



UPPMÄRKSAMHET OCH ARBETSMINNE

Del 1: Uppmärksamhetsteori

Del 2: Utredning och analys av uppmärksamhetsmässiga svårigheter
relaterade till aktivitetsförmåga

Del 3: Interventioner vid nedsatt uppmärksamhetsförmåga

Kristina Sargénus Landahl Specialistarbetsterapeut,
Doktorand KI

2016-01-08

Vanliga konsekvenser vid nedsatt uppmärksamhet/arbetsminne



Men med
intensiv
träning går
det att bli
bättre!



Vanliga symtom vid nedsatt uppmärksamhet/arbetsminne

- Trötthet
- Uttröttbarhet
- Minnessvårigheter
- Distraherbarhet
- Svårt att sitta still och lyssna
- Svårt att göra mer än en sak i taget
- Svårt att vid rätt tillfälle skifta från en uppgift till en annan
- Alla aktiviteter kräver mental ansträngning
- Svårt att hålla sig till ämnet, pratar mycket och går från ämne till ämne, tappar röd tråd



Del 1: Uppmärksamhetsteori

- Uppmärksamhetskapacitet
 - Automatisk informationsbearbetning
 - Medveten/Kontrollerad informationsbearbetning
- Uppmärksamhetssystem
 - Stimulussökande systemet
 - Målinriktade systemet
- Uppmärksamhetsnivåer
 - Arousal & Ihållande uppmärksamhet
 - Selektiv, delad och alternerande uppmärksamhet

Två former av uppmärksamhetskapacitet

Automatisk informationsbearbetning:

- Processen sker automatiskt/omedvetet. T ex att gå eller svara på frågan vad är röd?
- Kräver ingen eller lite uppmärksamhetskapacitet

Medveten/Kontrollerad informationsbearbetning:

- Sker endast med intention
- Information som vi själva väljer att bearbeta
- Kräver mer av vår uppmärksamhetskapacitet, t ex ”Kan du säga mig hur du valt att lägga din semester i år?”

Två Uppmärksamhetssystem

Stimulussökande system

- delas in i två olika system:
 - Strålkastar-stimulussökande system
 - Mentalt stimulussökande system
- mestadels ett automatiskt, reflexmässigt system
- aktiveras när ett viktigt och oväntat stimuli dyker upp i omgivningen

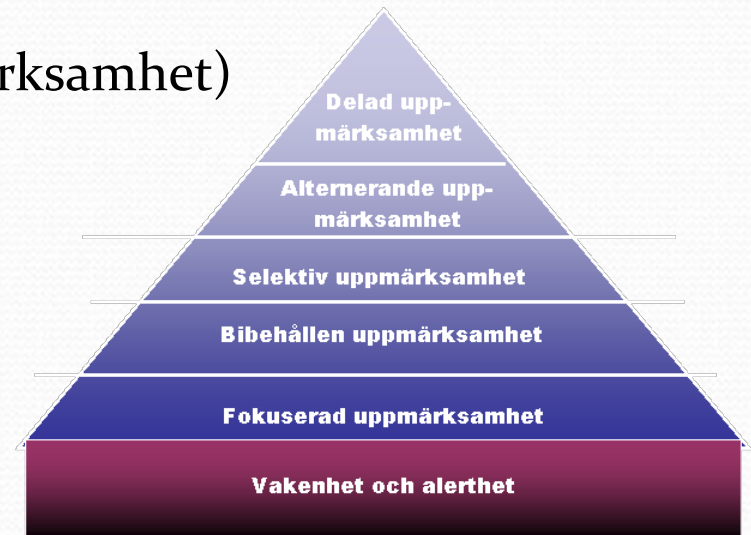
Målinriktat system

- styrs av personens intentioner
- uppmärksamhetskrävande



Uppmärksamhetsnivåer

- Uppmärksamhetsbearbetning kan ses som en hierarki där varje nivå är beroende på en lägre nivå.
- Den grundläggande nivån är arousal och vaksamhet, vårt tillstånd av beredskap för handlande.
- Den högsta nivån består av kontrollerad informationsbearbetning, att vidmakthålla uppmärksamheten och hämma gensvar på konkurrerande stimuli.
- Arousal & vaksamhet (bibehållen uppmärksamhet)
- Ihållande uppmärksamhet
- Selektiv uppmärksamhet
- Alternnerande uppmärksamhet
- Delad uppmärksamhet

