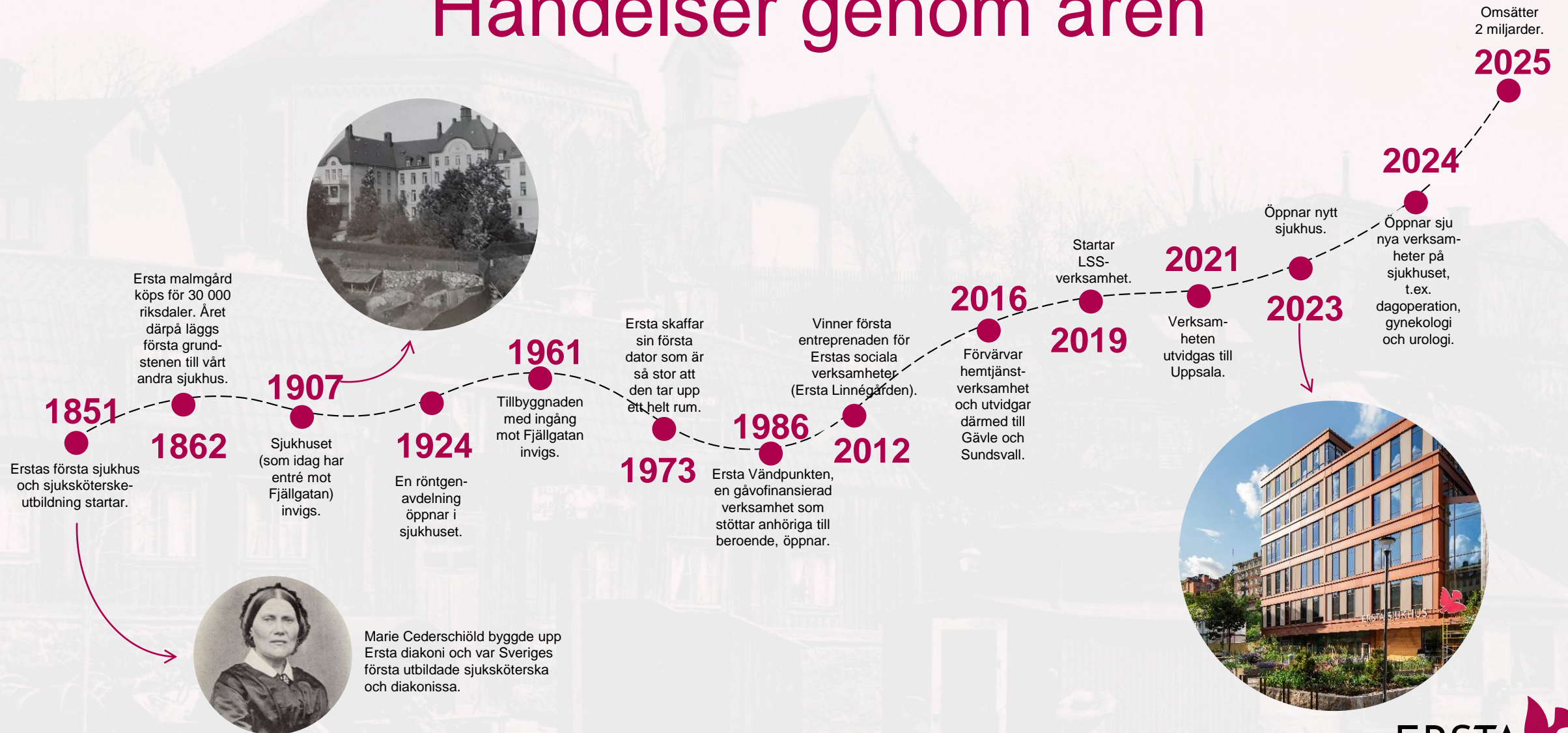
Konferens  
& hotell



Ersta  
kyrka



# Händelser genom åren



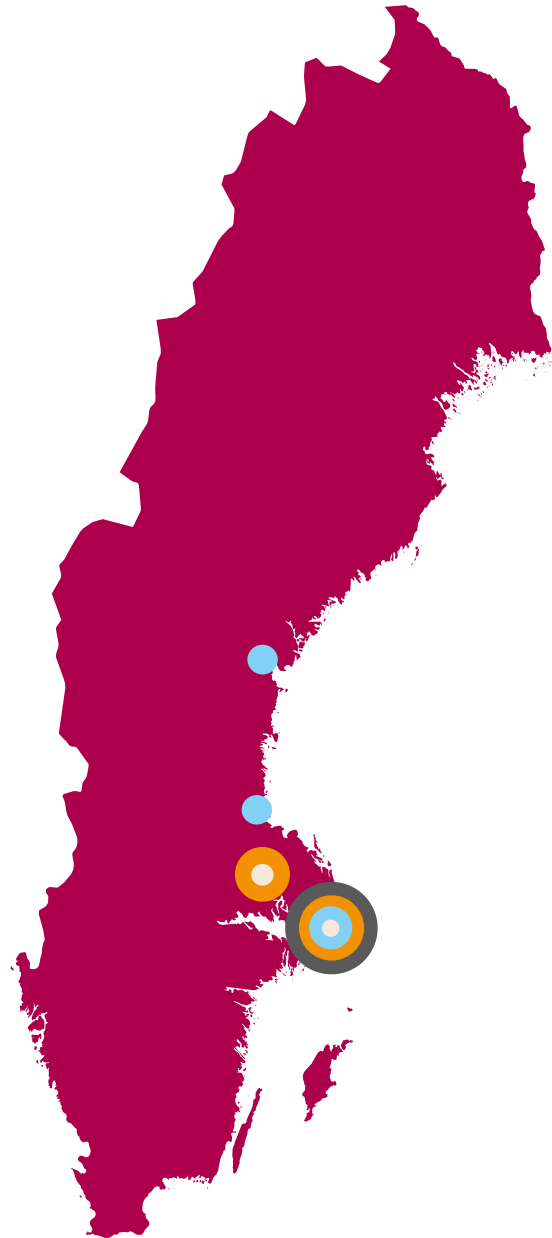


# Värdegrund

Ersta diakonis värdegrund är att vi *ser människan*.

Värdeord: **Professionalism, Tillit och Hopp.**

# Var i Sverige finns vi?



## Stockholm

- Äldreboende
- Hemtjänst
- LSS
- Sjukhus

## Uppsala

- Äldreboende
- LSS

## Gävle

- Hemtjänst

## Sundsvall

- Hemtjänst

# Vård och omsorg – med dig i centrum

## *Sjukvård*



Sjukhus  
Vårdcentral  
ASIH

## *Sociala verksamheter*



Hemtjänst  
Äldreboende  
Dagverksamhet  
Anhörigstöd

## *Kyrka*



Kyrka och kulturscen  
Samtalsstöd

*Värdeord: Professionalitet, Tillit och Hopp*

# Ersta sjukhus

## Kirurgi- och anestesi kliniken

Övre/Nedre  
Gastrokirurgi

Operation/Anestesi

Dagoperation

PostOP/IVA

Vårdavdelning

Gynekologi/Urologi

Kirurgimottagning

## Medicinkliniken

Diabetes och  
Endokrinmottagning

Hjärtmottagning

Gastroenhet

Endoskopienhet

## Palliativa kliniken

Palliativ slutenvård

ASIH

Lilla Erstagården

## Geriatriska kliniken

Geriatrisk slutenvård

Kognitiv mottagning

Specialiserad  
rehabilitering

