

Kognitiv nedsättning

och vad det kan innebära för beteende och i arbete

Här följer exempel på hur nedsättning i respektive kognitiv domän kan ta sig uttryck i beteende och i arbete, samt förslag på anpassningar som kan göras på arbetsplatsen för att stötta personen.

Beroende på anamnes, bedömning och allvarlighetsgrad kan en person med kognitiv nedsättning behöva specialistvård. Förslag på arbetsplatsanpassningar gäller således vid lindrigare besvär.

• Uppmärksamhet och tempo

Utan att kunna bibehålla uppmärksamheten hade det varit svårt att få något gjort. Om vi inte klarar av att fokusera på det vi läser i en bok kommer vi heller inte att minnas det, men enbart uppmärksamhet räcker inte här. Det är också viktigt att ha en viss processhastighet, eller tempo. Om dessa kognitiva funktioner försämras kan personen få en flyktig uppmärksamhet eller te sig långsam.

Vad har funktionen för betydelse i arbetet?

- Försämrat **tempo** kan medföra att personen upplevs trög och får svårt att hänga med när saker sker för snabbt. Det kan också skapa ökad irritabilitet hos personen då denne upplever svårigheter att följa med i samtal och resonemang.
- Svårigheter med **uppmärksamheten** kan leda till inlärningssvårigheter, en splittrad tillvaro och irritation hos personen.

Hur kan man stötta personen?

Beroende på anamnes, bedömning och allvarlighetsgrad kan personen behöva specialistvård. Vid lindrigare besvär finns det särskilda arbetsplatsanpassningar man kan utföra:

- Både nedsatt **tempo** och nedsatt **uppmärksamhet** stötts bäst med en miljö som tillåter fokus och att man ger personen tid. Att vänta in personen för att se till så att all information kommit fram, eller att skriva ner informationen, kan också vara bra strategier.

• Minne

Minnet innefattar förmågan att lära sig nytt likväl som förmågan att komma ihåg det som hänt. Våra test mäter språkligt kort- och långtidsminne samt visuospatialt (rumsligt) minne. Det går att dela in minnet i visuellt och auditivt minne, vilket innebär minnet av det vi sett respektive minnet av det vi hört. Processen då ett minne formas brukar kallas för "inkodning", att plocka fram det brukar kallas "återgivning", och när man minns något som man påminns om så kallas det "igenkänning". Våra test mäter samtliga processer.

Vad har funktionen för betydelse i arbetet?

- En person med ett bristande **långtidsminne** kan i exempelvis ett samtal framstå som frisk, men kan dagen efter ha svårt att återge vad samtalet handlade om. Personen kan glömma bort uppgifter och möten samt tappa bort saker.
- En person med nedsatt **korttidsminne/arbetsminne** kan ha svårt att hänga med i resonemang eller behöva jobba väldigt långsamt för att lära sig något nytt, till exempel ett nytt program på datorn. Samtidigt kan personen ha enkelt för att komma ihåg händelser långt bak i tiden.
- När det **rumsliga minnet** är försämrat kan personen råka gå fel, tappa bort sig eller ha svårt att hitta rätt plats.

Hur kan man stötta personen?

Beroende på anamnes, bedömning och allvarlighetsgrad kan personen behöva specialistvård eller remiss till minnesmottagning. Vid lindrigare minnesbesvär som till exempel har uppstått på grund av stress finns det arbetsplatsanpassningar man kan utföra:

- Om **korttidsminnet/arbetsminnet** är nedsatt är personen ofta hjälpt av att få mer tid på sig och att sitta i ett rum utan störande moment. Det kan vara bra att man talar långsamt och tydligt samt upprepar eller skriver ned sådant man vill att personen ska minnas.
- Om **långtidsminnet** är nedsatt kan personen i vissa fall vara hjälpt av stöd som kom-ihåg-regler och rutiner. Att saker och ting ligger på samma plats, att man gör moment i samma ordning och att det tillkommer så få nya uppgifter som möjligt.

• Exekutiv funktion

De exekutiva funktionerna innefattar impulskontroll, planeringsförmåga och mental flexibilitet. Våra test är utformade för att mäta dessa tre delar. Detta handlar om förmågan att kunna organisera information, att anpassa sig till förutsättningar och att agera målinriktat. Ifall den exekutiva funktionen brister kan personen bete sig okaraktäristiskt, regelstyrkt och inflexibelt.

Vad har funktionen för betydelse i arbetet?