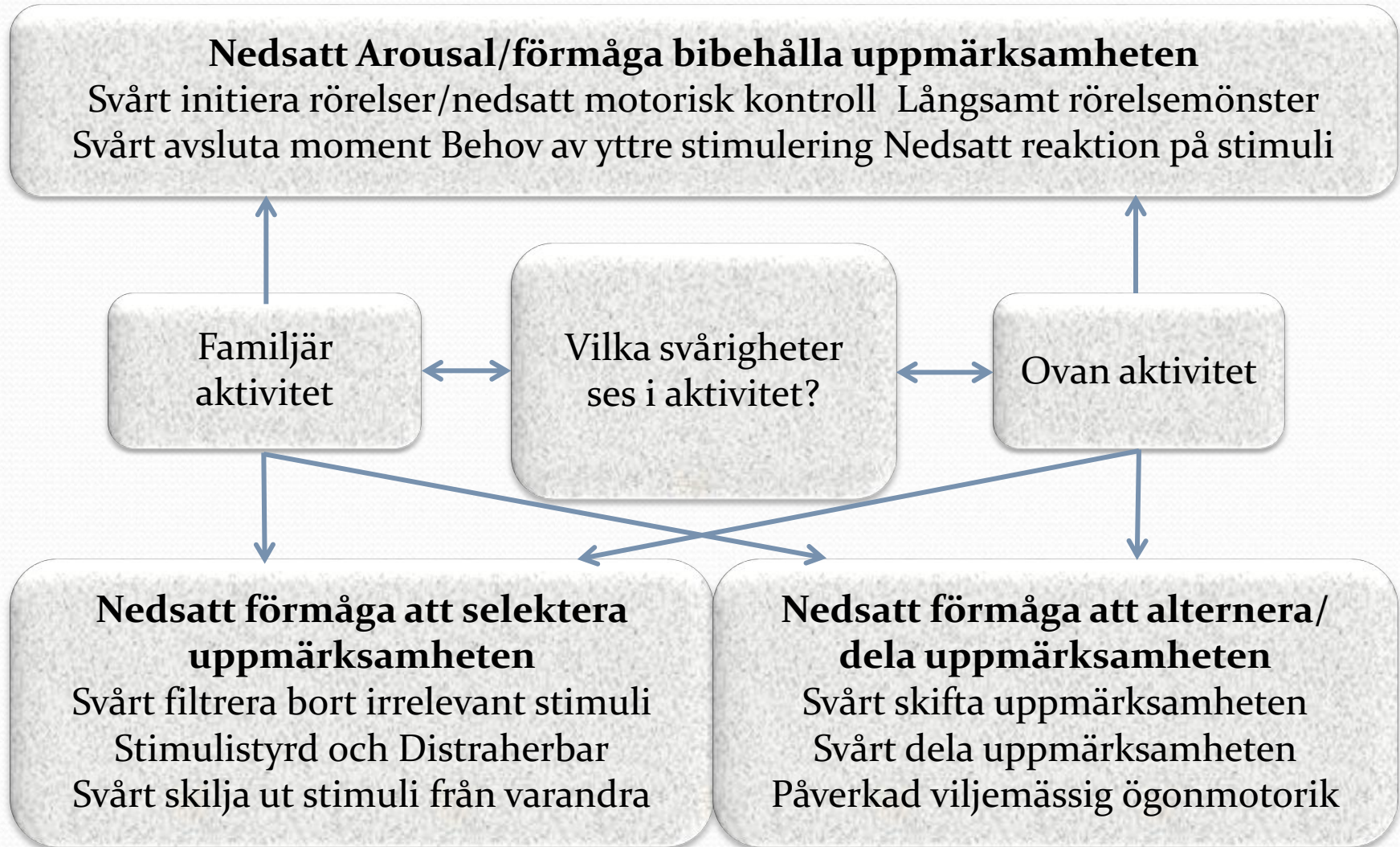


Del 2: Utredning och analys

- Vilka **aktivitetsutföranden** är påverkade?
 - Familjära aktiviteter
 - Nya/ovana aktiviteter
- Vilka **färdigheter** är påverkade?
 - Familjära aktiviteter
 - Nya/ovana aktiviteter
- Vilken/vilka **kroppsfunktioner** (utförandekapaciteter) är påverkade?
 - **Denna utredningsnivå sker i dialog/samarbete med övriga teamet och ffa med teamets psykolog. Psykometriska instrument används av psykolog när så är möjligt.**
 - Information på denna nivå ligger i många fall till grund för kommande intervention
 - Uppmärksamhetskapacitet - automatisk/medveten informationsbearbetning
 - Arousal, bibehållen uppmärksamhet (vaksamhet) och uppmärksamhetsspann
 - Uppmärksamhetssystem – stimulussökande/målinriktade systemet
 - Uppmärksamhetsnivå – ihållande, selektiv, alternerande, delad uppmärksamhet



Uppmärksamhetssvårigheter i aktivitet



Färdigheter som kan påverkas vid nedsatt uppmärksamhet/arbetsminne

PSYKISK ENERGI/ UPPMÄRKSAMMA