## Primärvårds- och traumakliniken

Vårdcentral

BVC

Traumabehandling

## Aktiv Fysioterapi

Ersta

Södra

## Röntgenkliniken



# Ersta Sociala

- **Ersta öppna verksamheter**  
Erstagruppen
  - För den i tidigt stadium av kognitiv sjukdom.
  - Social samvaro med andra i liknande situation.
- **Hemtjänst**
  - 8 hemtjänstkontorSödermalm Rosenlund, Klippan, Kungsholmen/Normalm, Östermalm, Täby, Österåker, Sundsvall och Gävle)
- **Dagverksamhet**
  - Villa Cederschiöld.
- **Äldreboende**
  - 8 Äldreboenden(Täby, Farsta, Enskede, Bromma, Uppsala, Nacka, Huddinge)
- **Anhörigstöd**
  - Ersta har en egen anhörigkonsulent.
  - Enskilda samtal, anhöriggrupper samt information, utbildning, rekreationsvistelser

# Ersta kyrkas uppdrag: Andlig vård & existentiell hälsa



Kyrkan bedriver andlig vård och främjar existentiell hälsa för patienter (m.fl.), anhöriga & medarbetare.  
Resurser: Diakoner, präster & organister

Insatser: Utbildning, själavård, gudstjänster & kulturscen

Ersta kulturscen bildades hösten 2021 i syfte att hitta en arena där människor kunde mötas. Med Ersta kulturscen sker ett arbete med att främja sambandet mellan andlighet, kultur och hälsa.

