

STÖÐVUM ÓRÁÐ



AMMA - Helstu áhættuþættir fyrir óráð: **Aldraðir** - **Minnisskertir** - **Mjaðmarbrotnir** - **Alvarlega veikir**

- S** Skynfæri tryggja aðgengi að gleraugum og heymartækjum
- T** Tregða - þvag- og hægðtregða - greina, fyrirbyggja og meðhöndla
- A** Aðstandendur - óráðsfræðsla og forvarnir, hvetja til viðveru
- N** NEWS - fylgjast með lífsmörkum og einkennum sýkinga
- S** Svefn og sársauki - stuðla að góðri hvíld og verkjameðferð
- Ó** Ólar, fjötra, línur og leggi skal takmarka og auka alla hreyfingu/þjálfun $\geq 3x$ /dag
- R** Rx - þekkja lyf sem ýta undir óráð og endurmeta reglulega
- Á** Áttun - raunveruleikaglöggvun
- Ð** Þurrkur / vannæring / tuflanir á söltum - þekkja einkenni og bregðast við

4AT PRÓFIÐ: Skimar eftir óráði og vitrænni skerðingu

1) Vökuástand: Tekur til sjúklinga sem geta verið mjög syfjulegir (sem er t.d. erfitt að vekja og/eða eru greinilega syfjaðir á meðan á matinu stendur) eða eru órólegir/ofvirkir. Fylgstu með sjúklingnum. Ef hann er sofandi, reyndu þá að vekja hann með ávarpi eða léttri sneringu á öxl. Spyrðu að nafni og heimilisfangi til að hjálpa við matið.	Eðlilegt vökuástand (vel vakandi, en ekki órólegur í viðtali)	0
	Dáltil syfja í minna en 10 sek. eftir að vaknar, síðan vel vakandi	0
	Greinilega óeðlilegt vökuástand	4
2) AMT4: Aldur, fæðingardagur, staður (nafn sjúkrahúss/stofnunar/byggingar), ár.	Allt rétt	0
	Eitt atriði rangt	1
	Tvö eða fleiri atriði röng/ ekki hægt að prófa	2
3) Athygli: Spyrðu sjúklinginn: „Geturðu talið upp mánuði ársins í öfugri röð og byrjað á desember?“ Til að aðstoða við skilning má einungis segja einu sinni: „Hvaða mánuður er á undan desember?“	Mánuðir í öfugri röð: Telur upp 7 mánuði á réttan hátt	0
	Byrjar, en telur upp < 7 mánuði / neitar að byrja	1
	Óprófanlegur (getur ekki byrjað vegna vanlíðunar, syfju, athyglisbrests)	2
4) Skyndileg breyting eða sveiflukenndur gangur: Vísbendingar um marktæka breytingu eða sveiflu á: vökuástandi, hugsun eða annarri vitrænni starfsemi (t.d. ofsóknarkennd, ofskynjanir) sem hófust síðustu 2 vikurnar og eru enn til staðar síðustu 24 klst.	Nei	0
	Já	4
4 eða yfir: Mögulega óráð +/- vitræn skerðing. 1-3: Mögul. vitræn skerðing. 0: óráð eða vitræn skerðing ólíkleg (mögulega þó óráð ef vantar upplýs. um 4)		4AT samtals stig