- Om man har problem med sin **impulskontroll** kan det innebära att man agerar förhastat, säger saker utan att tänka sig för eller är oförmögen att kontrollera sitt beteende i förhållande till mat, alkohol och spel. Man har en försämrad förmåga att göra riskbedömningar, kan hamna i farliga situationer och få svårare att koncentrera sig.
- Någon med bristande **planeringsförmåga** kan ha svårt att utföra uppgifter med många steg eller som kräver organisatoriska färdigheter. Exempelvis kan en person som tidigare arbetat med komplexa projekt som krävt problemlösning få svårt att utföra sitt vanliga arbete.
- Om den **mentala flexibiliteten** försämras kan en person få svårigheter att skifta uppmärksamhet från en uppgift till en annan. Det blir svårt att anpassa sig till förändringar i miljön eller andra omständigheter.

Hur kan man stötta personen?

Beroende på anamnes, bedömning och allvarlighetsgrad kan personen behöva specialistvård. Vid lindrigare minnesbesvär som till exempel har uppstått på grund av stress finns det arbetsplatsanpassningar man kan utföra:

- Om problemen yttrar sig i **koncentrationssvårigheter** så behöver personen stöd genom tydliga ramar och rutiner. Om svårigheterna istället påverkar planeringsförmågan så kan personen behöva hjälp med att sätta igång och få stöd och vägledning kring hur hen steg för steg ska ta sig an uppgifter.
- Om svårigheterna innebär **impulsivitet** eller **passivitet** kan det istället bli aktuellt med ett bekräftande och validerande förhållningssätt där man inte skuldbelägger eller dömer personen som har svårigheter, utan pratar om det som en kognitiv nedsättning som personen drabbats av och att det tillkommer så få nya uppgifter som möjligt.

• **Verbal funktion**

Mindmore mäter flera delar av den verbala – eller språkliga – funktionen, bland annat flöde och benämningsförmåga. Dessa fyller alla en viktig roll i vår kognition och vid en försämring kan personen få svårigheter i det sociala samspelet, på arbetsplatsen och i familjelivet. Talet kan bli forcerat eller trögt, personen kan få svårt att hitta ord eller upprepar samma ord gång på gång.

Vad har funktionen för betydelse i arbetet?

- En försämrad benämningsförmåga kan leda till att personen glömmet bort ord vilket kan upplevas genant. I värsta fall leder det till att man drar sig undan från sociala sammanhang och blir isolerad.
- Personen kan få svårigheter att förstå och tolka vad andra säger, vad den läser samt få svårigheter att stava och formulera meningar i skrift.
- Det kan också yttra sig i att personen börjar leta synonymer på orden hen inte kommer på, vilket tar längre tid och ger ett mer långsamt och mödosamt tal.

Hur kan man stötta personen?

Beroende på anamnes, bedömning och allvarlighetsgrad kan personen behöva specialistvård. Vid lindrigare besvär finns det särskilda arbetsplatsanpassningar man kan utföra:

- Om den verbala funktionen blir nedsatt så är det viktigt att förstå varför. Är det en kognitiv sjukdom som ligger till grund för detta behövs stöd i form av förståelse och rätt bemötande. Vissa personer tycker det är lättare att bara beskriva orden som hen söker och att man då kan hjälpa till att hitta ord, men det är väldigt individuellt.

• **Visuospatial funktion**

Visuospatial funktion innefattar bland annat förmågan att känna igen objekt, uppfatta avstånd samt att bedöma hur olika objekt förhåller sig till varandra. Detta mäts genom att testtagaren får rita av en kub och på fri hand får rita en klocka som visar ett specifikt klockslag. Vår visuospatiala funktion behövs i vardagen när vi exempelvis ska sätta oss på en stol, ta tag i en mugg eller vid mer komplicerade handlingar som att köra bil.

Vad har funktionen för betydelse i arbetet?

- Uppgifter som kräver att personen konstruerar saker, t.ex. genom att bygga, sätta ihop eller rita, blir svåra med en visuospatial nedsättning. Det kan också bli svårt att navigera i sin omgivning och känna igen bekanta miljöer samt uppfatta kontraster och mönster.
- I yrken som inkluderar framförande av fordon, hantering av maskiner eller liknande kan en nedsatt visuospatial förmåga innebära fysisk fara.

Hur kan man stötta personen?

Beroende på anamnes, bedömning och allvarlighetsgrad kan personen behöva specialistvård. Vid lindrigare besvär finns det särskilda arbetsplatsanpassningar man kan utföra:

- Personer med nedsatt visuospatial funktion är oftast hjälpta av tydliga kontraster och en miljö som inte innehåller för mycket saker. Att färgkoda sådant som är viktigt eller som ska uppmärksammas med rött kan också vara hjälpsamt.