- Vara psykiskt uthållig
- Uppmärksam/Fokusera
- Avsöka & Skifta fokus

PLANERING OCH GENOMFÖRANDE/ANVÄNDER KUNSKAP:

- Initiera/Fortsätta/Avsluta
- Utföra i logisk ordning
- Efterfråga information/Lokalisera
- Arbeta målinriktat/Slutföra
 - Hantera/Navigera
- Organisera arbetsyta/samla ihop
- Utforma plan/Förutsäga/Fastställa mål

SPRÅK/ SOCIALA KONTAKTER/ INFORMATIONsutBYTE

- Fokusera
- Etablera/Bibehålla kontakt
- Anpassa beteende/Samarbeta
- Fråga/Delge

FYSISK KOMMUNIKATION & INTERAKTION

- Använda ögonkontakt
- Kontakt

ADAPTATION

- Notera/reagera
- Anpassa beteende/tid/miljö
- Dra nytta av

Aktivitetens uppmärksamhetskrav

Krävs det interaktion med omgivningen vid utförande av aktiviteten?

JA

DELAD/ALTERNERANDE
UPPMÄRKSAMHET

Förekommer det distraktioner
i miljön som personen
behöver "stänga ute"?

JA

NEJ

DELAD, ALTERNERANDE &
SELEKTIV UPPMÄRKSAMHET

DELAD/ALTERNERANDE
UPPMÄRKSAMHET

NEJ

IHÅLLANDE
UPPMÄRKSAMHET

Förekommer det distraktioner
i miljön som personen
behöver "stänga ute"?

