

SCHIZO- FRENI

OM KOGNITIVA NEDSÄTTNINGAR, UPPTÄCKT, UTREDNING & BEHANDLING

För ett rikare liv med schizofreni

För människor som lever med schizofreni är vardagen full av utmaningar. Många kämpar med så kallade kognitiva funktionsnedsättningar, vilket försämrar förmågan att utföra vardagliga aktiviteter, som att laga mat, upprätthålla ett samtal eller följa med i ett TV-program. Trots stor påverkan på livskvaliteten, tenderar dessa hinder att bli förbisedda. I denna broschyr tar vi ett steg närmare verkligheten för de som lever med schizofreni, med fokus på de kognitiva nedsättningarna. Vår ambition

är att öka förståelsen och lyfta fram metoder för att förbättra den kognitiva förmågan. Så att du som vårdgivare, anhörig eller person med egen erfarenhet av sjukdomen kan hitta vägar till ett mer självständigt och rikt liv, trots utmaningarna med schizofreni.

Lennart Lundin
Förste Vice Ordförande
Schizofreni Förbundet

Innehåll

Del 1

Om schizofreni &
kognitiva
nedsättningar

1

Del 2

Om upptäckt
och utredning

2

Del 3

Metoder och
hjälpmedel

3

För ett rikare liv med schizofreni

För människor som lever med schizofreni är vardagen full av utmaningar. Många kämpar med så kallade kognitiva funktionsnedsättningar, vilket försämrar förmågan att utföra vardagliga aktiviteter, som att laga mat, upprätthålla ett samtal eller följa med i ett TV-program. Trots stor påverkan på livskvaliteten, tenderar dessa hinder att bli förbisedda. I denna broschyr tar vi ett steg närmare verkligheten för de som lever med schizofreni, med fokus på de kognitiva nedsättningarna. Vår ambition

är att öka förståelsen och lyfta fram metoder för att förbättra den kognitiva förmågan. Så att du som vårdgivare, anhörig eller person med egen erfarenhet av sjukdomen kan hitta vägar till ett mer självständigt och rikt liv, trots utmaningarna med schizofreni.

Lennart Lundin

Förste Vice Ordförande
Schizofreni Förbundet

Del I

Om schizofreni & kognitiva nedsättningar



Schizofreni

En komplex sjukdom

Schizofreni är en psykiatrisk diagnos som påverkar en persons tänkande, känslor och beteende.

Vanliga symtom som förknippas med schizofreni är bland annat psykoser, hallucinationer och vanföreställningar. Dessa kallas för aktiva (eller positiva) symtom och svarar ofta bra på behandling med läkemedel. I sjukdomsbilden finns också negativa symptom, som handlar om bortfall av normala funktioner och beteenden, inklusive brist på motivation, nedsatt förmåga, att uppleva glädje, och social tillbakadragenhet. Dessa dimensioner

av schizofreni bidrar till den komplexa bilden av sjukdomen, men lika viktiga är de kognitiva nedsättningarna som ofta hamnar i skymundan. Sådant som leder till problem att hantera vardagssysslor, sociala relationer, sköta sitt boende, upprätthålla ett arbete mm.