# Kognitiva sjukdomar

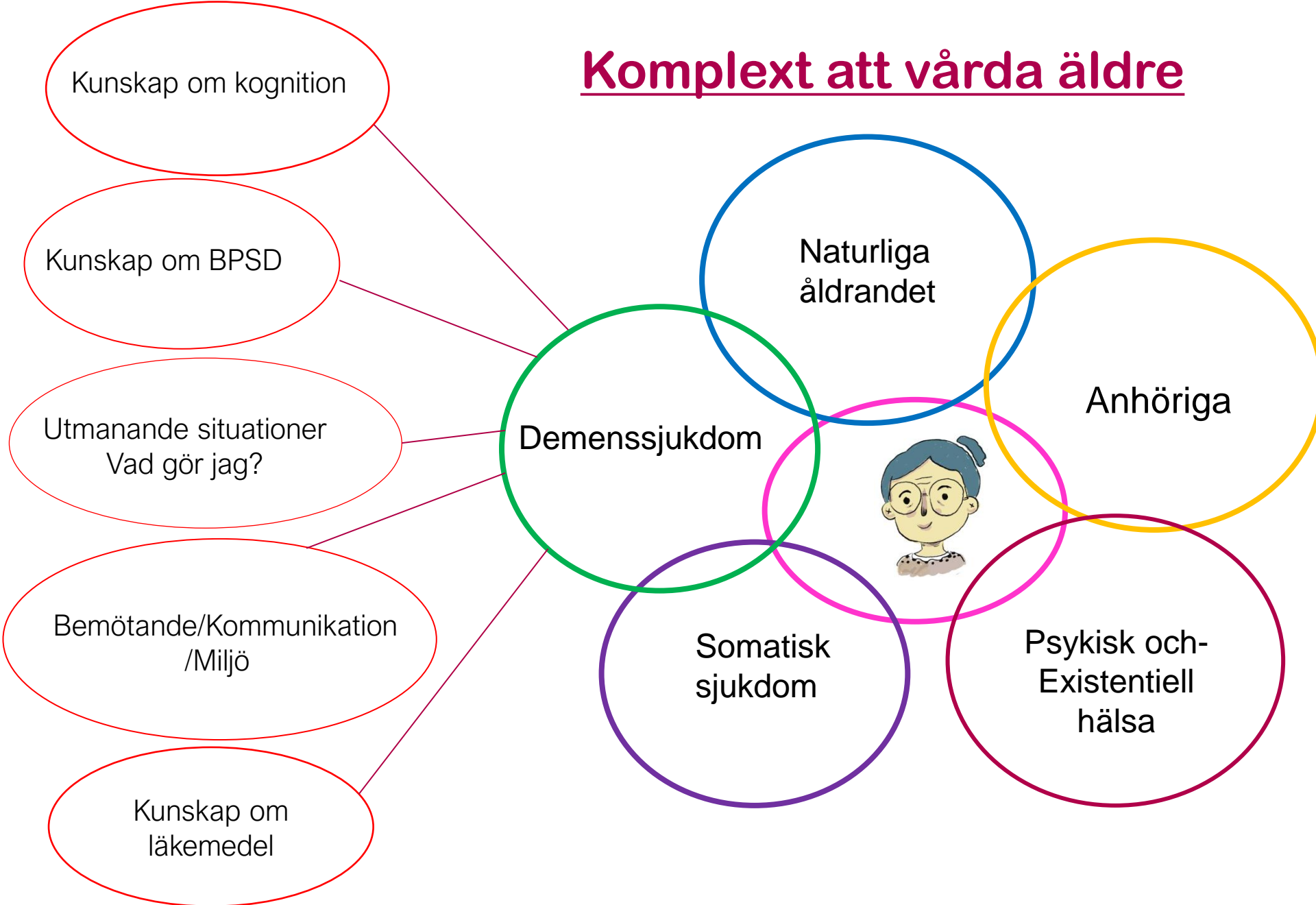
Ändrat namn!

Minnesmottagning = kognitiv mottagning

Demens = ingår i gruppen kognitiva sjukdomar

Enklare att förstå symtomen och svårigheterna

# Komplext att vårda äldre



# Vad är kognition?

- Förmågan att : Ta emot, lagra, bearbeta och plocka fram information
- Kognitiva funktioner är tex: tolka omgivningen, minnas, lösa problem, planera och fatta beslut
- 6 kognitiva domäner, använder samtidigt



# Kognition

## 1: Minne och inläring

- Ta in ny information
- Minne
- Komma ihåg, tider, dagar, namn

## 2. Exekutiva funktioner

- Planera, genomföra och utvärdera uppgifter, känsla av tid
- Initiativförmåga
- Hantering av apparater, bruksanvisningar, instruktioner

## 3. Visuospatial förmåga

- Rumsuppfattning och orienteringsförmåga
- Förmåga att hitta
- Avståndsbedömning, förmåga att sätta sig rätt på en stol

# Kognition forts.

## 4. Verbala funktioner

- Språk, kommunikation
- Förstå vad som sägs
- Hitta ord och skriva

## 5. Uppmärksamhet

- Koncentrationsförmåga
- Hålla tråden i ett samtal
- Huvudräkning

## 6. Social kognition

- Impulskontroll
- personlighet
- Tolka sociala signaler
- Känslor

# När använder vi kognitionen?

Varje sekund från det att vi slår upp ögonen på morgonen till vi lägger oss på kvällen!