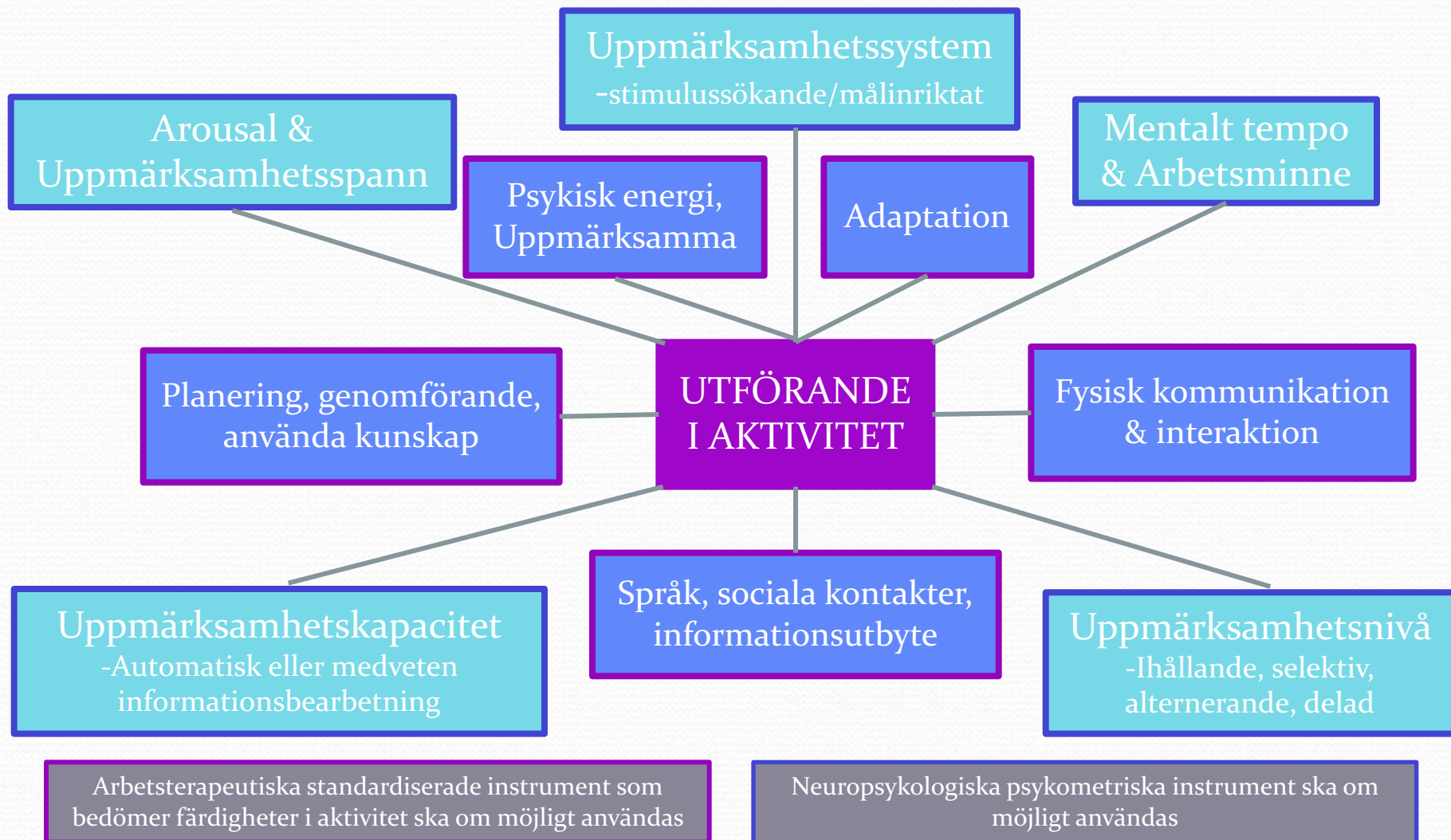
JA

NEJ

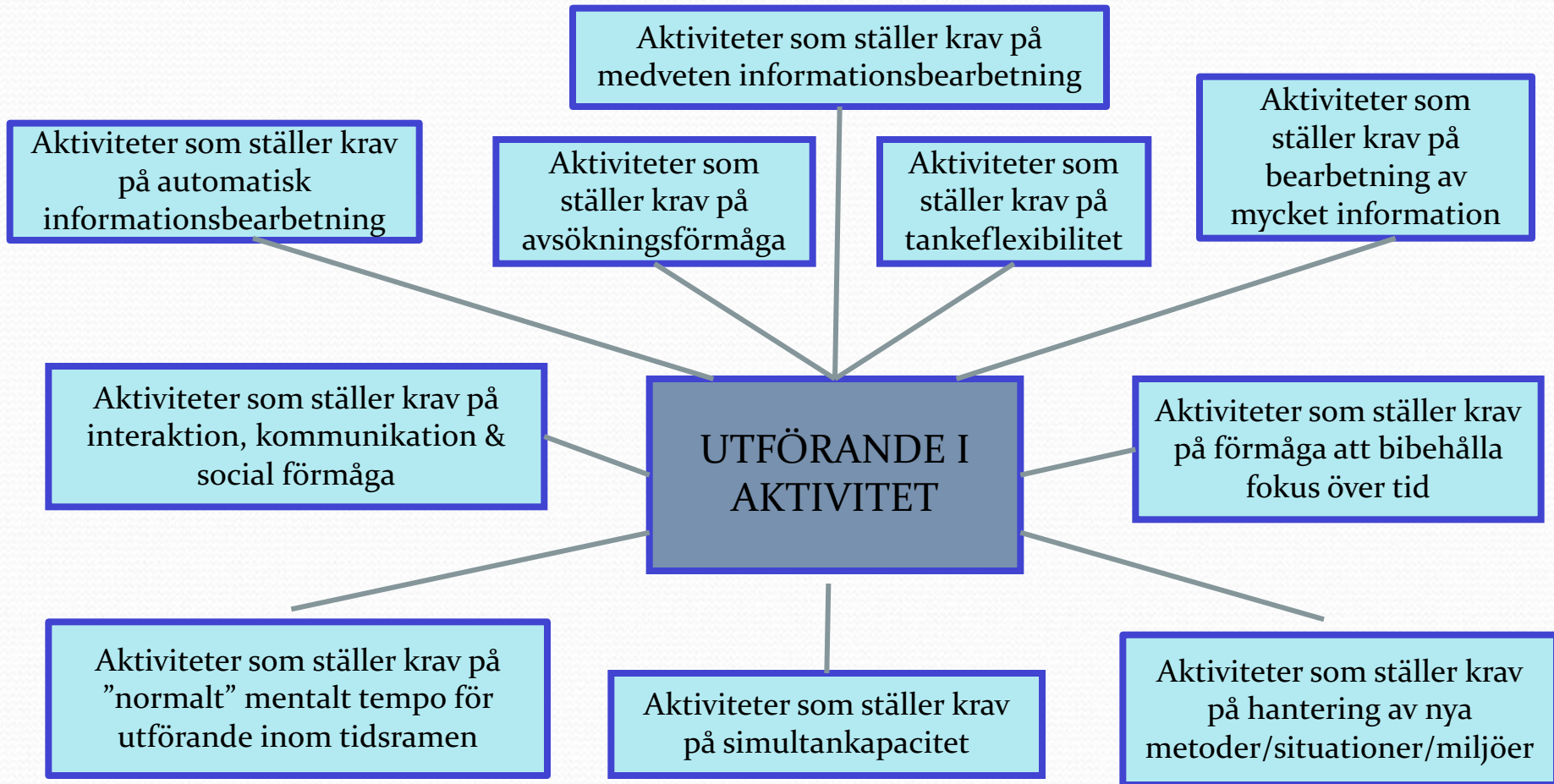
SELEKTIV
UPPMÄRKSAMHET

IHÅLLANDE
UPPMÄRKSAMHET

Utförningsnivåer nedsatt uppmärksamhet

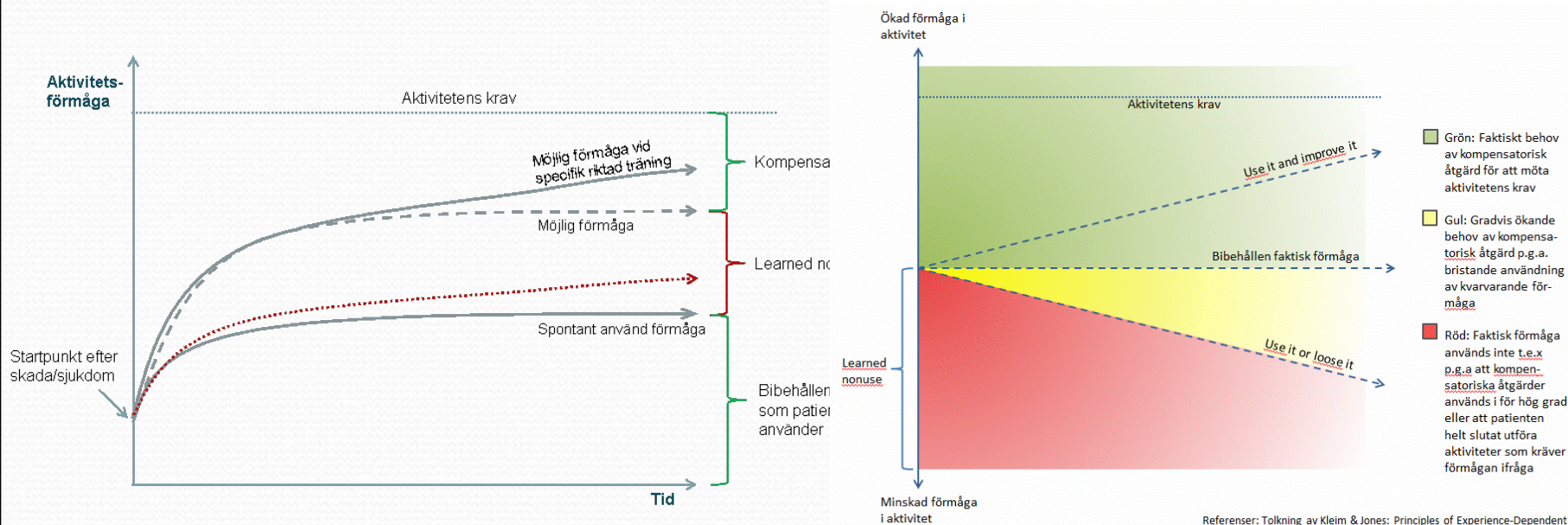


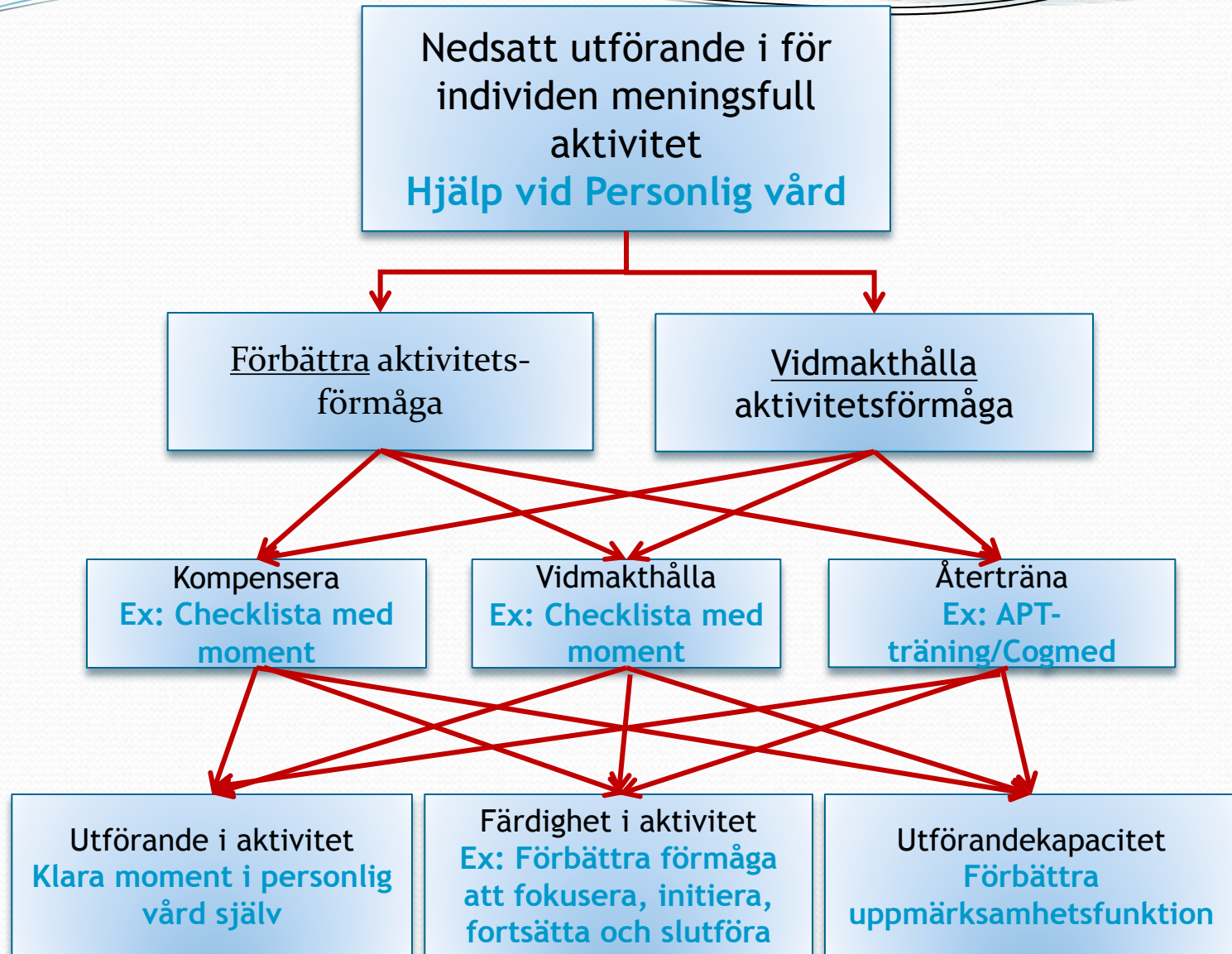
Analys av vilka aktiviteter som är begränsade



Del 3: Intervention nedsatt uppmärksamhet

- Steg 1: Fastställ orsak till begränsning och målsättning
- Steg 2: Välj intervention/er som ska erbjudas patienten
- Steg 3: Genomför interventionerna
- Steg 4: Utvärdera och förändra behandlingsinriktning när så behövs





Specifikt riktad träning (återträning)

- **Attention Process Training (APT)**
 - träning på process (funktions-) nivå med generalisering till vardagen
- **Time Pressure Management (TPM)**
 - fatta beslut i tid, undvika tidsbrist
- **Arbetsminnesträning (N-back)**
 - minnesträning med kortlek på olika nivåer utifrån olika svårhetsgrader
- **Datorbaserad träning såsom Cogmed QM**
 - rekommenderas endast om behandling sker under uppsikt och aktiv medverkan av behandlare som implementerar och följer upp träningen

Specifik träning som finns på kliniken

- Attention Process Training (APT)
 - Både funktionsträning och generaliseringsträning.
- Dynavision
 - Enbart funktionsträning. Finns ej med i manualen men bedöms fungera utmärkt som komplement till APT, viss evidens finns för effekt på funktions- och aktivitetsnivå (visuell uppmärksamhet, bilkörning)
- Cogmed
 - Enbart funktionsträning, bra komplement till APT t ex när patienten har nedsatt arbetsminne/ihållande uppmärksamhet

