



POOL ACTIVITY LEVEL (PAL) INSTRUMENT

POWERED BY  Quality Compliance Systems

POOL ACTIVITY LEVEL (PAL) INSTRUMENT - norsk versjon (PAL-N)



Rettledning

Dette PAL-N-instrumentet inneholder sjekklister, aktivitetsprofil og individuell aktivitetsplan. Du kan fritt kopiere PAL-N til bruk for vurdering av personer med kognitiv svikt som du har omsorgen for. Den engelske og danske versjonen inneholder Livshistorie, men i Norge anbefales bruk av «Min livshistorie – hvem er jeg» som kan lastes ned gratis fra Nasjonalt senter for aldring og helse [her](#).

Utfylling av PAL-N sjekklister

Tenk gjennom hvordan personen med kognitiv svikt til vanlig utfører aktivitetene som er beskrevet i sjekklister. Hvis du er usikker, observer personen i aktivitetene i en to ukers periode. Du kan også konferere med kollegaer som kjenner personen, dersom han/hun bor i sykehjem e.l. For hver aktivitet refererer påstandene til ulike aktivitetsevner. Se tilbake på de to siste ukene, og sett et kryss for utsagnet som representerer personens evne i hver aktivitet. Du skal bare sette ett kryss for hver aktivitet. Hvis du er i tvil om hvilket utsagn som skal krysses av, velg det ferdighetsnivået som gjennomsnittlig representerer personens utførelse de to siste ukene. Sørg for at du bare krysser av ett utsagn for hver av aktivitetene.

Fortolkning av sjekklister

Det er vanskelig å plassere folk «i bås». PAL-N instrumentet er laget for å beskrive personens aktivitetsevne i enkle termer, slik at det kan brukes vidt. Summer antall kryss for hvert aktivitetsnivå, og skriv dette inn nederst på sjekklister. Som regel er majoriteten av kryssene i *en* kolonne. Dette indikerer hvilken aktivitetsprofil du skal velge. Hvis kryssene fordeler seg likt på to aktivitetsnivå, anta at personen i øyeblikket befinner seg på det laveste aktivitetsnivået, men vær oppmerksom på at personen kan forbedre sitt aktivitetsnivå.

Utfylling av aktivitetsprofilen

Dette er en generell beskrivelse av hvordan omgivelsene best mulig kan understøtte at personen kan delta i aktiviteten. Boksen nederst på siden fylles ut på bakgrunn av informasjonen som samles i PAL-N instrumentet og i «Min livshistorie – hvem er jeg». Dette for å sikre at aktivitetsprofilen blir individuell.





POOL ACTIVITY LEVEL (PAL) INSTRUMENT

POWERED BY  Quality Compliance Systems

PAL-N sjekkliste for aktivitetsnivå



Pasientens navn:

Født dato:

Utfylt av:

Dato:



Aktivitetsnivå:

Fyll inn etter at du har fullført sjekklista

Gjør deg kjent med instruksjonene før du fyller ut PAL-N

Utfylling av sjekklista

- Ta utgangspunkt i de to siste ukene, kryss av for utsagnet som representerer personens evner under hver aktivitet. Pass på at personen får anledning til å delta i alle de ni aktivitetene.
- Hvis du er i tvil om skår, velg det nivået som representerer personens gjennomsnittlige utførelse de to siste ukene.
- Det skal kun være en skåring for hver aktivitet.
- Du må sette en skår for hver av de ni aktivitetene.
- Summer skåringene for hver kolonne nederst på sjekklista.

Skåringsnøkkel

- P** planmessig ferdighetsnivå
- U** utforskende ferdighetsnivå
- S** sensorisk ferdighetsnivå
- R** reflektorisk ferdighetsnivå



	P	U	S	R
1. Dusje/vaske seg				
Kan dusje/vaske seg selv, noen ganger med litt hjelp til å starte				
Trenger at noen tar såpe på vaskekluten og ett-steg-av-gangen instruksjon for å vaske seg				
Stort sett avhengig av andre, men kan tørke ansikt og hender når oppmuntret til det				
Helt avhengig av andre og trenger hjelp til all dusjing og kroppsvask				
2. Kle på seg				
Planlegger antrekk og velger selv klær fra skapet og kler på seg i riktig rekkefølge				
Trenger hjelp til å planlegge antrekk, men gjenkjenner plaggene og hvordan ta dem på. Trenger hjelp med rekkefølgen i påkledningen				
Trenger hjelp til å planlegge påkledning, og med rekkefølgen, men kan utføre deloppgaver med rettleiding steg-for-steg				
Helt avhengig av andre til å planlegge påkledningen, styre rekkefølgen og fullføre påkledningen. Kan hjelpe til med å bevege armer og ben				
3. Spise				
Spiser selvstendig og bruker riktig bestikk				
Spiser med skje og/eller trenger at maten deles i mindre biter som spises med gaffel eller skje				
Spiser utelukkende med fingrene				
Avhengig av andre for å få i seg mat				