(Hjärnan jobbar till viss del även på natten med att städa och sortera)



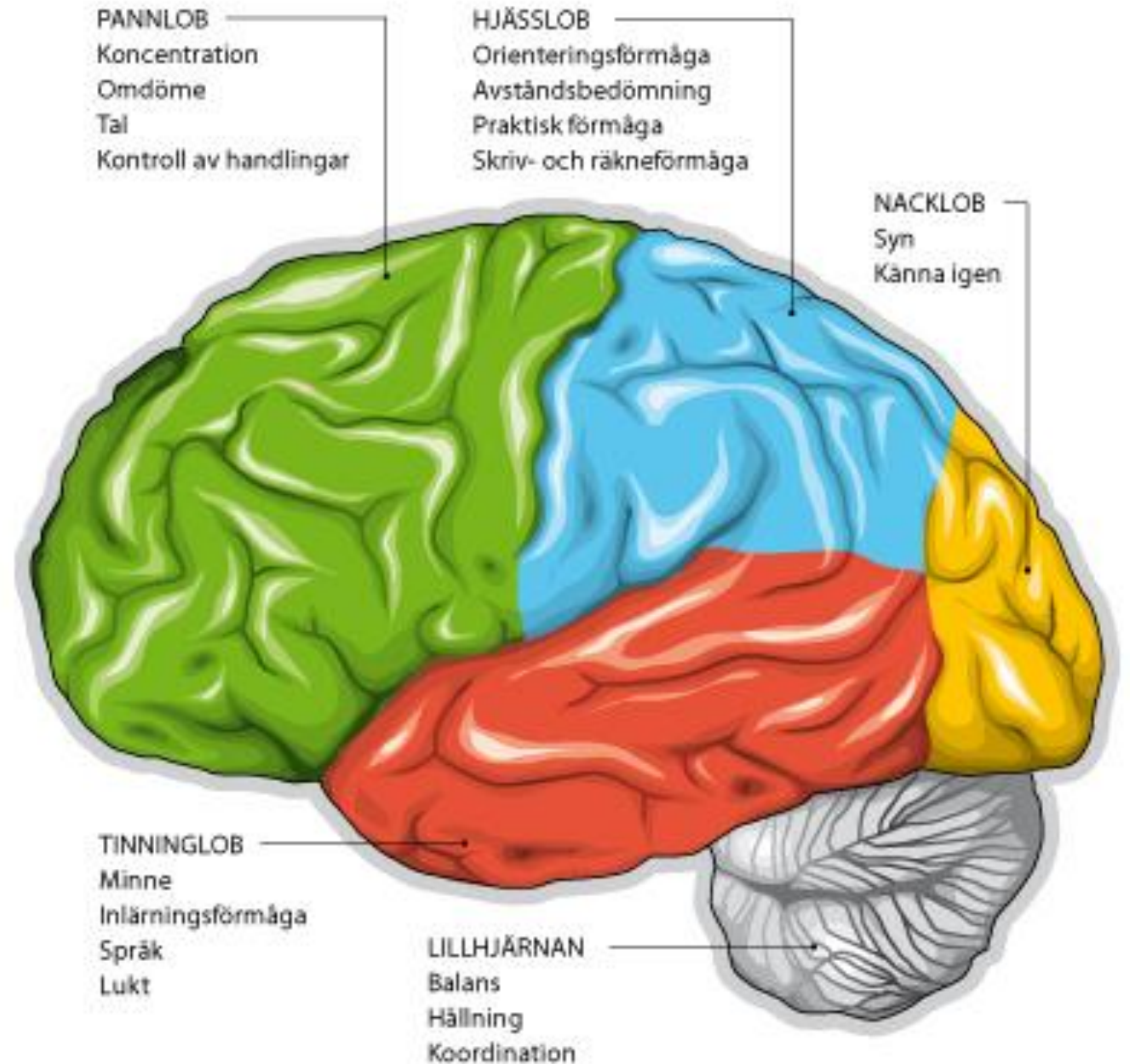
# Vad har våra sinnen med kognition att göra?

Våra sinnen – som syn, hörsel, känsel, lukt och smak – är **ingången till hjärnan**. Det är genom dem vi tar in världen. Hjärnan tolkar, sorterar och förstår och använder det vi upplever.

Om sinnen inte fungerar som de ska, så får hjärnan **mindre, felaktig eller förvirrande information**. Det kan göra det svårare att förstå vad som händer, att orientera sig eller att känna sig trygg.

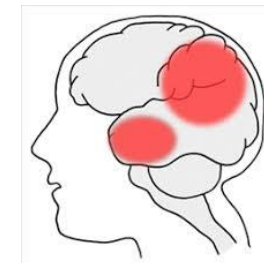
För en person med demenssjukdom som redan har en svårighet att tolka verkligheten, kan det bli ännu mer förvirrande.

Var skadorna uppstår avgör vilka symtom man får och hur kognitionen påverkas?

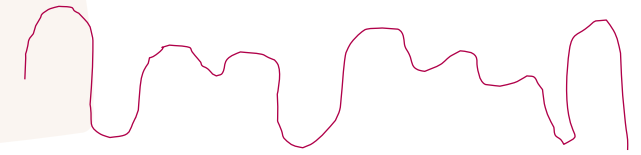


# Alzheimer

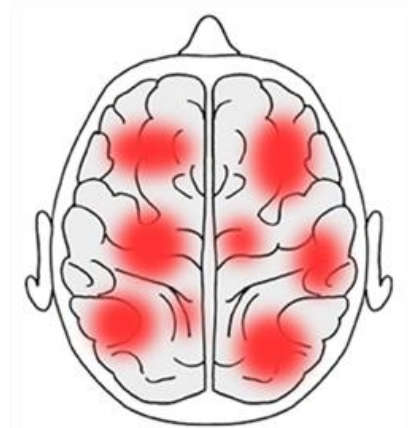
- Apraxi Kommer ej ihåg tidigare inlärda sysslor
- Afasi Svårt att uttrycka sig, förstå talat språk, ordglömska, oförmåga att benämna ting
- Exekutiv förmåga Tänka ut, planera och utföra en handling.
- Minne Försämrat närminne
- Orientering Hitta i närområde (lägenheten, orientera kroppen i rummet, tidsuppfattning, tidsbegrepp)
- Agnosi Problem att tolka sinnesintryck (smak, syn, hörsel, känsel)
- Socialt/  
koncentration Hittar inte fram i tankarna, uppmärksamhet störs lätt av yttre störningar



