AKTIVITET- OCH SÖMNPROFIL/SCHEMA

Exempel på användning.

Det har visat sig att Svea under en längre tid haft återkommande orosperioder. Vi gör en aktivitetsprofil för att undersöka om det finns något mönster i hennes oro. Aktivitetsprofilen startar den 2/3. Efter några dagar kan vi se att oron alltid uppkommer vid 10:00-tiden och den håller i sig till strax före lunch. Vad är det som händer vid 10.00-tiden? Jo, frukosten är färdig och när vi dukat av har alla övriga vårdtagare lämnat matrummet och vi fortsätter med vårt förmiddagsarbete; bädda, städa, diska etc. Svea reser sig. Alla andra har försvunnit, ”gått hem”, och då måste hon också ”gå hem”. Det är bara det att hon inte hittar. Hon börjar sökande gå omkring. Öppnar medboendes dörrar i sökandet efter var hon ska bli av. Allmän irritation uppstår. Svea blir alltmer orolig och arg.

Svea blir lugn igen strax före lunch. Vad kan det bero på? Personalen är färdig med sina rutinsysslor och börjar samlas i kök/matrum. Medboende som har bättre tidsuppfattning än Svea börjar dra sig mot matsalen. Svea får sällskap igen och kan känna sig lugn. Hon har kommit rätt.

Efter lunch får Svea hjälp att gå till sitt rum och vila middag. När hon ligger på sin säng kan hon känna sig lugn och vila en stund. På eftermiddagen är tempot lugnare på avdelningen och det finns folk i hennes närhet ända fram till läggdags.

Vi bestämmer oss för att försöka ”sätta Svea i arbete” när frukosten är färdig. Vi tar henne med oss. Hon får hjälpa till att torka disk. Vi fortsätter att föra aktivitetsprofilen och vi kan nu se att det fungerade. Förmiddagsoron försvann. Om hon vägrat; ”jag har inte kommit hit för att arbeta”, hade vi fått prova något annat.

Hade ytterligare en strategi inte fungerat hade vi kanske fått be ansvarig läkare att ordinera någon lugnande behovsmedicin. Då hade vi till exempel skrivit ”T.Sobril 5 mg mot oro” som åtgärd i stället. Vi hade fortsatt att föra aktivitetsprofilen och kan då ganska tydligt se vad medicinen har för effekt. Principen är alltså att i första hand försöka kartlägga oron, aggressiviteten, sömnstörningen etc. för att kunna finna samband som kan åtgärdas. I andra hand se om det ordinerade läkemedlet har avsedd effekt.

Se exempel på sida 2.

Namn:_____ Arbetsdokument

Aktivitetsprofil (registrera helst minst fem dygn)

Då beteende störningar i form av oro, aggressivitet eller avvikelsebenägenhet uppstår är det viktigt att försöka kartlägga vad de orsakas av för att kunna lindra eller undanröja dem. Aktivitetsprofilen är en hjälp för att kartlägga ev. samband mellan händelse och tidpunkt för att försöka anpassa omvårdnadsåtgärder innan man tar till eller byter läkemedel. Aktivitetsprofilen underlättar för läkaren både att välja rätt läkemedel, dosering och tidpunkt samt för personalen att utvärdera effekten.

Tid Datum	07				08				09				10				11				12				13				14				15				16				17				18				19				20			

Varje ruta skall fylla i med någon av nedanstående symboler.

X	X	X	X	Vila/Sömn
-	-	-	-	Vaken/ Lugn
~	~	~	~	Orolig
A	A	A	A	Aggressivitet
→			←	Avvikit - Åter
		1		Egen åtgärd. (specificeras i schemat till höger)

Egen åtgärd	
1	
2	
3	
4	
5	

Namn:_____ Arbetsdokument

Sömnprofil (registrera helst fem dygn)

Det är av största vikt att veta vilken tid sömnstörningen uppstår för att kunna åtgärda den. Försök därför utröna om det finns något samband med speciella händelser och sömnstörningen för att kunna eliminera sådana orsaker innan man tar till eller byter läkemedel. Kartläggningen underlättar både att välja rätt läkemedel och utvärdera effekten.

Tid Datum	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Varje ruta skall fylla i med någon av nedanstående symboler.

X	X	X	X	Vila/Sömn
-	-	-	-	Vaken/ Lugn
~	~	~	~	Orolig
A	A	A	A	Aggressivitet
→			←	Avvikit - Åter
		1		Egen åtgärd. (specificeras i schemat till höger)

Egen åtgärd	
1	
2	
3	
4	
5	