1500 till
2000

personer insjuknar
i schizofreni varje år
i Sverige

30 000 till
40 000

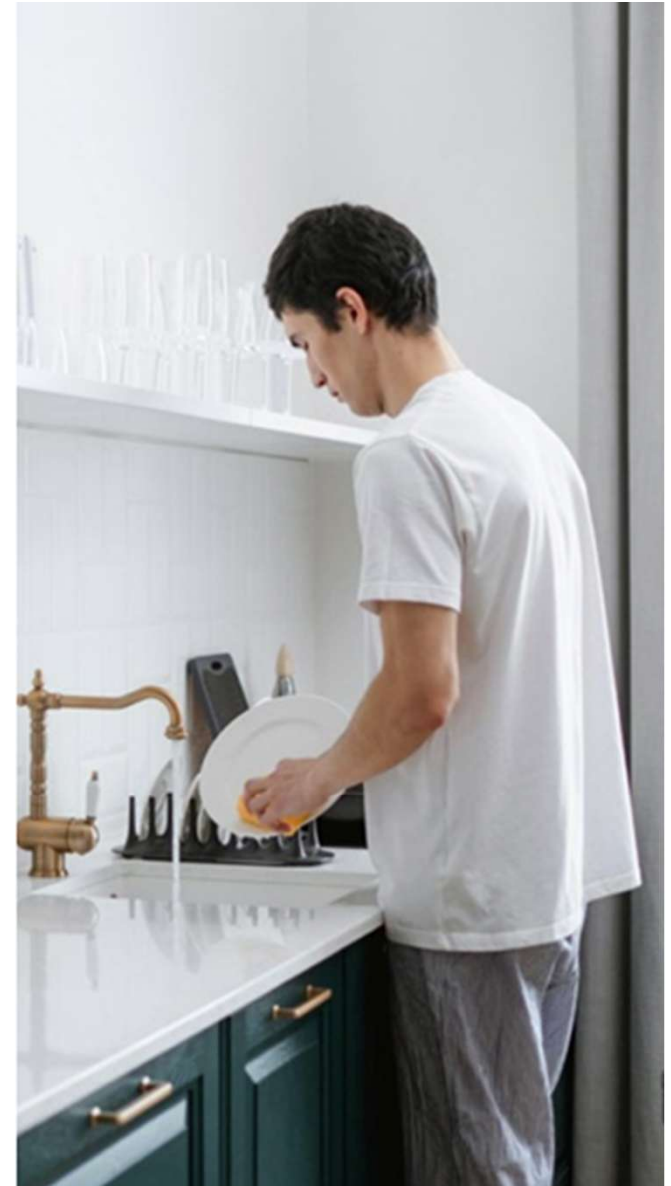
lever med diagnosen

Ett förbisettt område

Personer med schizofreni kan få problem med olika aspekter av tänkandet, och dessa kognitiva nedsättningar påverkar i sin tur förmågan att fungera i vardagen.

Det kan vara utmanande att hantera allt från vardagssysslor och sociala relationer till att titta på TV, delta i samtal eller läsa en bok. Denna del av sjukdomen har ofta förbisetts inom vården, vilket kan förklaras av flera faktorer: Primärt fokus har varit att behandla de mer framträdande och akuta symtomen som psykos och vanföreställningar, vilket gör att mer subtila svårigheter får mindre uppmärksamhet.

Många har en begränsad insikt i vad kognitiva svårigheter innebär. Det kan vara svårt för omgivningen att upptäcka sådana svårigheter, inte minst då personer med schizofreni ofta har ett rikt språk. Dessutom har det historiskt saknats förståelse för de underliggande mekanismerna kring varför problemen uppstår, vilket har begränsat utvecklingen av metoder för att träna den kognitiva förmågan. Därför är det viktigt att nu öka kunskapen om denna del av sjukdomen.



Kognitiva svårigheter vid schizofreni

Mentala funktioner som ofta påverkas och hur dessa kan manifesteras i vardagen.

Exekutiva funktioner

Handlar om att ta initiativ, planera och ha struktur i vardagen. Någon med nedsatt förmåga kan ha svårt att slutföra uppgifter, betala räkningar i tid eller hålla en daglig rutin.

Mellanmänsklig förståelse

Personer med nedsatt funktion har svårare att förstå andras perspektiv, tolka sociala signaler och känna av människors sinnesstämning.

Uppmärksamhet

Problem med att fokusera och hålla kvar uppmärksamheten, kan göra det svårt att koncentrera sig under samtal och möten, eller utföra en uppgift utan att bli distraherad.

Minnesfunktioner

Svårigheter med generalisering, inläring och minne, vilket kan visa sig genom att personen lätt glömmer viktiga datum och händelser och har svårt lära sig och ny information.

Samtalsförmåga

Svårigheter att planera ett samtal och att uttrycka vad man behöver hjälp och stöd med.

Helhetssyn

Med nedsatt förmåga att kunna se helheten blir det en utmaning att slutföra projekt och fokusera på uppgifter utan att konstant fastna i detaljer.

Kroppsuppfattning & stress

Förmågan att tolka kroppens signaler. Det kan till handla om att försämrade förmåga att kunna känna igen tecken på hunger, trötthet eller stress.

Del 2

Om upptäckt och utredning

Utredning av kognitiva svårigheter

18 – 30 år

den vanligaste debut-
åldern för schizofreni

Diagnosen schizofreni är vanligast att få i 20-årsåldern för män och i 30-årsåldern för kvinnor, men kognitiva svårigheter börjar ofta långt tidigare, då problemen kan framträda redan under gymnasieåldern.

Betydelsen av kognitiv utredning vid schizofreni betonas i Socialstyrelsens nationella riktlinjer, men dessvärre är dessa utredningar ett gravt försummat område inom dagens psykiatri. För anhöriga och personer med egen erfarenhet är det ett självklart krav att få en komplett utredning.