# Vaskulär

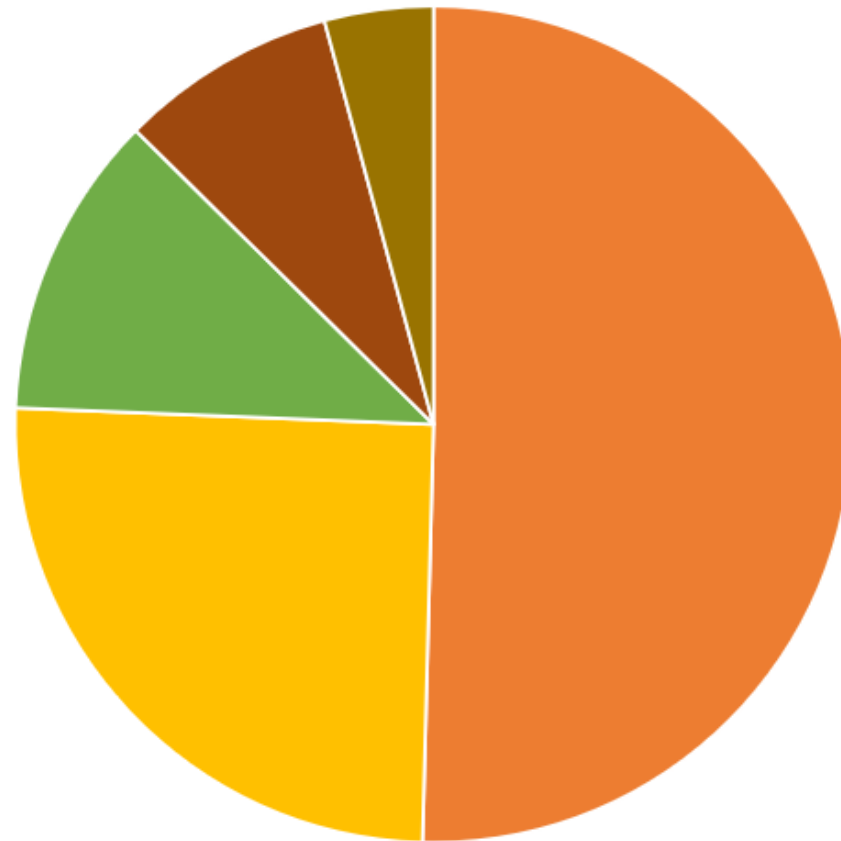


- Psykomotorisk förlångsamhet
- Svårt at skifta fokus
- Nedsatt planeringsförmåga
- Bristande uppmärksamhet
- Nedsatt motivation/initiativ
- Ångest /oro
- Affektlabilitet
- Personlighetsförändring
- Ej uttalad närminnesstörning (svår närminnesförlust)
- Störd dygnsrytm (under flera dygn)
- Vaskulär parkinsonism



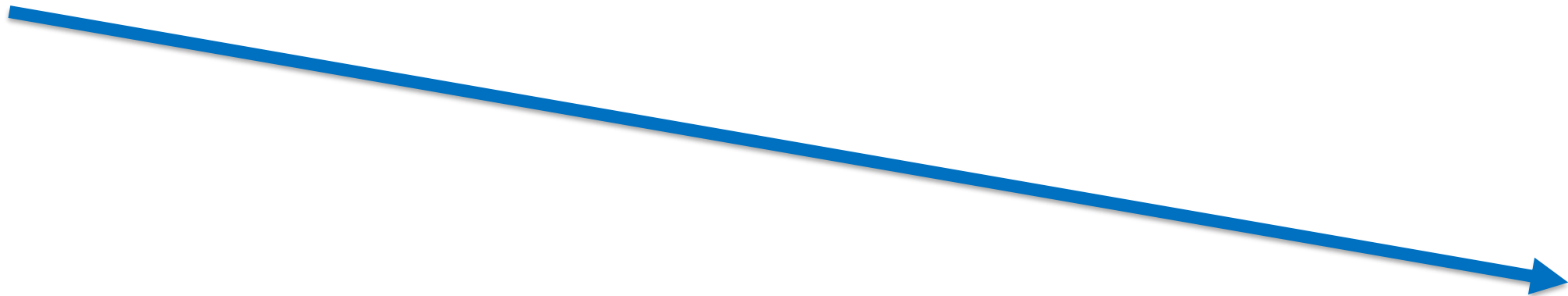
# Demens har olika orsaker:

- Alzheimers sjukdom
- Vaskulär demens
- Lewy body- och parkinsondemens
- Andra demensformer  
Tex. alkoholreaterad
- Pannlobsdemens



# Symtombild över tid

KOGNITIVA  
FUNKTIONER



MILD

MEDELSVÅR

SVÅR KOGNITIV SJUKDOM

# BPSD

*”beteenden som kan vara svåra att tolka och förstå”*

**B**eteendemässiga och

**P**sykiska

**S**ymtom vid

**D**emenssjukdom

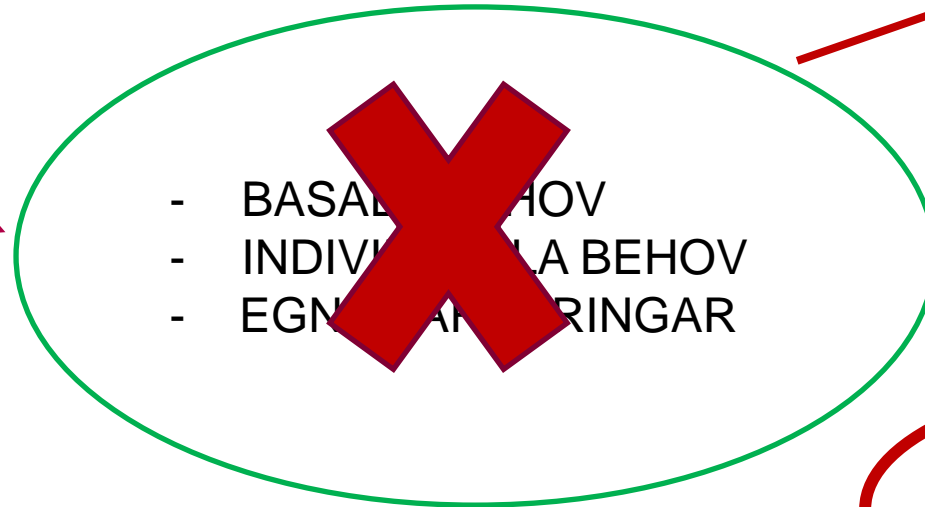
# BPSD - Symtom



Personlighet

Somatisk  
psykiatri

Miljö



otillfredsställt behov

Svårt att uttrycka behov

**Beteende/  
BPSD-symtom**

Frustration, rastlöshet, irritation, oro, ångest, apati...

# BPSD- symtom

## Beteendemässiga och Psykiska Symtom vid Demenssjukdom

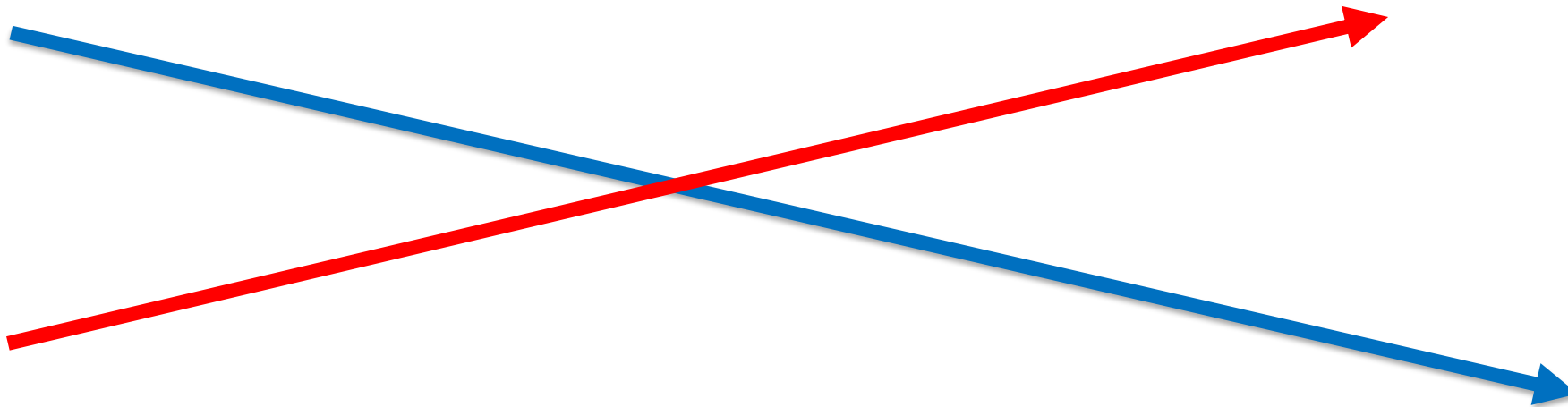
- Motorisk rastlöshet
- Ångest
- Agitation/upprördhet
- Apati/likgiltighet
- Hämningslöshet
- Lättretlighet/labilitet
- Sömnstörningar
- Matlust/Ätstörningar

- Depression/nedstämdhet
- Vanföreställningar
- Hallucinationer
- Upprymdhet/ Eufori

# Symtombild över tid

KOGNITIVA  
FUNKTIONER

BPSD



MILD

MEDELSVÅR

SVÅR KOGNITIV  
SJUKDOM

# Hur kartlägger vi ?



När uppstår symtomet, var uppstår det, hur/på vilket sätt och varför?