4. Kontakt med andre	P	U	S	R
Tar initiativ til sosial kontakt og responderer på andres behov				
Oppmerksom på andre og søker samhandling, men kan være mest opptatt av egne behov				
Oppmerksom på andre, men venter på at andre tar den første kontakten				
Er ikke synlig oppmerksom på andres tilstedeværelse med mindre det er direkte fysisk kontakt				
5. Fungere i gruppe	P	U	S	R
Engasjerer seg i gruppeaktiviteter, kan vente på sin tur i en aktivitet (herunder vente på ting som verktøy/redskaper)				
Deltar i grupper og kan forholde seg til andre i gruppa. Kan forlate gruppa og komme tilbake, på innfall				
Oppmerksom på andre i gruppa og jobber ved siden av andre, men har en tendens til å fokusere på egen aktivitet				
Er ikke oppmerksom på andre i gruppa, med mindre det er tett en-til-en kontakt				



6. Kommunikasjon	P	U	S	R
Er klar over hva som er passende samhandling, kan snakke sammenhengende og kan bruke komplekse språkferdigheter				
Kroppsspråk kan være upassende og usammenhengende, men kan bruke enkle språkferdigheter				
Respons på språklig samhandling skjer hovedsakelig gjennom kroppsspråk. Begrenset forståelse				
Responderer bare på direkte kontakt fra andre gjennom berøring, øyekontakt eller ansiktsuttrykk				
7. Praktiske aktiviteter	P	U	S	R
Kan planlegge og utføre en aktivitet, holde fast ved målet, og gjennomføre en kjent handling. Kan trenge hjelp til å løse problemer				
Mer interessert i å lage eller gjøre noe enn i selve resultatet. Trenger påminnelse for å huske hensikten, kan bli distraheret				
Aktiviteter må brytes ned og presenteres steg-for-steg. Multisensorisk stimulering kan bidra til å holde oppmerksomheten				
Klarer ikke å utføre aktiviteter, men reagerer på nærkontakt med andre. Opplever fysiske sanseintrykk				



8. Bruke gjenstander		P	U	S	R
Planlegger å bruke gjenstander, og ser etter gjenstander som ikke er synlige. Kan streve hvis gjenstander ikke er på et vanlig/kjent sted (f.eks. toalettsaker i et baderomsskap)					
Velger hensiktsmessige gjenstander bare hvis de er i synsfeltet (f.eks. toalettsaker på en hylle ved vaskeservanten)					
Bruker gjenstander som tilfeldigvis er der, kan kanskje bruke dem riktig					
Kan gripe en gjenstand som plasseres i handa, men vil ikke forsøke å bruke den					
9. Se på aviser/ukeblader		P	U	S	R
Forstår og viser interesse for innholdet, blar om sidene og ser på overskrifter og bilder					
Blar sidene tilfeldig. Er bare oppmerksom på elementer som andre peker på					
Kan holde avisa og kjenne på papiret, men vil ikke bla til ny side uten instruksjon. Viser ikke interesse for innholdet					
Kan gripe avisa hvis den plasseres i handa, men kan ha vansker med å løsne grepet eller griper ikke tak i avisa					
NB. Hvis total skår er jevnt fordelt mellom aktivitetsnivåene, anta at personen er på det laveste nivået, men har potensiale til å bevege seg til et høyere aktivitetsnivå.	TOTALSUM				

Aktivitetsnivået for denne personen er:

(overføres til side 1)

Bruk informasjonen fra PAL-N sjekklister til å planlegge hvordan du kan støtte personen i det daglige



POOL ACTIVITY LEVEL (PAL) INSTRUMENT

POWERED BY  Quality Compliance Systems

PAL-N aktivitetsprofil





P - Planmessig aktivitetsnivå

(Personen viser evne til ha en ide/plan for å utføre aktiviteten)

Navn:

Dato:

Sannsynlige evner

- Kan prøve seg fram med ulike måter å utføre en aktivitet
- Kan jobbe målrettet mot å fullføre en oppgave med et konkret resultat
- Kan lete på opplagte steder etter utstyr/gjenstander

Sannsynlige begrensninger

- Er kanskje ikke i stand til å løse problemer som oppstår
- Er kanskje ikke i stand til å forstå komplekse setninger
- Kan kanskje ikke lete etter utstyr/gjenstander andre steder enn de faste

