

Senior alerts

Kunskapsbank



- För ett bra liv varje dag

Detta material ingår i Kunskapsbanken. För att underlätta när du går igenom avsnitten kan du kryssa för som en checklista.

Lycka till!

Namn:

Här kan du som vill kryssa i rutorna när du gått igenom de olika avsnitten.

- Introduktion till kunskapsbanken
- Kommunikation och delaktighet
- Förebyggande åtgärder
- Trycksår
- Undernäring
- Fall
- Munhälsa
- Blåsdysfunktion
- Rehabilitering
- Vad händer i kroppen när vi blir äldre?
- Hälsosamma levnadsvanor
- Ett gott åldrande
- Prova nya idéer och arbetssätt

Allt filmmaterial och länkar finns under Kunskapsbanken på Senior alerts hemsida, www.senioralert.se

Introduktion till Kunskapsbanken

- För ett bra liv varje dag

Välkommen! Denna kunskapsbank riktar sig till dig som arbetar med omvårdnad och vill lära dig mer om förebyggande åtgärder i det dagliga vård- och omsorgsarbetet.

Kunskapsbanken vill motivera dig till att utgå ifrån vad som är viktigt för varje person och att stärka personens egna möjligheter att vara aktiv i vardagen.

Den vill stödja dig till en god vård och omsorg där kunskap om vårdpreventiva åtgärder är i fokus och inspirera till att prova nya arbetsätt.

Hälsa är inte bara frånvaro av sjukdom. Hälsa är att leva ett bra liv varje dag trots förändringar i livet. Du som arbetar inom vård- och omsorg är ett stöd i det.

Syfte med kunskapsbanken

Målet är att tillsammans i teamet med den äldre personen skapa ett bra liv varje dag. Du kan använda denna kunskapsbank som en strukturerad utbildning och genomföra den på egen hand eller i grupp, men det praktiska arbetet, reflektionerna och utvärderingen - blir det bättre? gör ni bäst tillsammans i det dagliga arbetet. Det kan vara bra att ha någon i teamet som håller ihop gruppen.

- Ge kunskap och praktiska exempel om hur vi kan arbeta med förebyggande åtgärder
- Utveckla synsättet kring det förebyggande arbetet
- Väcka nyfikenhet och ge inspiration till nya arbetsätt

Det är kostnadsfritt att använda kunskapsbanken.

Så här kan du använda kunskapsbanken

Investera med kompetensutveckling! Använd kunskapsbanken som ett strukturerat stöd för att förbättra ert förebyggande arbete i Senior alert genom att:



Kunskapsbanken erbjuder i varje område frågor för diskussion och reflektion som du och dina arbetskamrater kan använda för att komma fram till hur just ni når framgång i ert arbete. Frågorna är tänkta att vara ett stöd i ditt lärande men också för arbetsgruppens fortsatta utveckling av arbetsätt och rutiner. Om du genomför utbildningen själv, tänk på att lyfta frågorna i din arbetsgrupp.

Studieguide

Det går att använda kunskapsbanken som en strukturerad utbildning. Som hjälp finns en studieguide.

Materialet

Det finns en utskriftsvänlig version av Kunskapsbanken som kan användas som utbildningsmaterial. Detta används med fördel tillsammans med studieguiden.

Nytta för dig

- Du får ökad trygghet i att arbeta med vårdpreventiva åtgärder
- Du får redskap och praktiska exempel för att förenkla i vardagen och vara ett bra stöd för den du är till för
- Kunskapsbanken bidrar till att du utvecklas och stärks i din yrkesroll

Ett seniorperspektiv

Inspireras av Rolf Bardon, 67 år (1:19 min)

”Det har alltid varit viktigt för mig att ta hand om min egen hälsa. Att ha kunskap om vad jag ska göra och hur jag kan göra på bästa sätt - att själv kunna påverka hur jag mår, då känner jag mig som tryggast. Jag tror, att den dagen då jag har behov av vård- och omsorgskontakter, kommer detta fortsätta att vara av stor betydelse för mig.