- **När** uppstår det? Tid på dygnet, situation
- **Var?** Toaletten, köket, TV-rummet...
- **Hur?** På vilket sätt? Vilket är symtomet?  
Team!
- **Varför..?**
- Genom observation
- Genom detektivarbete (journal, fråga anhöriga...)
- Genom att prova, avfärda och utvärdera

Basala behov	Hälsa	Bakgrund	Vårdmiljö	Övriga faktorer	Läkemedel
- Mat - Dryck - Sömn - Aktivitet - Syn - Hörsel - Socialt - Närhet - <u>Miktion</u> - Elimination - Kommunikation - Hjälpmedel	-Andra sjukdomar - Infektion/temp - Blodtryck/puls -Blodsocker - Smärta - Anemi - Hb - <u>Kreatinin</u> - Tandstatus - Bensvullnad - Vikt  - Hudbesvär - Rörelseförmåga	- Livstrauman - Demensdiagnos - Miljöombyte - Nyinflyttad - Sjukdomstid	-Belysning -Ljud -Ljus -Möblering -Aktiviteter	-Arbetsledning -Bemanning -Vårdkultur -Bemötande -Reflektion -Kunskapsnivå -Anhöriga	- Rätt läkemedel - Nyinsatta läkemedel - Rätt dos - Rätt tid - Biverkningar - Interaktioner

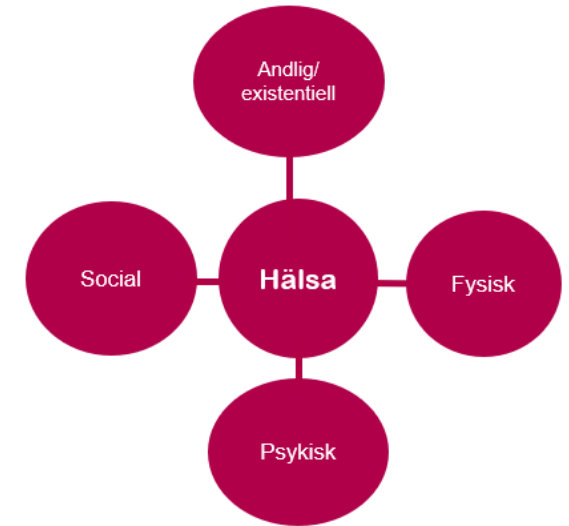
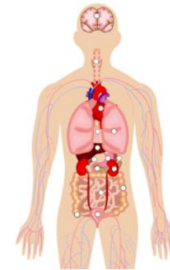
# Delar av hälsan – som pusselbitar

•**Fysisk hälsa:** Hur kroppen mår. Det handlar t.ex. om kondition, styrka, kost, sömn, sjukdomar och fysisk aktivitet.

•**Psykisk hälsa:** Hur vi mår inombords. Det rör tankar, känslor, stress, självkänsla och vår förmåga att hantera livets utmaningar.

•**Social hälsa:** Våra relationer och hur vi fungerar tillsammans med andra. Att känna gemenskap, ha vänner, familj och ett socialt stöd är centralt.

•**Existentiell hälsa:** Vår känsla av mening, hopp och sammanhang i livet. Det kan handla om värderingar, tro, livsfilosofi eller att känna att ens liv har en riktning.



# Om vi inte når ända fram i vårt arbete med BPSD.....

## Existentiell hälsa

### Andlighet och tro

Min andlighet, tro eller livsfilosofi  
kan bli svårare att uttrycka och  
komma åt.  
Svårare att finna tröst

Kognition  
Diagnos  
Kognitiv funktion  
Anpassningar

BPSD-symtom  
Kartläggning

Bekräftelse  
Livsberättelser  
Närvaro och  
trygghet

Fysisk hälsa &  
Psykisk hälsa

Identitetsförlust och minnesförlust  
"Vem är jag om jag inte riktigt minns mig själv?"  
Var hör jag hemma?  
Vad har varit meningsfullt?

### Otillgänglig framtid

Utan möjlighet att  
föreställa sig  
framtiden kan  
göra det svårt att  
känna hopp.

Relationer och tillhörighet.  
Att dra sig undan vänner och  
familj och att bli missförstådd  
skapar en känsla av utanförskap.  
Tillhörigheten försvagas.

