
Några trista fakta, flera goda nyheter och 11 goda råd

Psykiska funktionsnedsättningar
Stockholm 2017

Lennart Lundin

Kompetenscentrum för schizofreni

Psykiatri Psykos

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Mer att läsa:

- Psykiatriska funktionshinder – Stöd och hjälp vid kognitiva funktionsstörningar
 - Författare: Lennart Lundin och Zophia Mellgren
 - Förlaget Studentlitteratur
-

En nyhet som är viktigt att komma ihåg:

Kognitiva funktionsnedsättningar är en viktig anledning till svårigheter i vardagsfunktion vid all svår psykisk sjuklighet !!

Likartade funktionsnedsättningar vid olika tillstånd – olika svårighetsgrad

- Sociala svårigheter lika vid schizofreni och autismspektrumstörning
 - Exekutiva svårigheter lika vid sz och demens
 - Uppmärksamhetsstörningar lika vid sz och adhd
-

Slutsats:

- Det är funktionsstörningens art som är viktig; inte diagnosen
 - Har man kunskap om vad som hjälper vid en viss diagnos kan man ha nytta av det även för andra tillstånd
 - God nyhet !
-

Psykiska funktionshinder kan uppstå av flera orsaker

Den vanligaste orsaken är schizofrenisjukdom. Definition:

- Positiva psykossymtom
- Funktionsnedsättning på viktiga livsområden
- Lång varaktighet
- Fortfarande bekymmersam prognos

SBU:s genomgång av studier

- ...vissa personer med schizofreni återhämtar sig helt från schizofrenisjukdomern. Cirka 15 procent för nyinsjuknandegruppen i jämförelse med 0-10% för den som varit sjuka längre. Det kan dock inte bedömas hur varaktig denna återhämtning är.
-

Även andra neuropsykologiska svårigheter är vanligare i gruppen med psykisk sjukdom:

- Tourettes syndrom
- ADHD
- Autismspektrumstörning

Funktionsnedsättningarna vid schizofreni är kognitiva störningar

- Bestående Trist faktum!
- Drabbar hjärnans förmåga att snabbt koppla nätverk mellan olika nivåer och strukturer (stora brister i vår kunskap om uppkomstmekanismer)
- Försvårar förmågan till informationsbearbetning (i vid mening)

Kognitiva störningar vid sz; Fakta

1

- Nu finns långtidsuppföljningar från födseln – birth cohort studies
- Finns ibland från barnaåren och yttrar sig då som motoriska störningar, neuropsykologiska störningar och sociala svårigheter
- De utgör ibland det första tecknet på ett psykosinsjuknande (prodromalsymtom)
- Kraftigt försämrade skolresultat kan vara en indikation på försämrad kognitiv funktion
- Allmän inflexibilitet i kognitiva strategier = svårt att anpassa sig till situationen

Kognitiva störningar vid sz; Fakta

2

- De är stora redan vid psykosdebuten. En ung person kan ha betydande funktionshinder tidigt i sjukdomsförloppet
- De är ibland icke-progredierande dvs. de försämras inte över tid men blir heller inte bättre
- Försämring sker i samband med psykosåterfall

Flera forskare betonar kognitionens roll

- Kreapelin: Kognitiva symtomen är primära
 - Bleuler: Splittring mellan känsloliv och tankar genom en kognitiv process
 - Beck: Kognitiva grundstörningar orsakar en sårbarhet som vid stress leder till psykotiska symtom
-

Trender i forskning

- De enskilda domänenerna delas upp i delmoment
 - Dessa delmoment studeras var för sig eftersom störningar kan finnas i varje steg
 - Olika störningar kan behöva olika angreppssätt
 - Stort intresse för farmakologisk forskning
-

Exemplet uppmärksamhet

- Beredskap. Vigilans; att vara alert
 - Orientering - välja ut specifik information ur en omvärld av många stimuli
 - Exekutiv förmåga – reglera och styra uppmärksamheten
-

Exemplet arbetsminnet

- Den fonetiska loopen
 - Det visuospatiala skissblocket
 - Den episodiska bufferten
 - Det exekutiva systemet
-

Kognitiva störningar kan finnas i :

- Exekutiva funktioner
- Uppmärksamhet
- Social kognition
- Central coherence
- Abstrakt tänkande
- Minnesfunktioner
- Theory of mind
- Kroppsuppfattning och stresstålighet

