



UPPSKATTAT AV GÖRAN

97 åriga Göran Kjellberg går igenom sitt individuellt upplagda träningsprogram med sjukgymnast Jenny Nilsson.

Övningar som; knäböj, upprensning från stol, gå på "lina" och huvudrörelse utför han med stöd av personal från hemtjänsten en halv timme, två gånger i veckan under totalt två månader.

– Jag tycker bäst om övningen där jag sitter på en stol och långsamt vrider huvudet till vänster och höger. Övningen har gjort att jag nu kan hålla huvudet uppe utan att anstränga mig. Jag känner mig också friare och rörligare i nacke och rygg, säger Göran Kjellberg.

Ny arbetsmodell ska förebygga fallskador hos äldre

Ett träningsprogram med balans- och styrketräning för att minska fallskador hos äldre har rönt framgång i Nya Zeeland. Nu används metoden i ett pilotprojekt i vår norra länsdel med stöd av AVC Mörby.

En sladd som ligger i vägen, ett halt duschgolv eller en knölig matta. Orsaker bakom fallolyckor är många och drabbar årligen allt fler äldre. Årligen vårdas cirka 70 000 personer i Sverige på sjukhus på grund av fallskador som lett till frakturer. Många olyckor kan förebyggas.

I ett pilotprojekt prövas en ny arbetsmodell. Den går ut på att träning i hemmiljö ska motivera äldre att träna med stöd av hemtjänstpersonal och fysioterapeuter. Projektet sker i samverkan mellan FoU Nordost, AVC Mörby samt hemtjänst och biståndshandläggarenheten i Danderyds kommun.

– Förebyggande insatser blir allt viktigare i takt med att befolkningen blir äldre och bor kvar i hemmet med stöd av hemtjänst och primärvård, säger Lina Palmlöf, projektledare och forskningsledare på FoU Nordost.

– Att förebygga fall kan göra en stor skillnad då man vet att det första fallet har en avsevärd påverkan på den äldres funktionsnivå och framtida hjälpbehov.

I pilotprojektet ska träningsmetoden Otago som rönt stora framgångar i Nya Zeeland användas.

– Aktuell forskning visar att den effektivaste åtgärden för att minska antalet fall är att träna balans, muskelstyrka samt uthå-

lighet som Otago bygger på, säger Cristina Olsson, samordnare på AVC Mörby.

Sjukgymnaster som arbetar med hemrehabilitering i primärvården har utbildas i Otago. De som medverkar från hemtjänsten har fått en introduktion i hur övningarna kan utföras och hur de kan stödja sina klienter under träningen. Totalt ska 16 patienter/klienter som har fyllt 75 år, har förhöjd risk att falla och har hemtjänst, få ett individuellt utformat träningsprogram enligt Otago.

Med stöd av hemtjänstpersonal ska den äldre sen träna styrke- och balansövningar i hemmet, två gånger i veckan under en tremånadersperiod. Både före och efter träningsperioden får de äldre skatta sin livskvalitet och rädsla att falla och genomföra funktions- och balanstest.

Träningen sker i nära samarbete med sjukgymnasterna som ordinerar träningsprogrammet, handleder hemtjänstpersonalen i hur de ska stötta den äldre med

träningen och följer upp insatserna under träningsperioden.

De äldre patienterna/klienterna och personalen kommer att intervjuas om hur de upplevt upplägg, metoden och samarbetet.

– I dag uppdragas fallrisken ofta för sent när en person redan fått en fallskada. Det finns mycket att vinna på att arbeta mer metodiskt och förebyggande, säger Christina.

Datinsamlingen förväntas vara färdig under hösten 2018 och därefter analyseras och presenteras resultaten. Enligt Jenny Nilsson, sjukgymnast på Mörby Rehab och adjungerad klinisk adjunkt (AKA) på AVC Mörby, har projektet redan gett ringar på vattnet.

– Vi har ett mer strukturerat samarbete med kommunen. Vi diskuterar möjligheten att de äldre som avslutat sitt träningsprogram ska kunna fortsätta med det i någon form med hjälp av hemtjänstens personal via ett så kallat egenvårdsintyg, avslutar Jenny Nilsson.

STÖTTAR

Lina Palmlöf (t v) och Christina Olsson leder projektet.