Omsorgsgivers rolle

- Gjøre det mulig for personen å styre aktiviteten og mestre trinnene i den
- Oppmuntre personen til å ta initiativ til sosial kontakt
- Løse problemer etter hvert som de oppstår

P - Slik kan du bruke PAL-N aktivitetsprofilen for å støtte personen

Plassering av gjenstander	Sørge for at utstyr og materiell er på sine vanlige og kjente steder
Verbal veiledning	Forklar aktiviteten ved å bruke korte setninger. Unngå lange setninger og bruk av og, men, derfor eller hvis. Gi tid til respons. Gjenta instruksjonen hvis personen strever med å huske den. Oppmuntre personen til å løse problemer som oppstår ved å gi forsiktige hint
Demonstrere handlingen	Vis hvordan personen kan unngå mulige feil. Hvis personen ikke klarer å løse problemet selv, vis løsningen og oppmuntre han/hun til å gjøre det samme.
Samarbeide med andre	Personen er i stand til å ta den første kontakten og bør oppmuntres og gis mulighet til å ta initiativ til sosial kontakt
Kjennetegn ved aktiviteten	Aktiviteten som utføres har et mål eller et sluttprodukt, som krever en bestemt prosedyre eller oppskrift

Passende fritidsaktiviteter

- Identifiser en aktivitet som personen er interessert i, basert på kunnskap om hans/hennes interesser, karriere, hjemmeliv/familieliv osv., eller velg en av aktivitetene nedenfor som et utgangspunkt
- Sørg for at aktiviteten du velger ikke er for vanskelig for personen
- Et element av konkurranse med andre kan være motiverende

Minneleker, aviser, treningsaktiviteter, kunst/håndarbeid, brettspill, dataspill, samtale, matlaging, hagearbeid, hobbyer, quiz eller kryssord

Aktivitetsplan



U - Utforskende aktivitetsnivå

(Personen har evne til å utforske gjenstander og omgivelser uten å ha en klar ide om aktiviteten)

Navn:

Dato:

Sannsynlige evner

- Kan utføre kjente aktiviteter i kjente omgivelser
- Gleder seg mer over å gjøre aktiviteten enn selve sluttresultatet
- Kan utføre mer komplekse aktiviteter hvis de deles i to til tre trinn

Sannsynlige begrensninger

- Har kanskje ikke sluttresultatet klart for seg når aktiviteten starter
- Forstår kanskje ikke at aktiviteten er fullført
- Er avhengig av ledetråder som almanakk, aviser, lister og skilt

Omsorgspersonens rolle

- Gi personen mulighet til å oppleve følelsen av å utføre aktiviteten i stedet for å fokusere på sluttresultatet
- Dele opp aktiviteten i håndterbare trinn
- Sørge for enkel og forståelig veiledning
- Ta den første kontakten ettersom personen sjelden gjør det selv

Slik kan du bruke PAL-N aktivitetsprofilen for å støtte personen

Plassering av gjenstander	Sørg for at utstyr og materiell befinner seg i synsfeltet
Verbal veiledning	Forklar aktiviteten ved å bruke korte setninger. Unngå lange setninger og bruk av og, men eller derfor. Unngå også å bruke preposisjoner som i, av eller for. Gjenta instruksjonene hvis personen sliter med å huske veiledningen
Demonstrere handlingen	Del opp aktiviteten i to til tre trinn og demonstrer ett trinn om gangen
Samarbeide med andre	Andre må nærme seg og ta den første kontakten
Kjennetegn ved aktiviteten	Det er ikke noe krav om å utføre aktiviteten på en bestemt måte eller oppnå et sluttresultat, men aktiviteten har et element av kreativitet og spontanitet

Passende fritidsaktiviteter

- Identifiser en aktivitet som personen er interessert i, basert på kunnskaper om hans/hennes interesser, karriere, hjemmeliv/familieliv osv., eller velg en av aktivitetene nedenfor som et utgangspunkt
- Sørg for at aktiviteten du velger ikke er for vanskelig for personen
- Et element av konkurranse med andre kan være motiverende

Utflukter, avisdiskusjoner, treningsaktiviteter, kunst/håndverk, matsmaking, brettspill, dataspill, minneobjekter, samtale, matlaging, hagearbeid, hobbyer, blomsterbinding

Aktivitetsplan



S - Sensorisk aktivitetsnivå

(Personen har evne til utføre aktiviteter ved stimulering av sansene)

Navn:

Dato:

Sannsynlige evner

- Reagerer sannsynligvis på fysisk berøring
- Kan veiledes til å utføre enkelte trinn i aktiviteten
- Kan utføre mer komplekse aktiviteter hvis de deles opp ett trinn av gangen

Sannsynlige begrensninger

- Har trolig ingen bevisst plan om å utføre en bevegelse for å oppnå et spesielt sluttresultat
- Kan være avhengig av andre for å få/ta sosial kontakt

Omsorgsgivers rolle

- Tilrettelegge for at personen sansemessig opplever aktiviteten
- Dele opp aktiviteten i ett trinn av gangen
- Sørgе for enkel og forståelig veiledning
- Ta den første kontakten med personen

Slik kan du bruke PAL-N aktivitetsprofilen for å støtte personen

Plassering av gjenstander	Forsikre deg om at personen blir oppmerksom på gjenstander og materialer ved fysisk kontakt med dem
Verbal veiledning	Begrens ordene du bruker til å benevne handlingen og gjenstanden som brukes i handlingen, f.eks. løft armen og hold i børsten
Demonstrere handlingen	Vis personen hvordan gjenstanden brukes. Del opp aktiviteten i flere trinn og demonstrer ett trinn om gangen
Samarbeide med andre	Andre må nærme seg og ta den første kontakten. Bruk berøring og personens navn for å opprettholde den sosiale kontakten
Kjennetegn ved aktiviteten	Aktiviteten brukes som en mulighet for en multisensorisk stimulering. Repetisjoner er bra

Passende fritidsaktiviteter

- Identifiser en aktivitet som personen er interessert i, basert på kunnskaper om hans/hennes interesser, karriere, hjemmeliv/familieliv osv., eller velg en av aktivitetene nedenfor som utgangspunkt

Boks med ulike sansestimuli; lukter, matmaking, håndmassasje, fysiske øvelser, musikk og sang, dans, koste, polere, tørke av bord o.l.

Aktivitetsplan



R - Reflektorisk aktivitetsnivå

(Personen har evne til å respondere reflektorisk på ulike sensoriske sansestimuli)

Navn:

Dato:

Sannsynlige evner

- Reagerer reflektorisk på sensorisk stimulering
- Direkte sensorisk stimulering kan øke bevisstheten om seg selv og andre
- Reagerer på sosial samhandling ved bruk av kroppsspråk

Sannsynlige begrensninger

- Er kanskje ikke bevisst på omgivelsene eller på egen kropp
- Kan ha vansker med å forstå mange og samtidige sanseopplevelser
- Kan bli oppjaget i et miljø som er overstimulerende

Omsorgspersonens rolle

- Gjøre personen i stand til å bli mer bevisst/oppmerksom på egen kropp
- Stimulere personen til å bli mer oppmerksom på sine omgivelser
- Forholde seg til personen gjennom direkte sansestimulering
- Observere og regulere omgivelsene og redusere mengde av stimuli, høye lyder og bakgrunnsstøy

Slik kan du bruke PAL-N aktivitetsprofilen for å støtte personen

Plassering av gjenstander	Direkte stimulering på kroppsdelen som skal involveres, f.eks. stryk på armen til personen før du tar på skjorteermet. Sørg for nok lys i hele synsfeltet til personen for å stimulere til mer øyebevegelser
Verbal veiledning	Begrens bruken av instruksjoner til handlingen som skal skje, f.eks. "Løft", "Hold", "Åpne". Bruk en varm, beroligende tone og tilpass stemmevolumet for å etablere en kontakt med personen
Demonstrere handlingen	Demonstrere bevegelsen, eller guide (hjelp til med å starte) bevegelser ved å berøre den aktuelle kroppsdelen som inngår i handlingen (f.eks. før du kler på ei skjorte kan du gi sensorisk stimuli på armen som skal inn i ermet)
Samarbeide med andre	Behold øyekontakten, gjør maksimum bruk av ansiktsmimikk, gester og kroppsholdning for å oppnå non-verbal kommunikasjon. Bruk sosiale handlinger som kan imiteres, som å smile, vinke og håndhilse
Kjennetegn ved aktiviteten	Aktiviteten baseres på et sanseintrykk: berøring, lukt, lyd, syn eller smak

Passende fritidsaktiviteter

- Identifiser en aktivitet av interesse for personen basert på kunnskap om hans/hennes interesser, karriere, hjemmeliv/familieliv osv., eller velg en av aktivitetene som er foreslått nedenfor som utgangspunkt

Lukte, smake på matvarer, håndmassasje, musikk, lys, gjenstander med taktile overflater, klokkespill, kroppsbruk

Aktivitetsplan