Jag vill att vårdpersonalen frågar mig – vad är viktigt för dig?

Och att jag får vara med och forma hur vården ska vara och att den ska vara av bästa kvalitet och utgå från

hur jag har det” och mina livserfarenheter.

Om lärande

Alla har sitt favoritsätt att lära sig på. Utbildningen innehåller därför både text, filmer, avsnitt för reflektion och praktiska exempel.

Lärande i det dagliga arbetet handlar om att våga prova nytt, träna på det du har lärt dig och sprida nya arbetssätt i gruppen. Utvärdera sedan om förändringarna har lett till en förbättring. Målet är att ni lär er tillsammans och delar era erfarenheter med varandra.

Samband mellan områdena i Senior alert

Om en person har risk inom ett område i Senior alert så kan det leda till flera problem. Här ges några exempel:

- Ett fall kan leda till sängliggande och då ökar risken för trycksår
- Om personen har ett trycksår så kan rehabiliteringen försenas och det kan påverka personens livskvalitet
- Besvär med munhälsa kan leda till att det är svårt att äta och detta i sin tur kan leda till ofrivillig viktnedgång
- Urinrängningar gör att man behöver gå på toaletten oftare, kanske på natten och då ökar fallrisken

Nu sätter vi igång

Tillsammans kan vi bli ännu bättre. För att göra skillnad för de vi är till för behövs ökad kunskap och bra arbetssätt. Det ska vara lätt att göra rätt! Värdegrunden leder oss framåt. Vi är redo att sikta högre!

Kom ihåg att din roll och ditt arbete är värdefullt!

Annat kring kunskapsbanken

- Dela med dig av förbättringsarbetet
- Tyck till om Kunskapsbanken
- Fördjupa dig mer
- Följ Senior alert på webben

Kommunikation och delaktighet

För att personen/närstående ska kunna vara delaktig och känna sig trygg i sin vård och omsorg, kunna fatta beslut och kunna ta ansvar för sin hälsa, är det viktigt att personen får information, förstår den och kan tillgodogöra sig den.

- Be personen/närstående med jämna mellanrum, att berätta eller visa vad ni har talat om för att få en återkoppling på hur väl du har förklarat.
- Undvik ja- och nej-frågor, exempelvis "Har du förstått?" eller "Undrar du över något?"
- Kan inte personen berätta eller visa? Förklara igen och gärna på ett annat sätt.
- Ett tips är att kombinera samtalet med broschyrer, whiteboardtavla eller papper och penna.
- Sammanfatta också med egna ord vad personen har sagt så att du inte har missat eller missuppfattat något.

Så här kan du be personen återberätta: "Jag vill vara säker på att jag har förklarat på ett bra sätt. Därför skulle jag vilja att du berättar för mig vad jag har sagt så att jag inte missar någon viktig information."

"Om du skulle berätta för någon som står dig nära vad vi pratat om idag – vad skulle du berätta då?"

Inspireras om kommunikation i följande film (3:26 min)

Kasam - känsla av sammanhang

Känslan av sammanhang, förkortat KASAM, är avgörande för hälsotillståndet. KASAM är uppbyggt i tre delar.

Meningsfullhet - jag vill. Det ska vara värt ansträngningen.

Begriplighet - jag vet. Struktur och regelbundenhet skapar välmående. Det är viktigt att kunna förutsäga händelser och att om något överraskar kunna förklara det.

Hanterbarhet - jag kan. Upplevelse av att kunna hantera livet är viktigt för hälsan. Det är viktigt att känna att man har resurser för att inte känna sig hjälplös.