Utredning av kognitiva svårigheter är en process i flera steg: Först är det viktigt att samla in en detaljerad sjukdomshistoria för att förstå hur och när svårigheterna började.

Detta kompletteras med neuropsykologiska tester, som vanligtvis tar en dag att genomföra, för att kartlägga och förstå de nedsatta funktionerna.

I följande steg görs arbetsterapeutiska bedömningar där personen observeras i olika aktiviteter, för att bedöma motoriska och kognitiva förmågor i praktiska situationer. Till sist görs en behovsskattning för att få en helhetsbild av personens livssituation inför beslut om stödbehov.

De första tecknen på sjukdom

Kognitiva nedsättningar kan vara ett första tecken på schizofreni, och de kan göra sig synliga flera år innan en första psykos inträffar. Men 1-2 år efter insjuknande i psykos kan dessa problem ha blivit betydligt större. Ibland syns de redan i barndomen, i form av svårigheter med motorik, tänkande eller sociala sammanhang. Detta gör skoltiden till en viktig period, där kraftigt försämrade skolresultat eller svårighet att anpassa sig i olika situationer kan vara tecken på nedsatt funktion.

Del 3

Om behandlingsmetoder och hjälpmedel



10 metoder för att träna kognitiva funktioner

Idag finns inte någon läkemedelsbehandling vid kognitiva nedsättningar hos personer med schizofreni. Här är en samling av åtgärder, träningsmetoder och hjälpmedel för att stärka och förbättra den kognitiva förmågan. Detta kan höja livskvaliteten för patienter och anhöriga.

Motivation

Öka motivationen genom vardagscoaching, likt en personlig tränare.

ESL- metodiken

Testa Självständigt Liv (ESL)-metodiken: Undervisning, rollspel och hemuppgifter som en metod för att stödja och förstärka lärandet.

Tidsmedvetenhet

Gör personen tidsmedveten genom att använda tidsaxlar, kalendrar och andra visuella verktyg.

Förståelse och anpassning

Informera om kognitiva funktionshinder med relevant kunskap för ökad förståelse och anpassning.

Personligt ansvar

Uppmuntra personligt ansvar och hänvisa ofta till personens egna mål för att främja en känsla av eget ansvar och delaktighet.

Tydliga mål

Ha ett tydligt mål och skapa en klar och tydlig bild för att öka förståelsen och engagemanget.

Instruktioner

Ge tydliga instruktioner även för uppgifter som kan verka självklara för att underlätta förståelsen och utförandet.

Struktur och schema

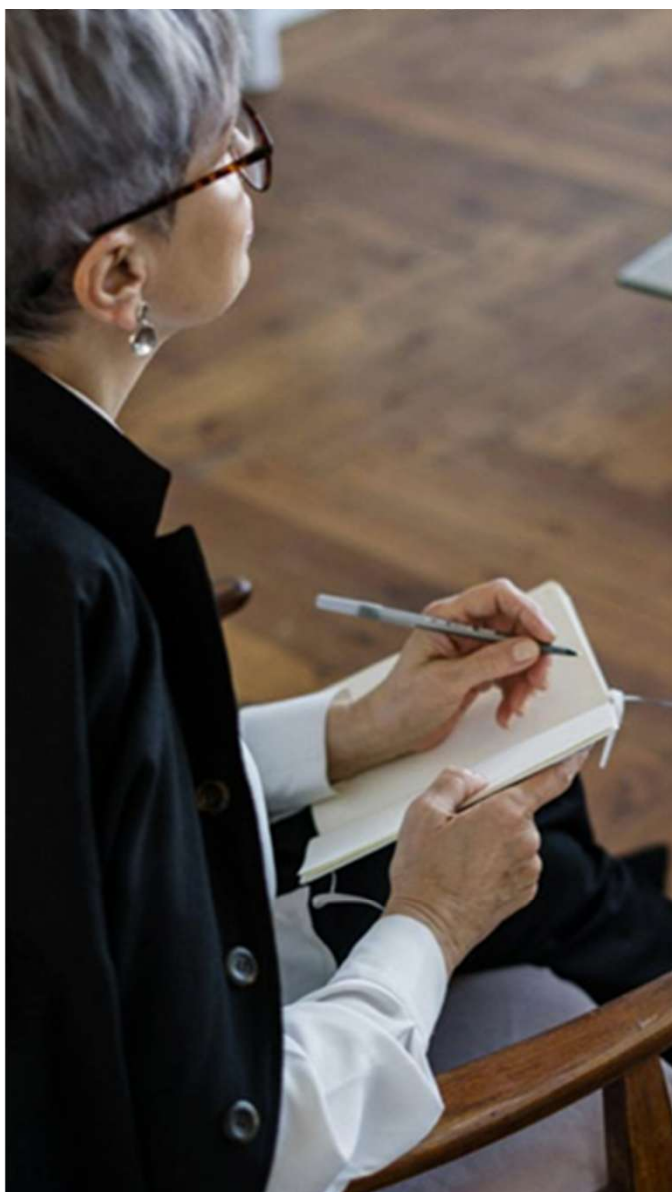
Skapa en förutsägbar dag genom att implementera struktur och scheman.