Exekutiva funktioner 1

- Förmåga att ta initiativ
- Planerings- och organisationsförmåga
- Tidsuppfattning. Förstå orsak/verkan
- Förmåga att skapa struktur i vardagen
- Förmåga till automatiskt agerande

Exekutiva funktioner 2

- Förmåga att motivera sig själv
- Förmåga att skjuta upp behovstillfredsställelse
- Förmåga att monitorera sina handlingar
- Förmåga att värdera sina egna prestationer
- Hitta rätt problemlösningstrategi – inte ta första bästa

Uppmärksamhetsstörning

- Svårt att fokusera uppmärksamheten
- Svårt att spontant hålla kvar uppmärksamheten, även utan yttre störning
- Lätt att bli distraherad vid yttre störning
- Kunna fördela uppmärksamheten
- Förlängd reaktionstid

Central coherence - del av social kognition

- Svårt att se helheten; fastnar i detaljer (som kan vara irrelevanta)
- Svårt skapa meningsfulla sammanhang
- Känna igen ansikten
- Tolka ansiktsuttryck
- Tolka kroppsspråk

Theory of mind – del av social kognition

- Förmåga att ta en annan människas perspektiv
- Inlevelseförmåga
- Tolka signaler i mänskligt samspel
- Att förstå att andra människor har känslor
- Att förstå att andra tänker

Konkret språk och tänkande

- Svårt med övergripande begrepp = svårt med abstrakt tänkande
- Tolkar uttryck efter dess konkreta innebörd
- Svårt att föreställa sig situationer och platser man inte upplevt

Minnesfunktioner

- Försämrat arbetsminne ; kort- och långtidsminne kan fungera bra – räknas ibland som en exekutiv funktion
- Svårt att generalisera kunskap = att kunna se likheter mellan nuet och vad man upplevt innan och använda det man redan kan i en ”nygammal” situation – räknas ibland som en exekutiv funktion
- Svårt att lära nya saker - det tar tid
- Nyinlärda saker är sköra
- Svårt att plocka fram rätt kunskap
- Svårt att ”minnas att komma ihåg”

Kroppsuppfattning och stresstålighet

- Stressöverkänslighet
- Svårt att habituera (svårt att hitta tillbaka till kroppens normala spänningstillstånd)
- Försämrade feedback från kroppen = svårt tyda den egna kroppens signaler
- Överkänslighet för sinnesintryck / varseblivningsstörningar
- Sömnrytmstörningar
- Svårt att använda "inre tal" för att lugna ner sig själv

Viktigt !

- Språklig förmåga ibland opåverkad
 - God nyhet ! – men svår att hantera
 - Gott råd: förvirras inte av den språkliga förmågan – bakom den kan döljas stora svårigheter
 - Gott råd: Ta tillvara den språkliga förmågan i rehabiliteringen
-

God nyhet:

- Vi börjar begripa något om grundläggande funktionsmekanismer (även om grundorsakerna fortfarande är okända)
-

Beck,A., Rector.N., Stolar,N. and Grant, P.:

Schizophrenia – Cognitive Theory, Research, and Therapy.

2009. The Guildford Press

- Grundsjukdomen orsakar nedsättning i distinkta neuropsykiatriska domäner
 - Utvidgad stress – sårbarhetsmodell: Kognitiva grundstörningar orsakar i kombination med stress symtom hos psykologiskt predisponerade individer
-

Avhandling: Ulla Karilampa

- Neurocognition In Schizophrenia Spectrum Disorders, 2011. Psykologiska Institutionen, Göteborg
 - En naturalistisk studie av patienter i NU-sjukvården + en mycket stor matchad jämförelsegrupp av friska kontrollpersoner
-

Viktigaste fynd 1:

- Som grupp presterade patienter med schizofreni sämre än friska kontroller på **samtliga** deltest (CPI)
 - Vissa patienter presterade på samma nivå som friska kontrollpersoner på *verbalt* test
 - Något hindrade patienterna att fungera trots detta
 - ”Global neurokognitiv nedsättning i **tidsrelaterade** mentala processer”
-

Viktigaste fynd 2

- Klara könsskillnader.
 - Män har större neurokognitiv nedsättning och är mer funktionsnedsatta (mätt med GAF).
-

Hur uppfattar patienterna sin prestation 1:

- Krav på snabbhet försämrar inlärning, minne och uppmärksamhet
 - Koncentrationsförmågan störs av ångest och stress - Kan vara en God nyhet
 - Om vardagen inte erbjuder några utmaningar märker man inte om man förbättras
-

Hur uppfattar patienterna sin prestation 2:

- Problemlösningstrategier fungerar ibland
 - Medicinering förbättrar tänkandet (några tyckte motsatsen)
 - Blir man bättre i sin kognition förbättras livet
 - Får man besked om sin förbättring får man en stort uppmuntran
-

Hur kan stressöverkänslighet vara en God nyhet?