Reflektera och diskutera

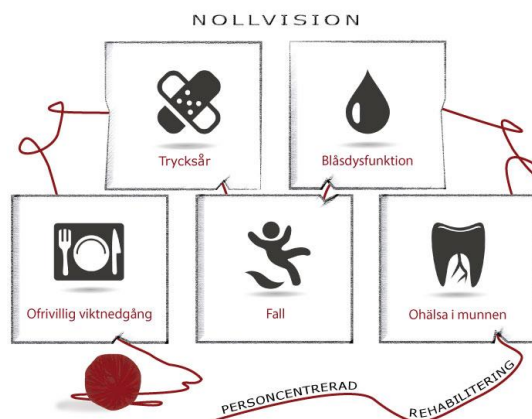
- Utifrån ditt dagliga omvårdnadsarbete:
- Hur gör du för att vara säker på att den äldre har förstått vad du har sagt?
- Hur kan du bidra till att den äldre känner att livet är meningsfullt?
- Hur kan du bidra till att den äldre inte känner sig hjälplös?
- Vad innebär det att vara delaktig

Gör separata anteckningar.

I nästa avsnitt "Förebyggande åtgärder" kan du lära om förhållningssätt i det vårdpreventiva arbetet.

Förebyggande åtgärder

Avsnittet handlar om förhållningssätt i det förebyggande arbetet inom vårdprevention. I Senior alert handlar vårdprevention om att arbeta förebyggande med trycksår, undernäring, fall, munhälsa, blåsdysfunktion samt rehabilitering. Alla områden påverkar varandra.



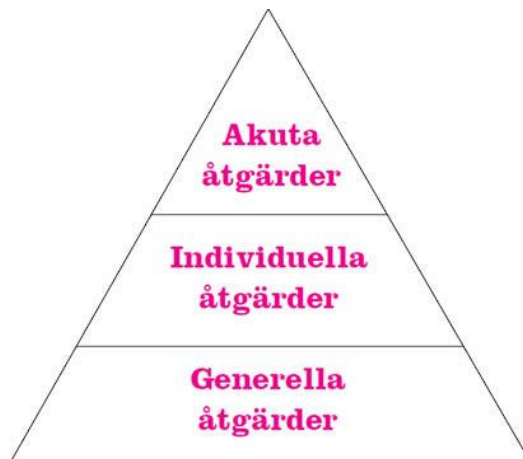
Att arbeta med vårdprevention innebär att stödja personen i att själv göra det man kan och att ta tillvara på de äldres egna resurser och möjligheter. Vid för mycket hjälp kan konsekvensen bli att man blir mer passiv och därmed tappar de funktioner och färdigheter som man faktiskt har.

- Riskbedöm tillsammans med den äldre för att tidigt upptäcka riskområden.
- Samtala med den äldre och i teamet om vad som kan vara orsakerna bakom risken för just den här personen.
- Sätt in åtgärder och följ upp. Uppföljning är viktigt för att få veta om insatta åtgärder leder till förbättring.

Till din hjälp finns Senior alert.

Inspireras av Helle Vijk, sjuksköterska och docent, Senior alert - för ett bra liv varje dag (5:11 min)

Förebygg för att förhindra vårdskada. Inspireras av Thomas Schneider, kvalitetschef (1:36 min)



Det är enklare att förebygga än att ta hand om ett uppkommet trycksår eller förlorade muskler i samband med viktnedgång.

Genom att arbeta förebyggande med generella åtgärder kan behovet av akuta åtgärder förhindras.

- Generella förebyggande åtgärder passar alla, t ex god munvård.
- Individuella åtgärder riktas till personer som vid riskbedömning bedömts ha risk, t ex extra mellanmål.
- Akuta åtgärder sätts skada redan uppstått. T ex sårbehandling vid trycksår. De förebyggande åtgärderna är fortfarande viktiga.

Det är viktigt att snabbt sätta in åtgärder som följs upp. Vänta inte!