Harmoni och inre frid  
Upplevelse av sammanhang  
Existentiell styrka och kraft  
Hoppfullhet och optimism  
Meningen med livet  
Upplevelse av helhet  
Upplevelse av förundran  
Personlig tro



**Bemötande – förhållningssätt -  
tänkvärt**

# Var medveten om att vi kan befinna oss i olika verkligheter

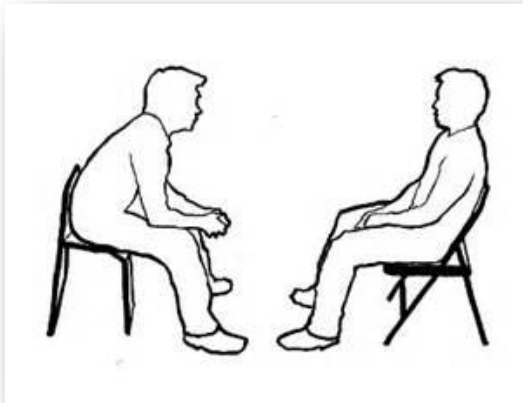
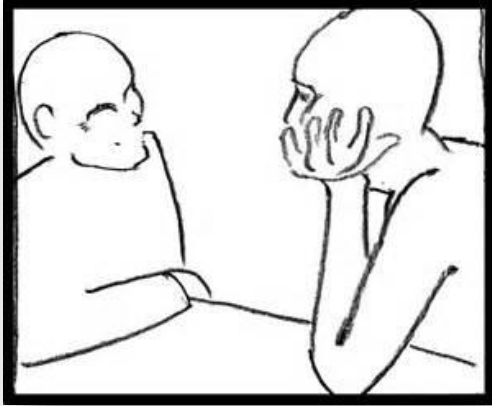
Augusti 1972

Nr	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

© 365



## Tips som kan underlätta



- Använd tydligt kroppsspråk
- Försök tolka personens ansiktsuttryck och kroppsspråk
- Balans mellan aktivitet och vila
- När samma fråga ställs gång på gång, tänk på att den är ny för den med demenssjukdom
- Försök att inte argumentera, utan följ med samtalet
- Ställ en fråga åt gången, ge personen tid att svara

Det är bara omgivningen (vi) som kan ändra på sig, inte den som är sjuk.

# Nervimpulsernas hastighet ("Tankarnas hastighet")

Normalt är ca 100 – 150 m/sek



Medelsvår- till svår demens 0,5 – 2 m/sek



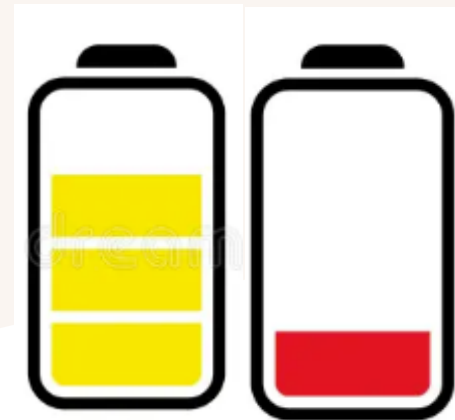
# Tänkvärt..

- Ett litet fönster
- Mat och måltidssituationer
- Aktiviteter
- Mediciner
- Socialt (vänner och barnbarn)
- Träning/
- Läkarbesök
- Hushållsarbete

Hjälp att balansera vila och aktiviteter



Eftermiddag...



# Tänkvärt...

- Nedsatt affektreglering
  - Psykiskt, fysiskt, existentiellt,
  - Miljön: hanterbar, begriplig, meningsfull
  - Ett litet fönster – anpassa
  - Sänkt konfusionströskel
- Inadekvata reaktioner på: **stress, trötthet, hunger, törst, smärta, förkylning...**
- Anhörig: Få perspektiv, prata och berätta, familj, anhöriggrupp, anhörigstöd. Vad behöver jag?

# Nästa gång... 6 mars

- Alla Känslor är ok
- Parallell stig att leva
- Ta hjälp
- "Syrgasmask" först
- Hitta energi/lugn. Var?
- Dela med er om ni vill
  
- Avslut och Avslappning till musik i kyrkan

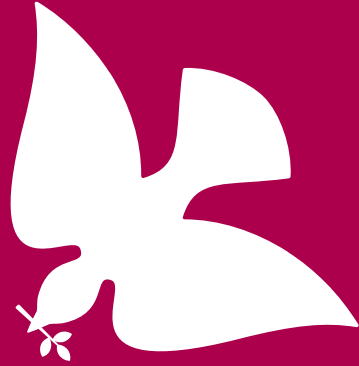
# Frågor och funderingar



Elin Stannell

[elin.stannell@erstadiakoni.se](mailto:elin.stannell@erstadiakoni.se)

076 - 398 03 47



Tack!

# Anhöringskap

*“Det handlar inte längre om att få livet tillbaka, utan att skapa ett nytt liv i det här.”*

- Alla känslor är ok
- Förhållningssätt – ”orkan/tyfon/översvämning”
- Hitta en ny väg, se andra alternativ, andra möjligheter
- Min roll/mitt ansvar *(omformulera sin roll)*
- Vilka glädjeämnen finns, SMÅ stunder
- Stöd från andra – perspektiv. *(minskad osäkerhet)*
- Kunskap – kompetens *(överlevnadsstrategi)*
- Repetition
- Självomsorg och balans
- Hitta en person som kan och håll tag i den

*”Syrgasmask” först*

*”Parallell stig att leva”*

*Ta pauser, ha egna intressen, fortsätta göra saker som ger energi. Sätta gränser, säga nej ibland. Återhämtning skyddar mot utmattning.*