Stress kan vi göra något åt:

- Noggrann kartläggning
 - Avslappning
 - Stresshanterande metoder
 - Förbereda stressande situationer – rollspel och träning
 - Inte själva skapa stressfyllda situationer
 - Hjälpa med problemlösningsstrategier
-

Nya strategier för problemlösning – fokus på HUR man tänker inte på VAD:

- Kahnemanns två system 1 och 2.
- Ettan automatiskt och snabbt
- Tvåan eftertänksamt och långsammare

Det finns sätt som hjälper oss (och våra patienter) att använda tvåan oftare:

- MCT – Metacognitive training
 - IPT-k
 - Neurocognitive remediation
-

Gott råd:

- Missa inte det följande när ni håller på med insatsplaneringen !



Vad i patientens vardagshistoria bör få oss att tänka på kognitiva störningar 1:

- Motsvarar patientens nuvarande sysselsättning hans/hennes tidigare förutsättningar?
 - Bristande förmåga att sköta hemsysslor
 - Bristande förmåga att sköta personlig hygien
 - Kommer patienten inte igång trots intresse?
-

Indikationer i vardagen 2:

- Svårigheter att sköta sin ekonomi
 - Hamnat i svårigheter på grund av bristande impuls kontroll?
 - Isolerar sig från socialt umgänge?
 - Misslyckas med enkla arbetsuppgifter som inte borde vara problematiska?
 - Svårt att redogöra för vad som hänt i förfluten tid?
-

Indikationer i vardagen 3:

- Svårt att uppleva egna behov och problem
 - Missförstår ofta andra människor och deras avsikter
-

God nyhet: Vi har en hel verktygslåda av

Kompensationsstrategier:

- TEACH
- Tekniska hjälpmedel
- Ordnat hem
- IPS – hjälp till arbete
- Osv osv

Träningsmetoder:

- Ett självständigt liv – ESL
 - Osv osv
-

Ytterligare en God nyhet:

- Träningsmetoder fungerar om de sätts in i en för individen meningsfull återhämtningsstrategi och kombineras med ett effektivt stöd
 - Detta enligt amerikansk forskning om effekter av IPS
-

Goda råd:

- Använd de metoder och strategier som finns i de Nationella Riktlinjerna
 - Samarbeta om insatserna
 - Bygg upp vård- och stödsamordning över organisationsgränserna
-

Hur hjälpa: viktigaste frågan är:

- Tror vi att svårigheterna beror på att brukaren inte KAN göra rätt eller på att brukaren inte VILL göra rätt (men skulle kunna om han/hon verkligen lade manken till och skärpte till sig) ?
 - Viktigaste rådet: Ställ alltid kan/vill-frågan vid analysen av svåra situationer
-

Tankar och goda råd kring bemötande

(inspirerade av Bo Heilskov):

- Tona ned uppjagade situationer med lågaffektivt bemötande – tar brukaren ett steg tillbaka tar du *två* steg tillbaka
 - Byt minuskrav till pluskrav – bättre förslå alternativ aktivitet än att enbart be brukaren sluta med oönskad aktivitet
-

Fem viktiga punkter

- Människor som *kan* uppföra sig, gör det (Bo Hejlskov Elvén)
 - Kognitiva störningar är mycket vanliga hos människor med allvarlig psykisk sjukdom
 - Dessa störningar påverkar vardagsbeteendet i hög grad
-

Fem viktiga punkter

- De är svåra att “få syn på”
 - Språklig förmåga oftast relativt opåverkad
-

Några Goda nyheter till – som jag inte tänker säga någonting om just nu!

- Vi har effektiva och användbara behandlingar
 - Brukarmedverkan är en självklarhet – och på olika nivåer
 - Vi har några riktigt bra sätt för gemensamt beslutsfattande
-

Ett till viktigaste Goda råd:

- Skapa alltid hopp!
- Det kan alltid bli bättre!