Tekniska hjälpmedel

Använd tekniska hjälpmedel som handdatorer för att underlätta daglig planering och organisation.

Förstärk det positiva

Förstärk det positiva och beröm det som fungerar istället för att fokusera på bristande prestationer för att uppmuntra och stärka självförtroendet.



Två behandlingsformer för kognitiv träning

Integrerad psykologisk terapi (IPT-k)

Denna terapiform utgår från en bottom-up metod, där individen först övar på grundläggande färdigheter, för att sedan gradvis gå vidare till träning i social igenkänning och utveckling av sociala färdigheter. En viktig del är att tillämpa detta i sociala situationer, för att kunna förbättra mötet med andra människor.

Neurokognitiv rehabilitering

Denna metod fokuserar på övningar anpassade för att förbättra kognitiv flexibilitet, minnesförmåga och planeringsförmåga. Genom att byta mellan olika uppgifter, kan individen bli bättre på att klara av vardagliga situationer. Övningarna riktar också in sig på minnesförbättring, och på att förbättra förmågan att planera och strukturera uppgifter och händelser.



Använd kraften i "felfri inlärning"

Felfri inlärning är en pedagogisk metod som bygger på idén om att skapa en positiv inlärningsupplevelse, genom att gradvis introducera ny information och uppgifter i en takt som gör att individen kan lära sig utan att göra misstag.

att skapa en strukturerad och organiserad miljö, förstärka inlärningen med nedskrivna stödord, bryta ner uppgifter i flera mindre delar samt kontinuerligt uppmuntra och ge beröm under processens gång.

Detta stärker självförtroendet samt minskar stress och känsla av hjälplöshet. För att möjliggöra en felfri inlärning kan det vara värdefullt



Tekniska hjälpmedel

Idag finns tekniska hjälpmedel för att stötta de kognitiva funktionerna och underlätta vardagen för patienten, ofta i form av program och verktyg för handdatorer och liknande mobila enheter. Använd något av de program som är utvecklade för personer med kognitiva

utmaningar. Här finns exempelvis påminnelseverktyg för att ge stöd åt minnesfunktioner, hjälpmedel för att skapa struktur och förutsägbarhet, samt krisstödprogram (exempelvis "Tidiga Tecken") för att hantera utmanande situationer.

Slutord

Vi hoppas att denna broschyr har givit dig som läsare en ökad förståelse för denna förbisedda del av sjukdomen. Genom att erbjuda rätt stöd och behandling för att stärka de kognitiva funktionerna hos personer med schizofreni kan vi minska utanförskapet och ta ett viktigt steg mot ett mer inkluderande samhälle där fler kan leva ett fullvärdigt liv.

För ytterligare information och vägledning inom detta område rekommenderar vi böckerna "Psykiska funktionshinder – Stöd och hjälp vid kognitiva funktionsnedsättningar" av Lennart Lundin och Zophia Mellgren (Studentlitteratur) och "Schizofreni - Livet med en psykosjukdom" av Sten Friberg, Åsa Konradsson Geuken, Ylva Wächter (Gothia Kompetens). Mer information finns på Schizofreniförbundets hemsida och i Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för vård och stöd vid schizofreni och schizofreniliknande tillstånd.

Du kan hjälpa

Du kan göra livet bättre för personer med schizofrenisjukdom genom att ge ett bidrag till Schizofrenifonden via något av alternativen nedan. Inget bidrag är för litet.



Bankgironummer: 900-7279
Postgironummer: 900 727-9
Swishnummer: 123 900 72 79
eller scanna QR-koden med din
mobilkamera

Om brochyren

Denna broschyr är framtagen av Schizofreniförbundet i samarbete med läkemedelsbolaget Boehringer Ingelheim AB.

Fakta och information är baserad på underlag från Schizofreniförbundet och Lennart Lundin, leg psykolog;specialist i klinisk psykologi.

Grafisk form: BCW
Tryck: Exakta Print AB
April 2024