Ex vanliga kompensatoriska strategier

- Ta regelbundna pauser
- Göra dig redo innan en uppgift ska börja
- Tid och aktivitetsplanering; ha en tidsmässig överblick över det som ska göras
- Medvetet koncentrera sig på en sak i taget
- Prata med sig själv, tyst eller högt, för att veta att man gjort en sak eller för att hålla tråden
- Skriva ner information
- Minska stimuli i miljön
- Ha fasta platser för föremål

Uppmärksamhetsträning med Dynavision

- Består av en stor väggmonterad tavla (120 x 165 cm) med lysdioder
- Två grundinställningar:
 - A: dioden lyser till dess patienten nuddar denna och först därefter tänds nästa diod.
 - B: lysdioden slocknar efter förutbestämd tid, patienten ska försöka trycka innan dess.
- Två lokaliseringsmetoder beroende på klientens behov:
 - Fokus på perifer visuell uppmärksamhet –fixera blicken rakt fram och använda sitt perifera seende för att identifiera dioden som lyser.
 - Fokus på visuell avsökning - hitta lysdioden genom att visuellt söka av tavlan (blicken+ ögon).
- Modifiering av svårighetsgrad:
 - Hur länge dioden lyser
 - Tillägg av siffror - visas i mitten av tavlan och ska läsas upp eller manipulera på olika sätt



Arbetsminnesträning med Cogmed

- Träning av arbetsminnets kapacitet
- Är ett webbaserat träningsprogram
- Består av 25 träningspass helst utförda 5 dagar i veckan under 5 veckor
- Svårighetsgraden regleras av programmet utifrån varje patients förmåga
- Fungerar numera även på Ipad och Android-plattor



Time Pressure Management (TPM)

- Strategi för att hantera nedsatt mentalt tempo i vardagen
- Faktorer som krävs för att TPM ska fungera optimalt:
 - Insikt om problem, förmåga att känna igen problem/förutse att de kommer ske, motivation
- Metoden består av följande fyra steg:
 - Analysera tidspress: Analysera uppgiften utifrån graden av tidspress
 - Förebygga tidspress: Vilka beslut kan fattas/handlingar utföras innan man faktiskt påbörjar aktiviteten? Skapa en plan för att sätta igång med dessa förberedande uppgifter.
 - Hantera tidspress: Skapa en beredskapsplan för allt oförväntat som kan dyka upp under aktivitetens gång.
 - Granska aktivitetsutförandet: Lyckades hen med att verkställa uppgiften? Fungerade beredskapsplanen om denna behövdes?

Uppmärksamhetsträning med Attention Process Training (APT)

- APT består av hierarkiskt organiserade träningsuppgifter inom de olika uppmärksamhetsnivåerna fokuserad, ihållande, selektiv, delad och alternerande uppmärksamhet
- Behandlingen bygger på Sohlberg och Mateers uppmärksamhetsmodell
- Träningen riktas mot den uppmärksamhetsnivå klienten har svårigheter inom. Inom varje uppmärksamhetsnivå finns både visuella och auditiva övningar att använda
- För varje uppmärksamhetsnivå finns ett generaliseringsprogram för att underlätta överföringen till vardagsuppgifter
- Aktiviteterna som väljs ut ska vara relaterade till den uppmärksamhetsnivå i APT-materialet som klienten tränar inom.

APT-Träning – Teamarbete!

- Välj uppmärksamhetsnivå utifrån APT-metodens manual (AT, Psy)
 - Majoriteten av patienterna på slutenvården behöver börja sin träning på ihållande uppmärksamhetsnivå
- Välj ut lämpliga uppgifter och aktiviteter i vardagen där patienten kan träna den uppmärksamhetsnivå som är mest påverkad
 - Teamet hjälps åt
- Kan miljön/behandlingsupplägget ändras så att patienten får träna mer på rätt uppmärksamhetsnivå?
 - Teamdiskussion