Vårdpreventionspyramiden, Visam Region Örebro län (pdf, nytt fönster)

Reflektera och diskutera

- Varför tycker du det är viktigt att jobba förebyggande?
- Hur tar du reda på vad som är viktigt för den äldre?
- Hur arbetar teamet mot samma mål?
- Hur ser era rutiner ut med det förebyggande arbetet?
- Hur följer ni upp ert förebyggande arbete - resultaten i Senior alert? Hur vet ni att ert förebyggande arbete gör nytta och att det blir bättre?
- Vilka generella åtgärder jobbar ni med? (fundera gärna för respektive område i Senior alert)
- Vilka individuella åtgärder sätter ni in?
- Hur gör ni hos er när någon har fallit, eller redan har gått ner ofrivilligt i vikt? Eller att ett trycksår har uppstått? Vilka rutiner har ni kring detta?
- Hur följer ni era resultat i Senior alert?

Gör separata anteckningar.

Trycksår

Avsnittet handlar om att förebygga trycksår.

Att arbeta med trycksårförebyggande åtgärder innebär att stödja personen i att själv göra det man kan och att ta tillvara på de äldres egna resurser och möjligheter.

Ett trycksår kan utvecklas mycket snabbt, på bara några timmar och orsaka stort lidande. Trycksår kan uppstå på alla delar av kroppen och det är inte ovanligt att en person har flera trycksår.

Faktorer som kan orsaka trycksår:

- Tryck
- Friktion
- Skjuvning, skjuv uppstår när olika vävnadslager förskjuts i förhållande till varandra
- Fukt
- Temperaturhöjning

Det är viktigt att regelbundet inspektera huden för att snabbt kunna observera och sätta in förebyggande åtgärder.

Inspireras av hur du kan arbeta för att förebygga trycksår, Lätta på trycket, Örebro region (15:46 min)

Exempel på åtgärder hur trycksår kan förebyggas

Omgivningsanpassning och lägesändring

- Hjälpa att regelbundet ändra kroppsställning
- 30° vinkelposition omväxlande höger och vänster sida i sängliggande. Stadga upp med kuddar
- Höja huvudändan till 30 grader
- Placera kuddar mellan knäna och vid behov mellan och under fotknölna
- Upprätta ett vändschema och dokumentera lägesförändringarna
- Tryckutjämning med specialmadrass och speciell sittdyna
- Minska skjuveffekten. Var uppmärksam så personen inte glider ner i sängen om huvudändan är förhöjd eller kasar fram i stolen. Även viktigt att tänka på ryggstödet lutning, underlaget på sittdynan och klädesplaggets struktur

Det är viktigt att göra en bedömning av huden minst en gång per dag eller oftare vid behov.

Leta efter rodnader på kroppen, torr och irriterad hud och uppkomna tryckskador.

Hudvård

I en god daglig omvårdnad ingår hudvård. Skydda huden mot uttorkning och uppluckring på grund av fukt. Använd t ex rengöringskräm, fuktighetsbevarande hudkrämer och barriärkrämer.

Nutritionsbehandling

Personer med undernäring har ökad risk att utveckla trycksår. Näringstillståndet ska alltid bedömas. Se mer information om nutritionsbehandling under Undernäring.

Smärtlindring

Det är viktigt att vara uppmärksam på om personen upplever smärta eller sveda i huden, har personen ett trycksår bör bedömning av eventuell smärta göras regelbundet.

Reflektera och diskutera

Hur säkerställer du att lägesändringar utförs på ett korrekt sätt och tillräckligt ofta?

Vilka rutiner har ni för att bedömning av huden hos personer med risk för trycksår?

Gör separata anteckningar.

Lära mer om

- Trycksårsprevention, Kortversion av riktlinjer, EPUAP och NPUAP (pdf, nytt fönster)
- Trycksår, Framgångsfaktorer för att förebygga, Sveriges Kommuner och Landsting (pdf, nytt fönster)
- Trycksak att beställa från SKL, Trycksår: åtgärder för att förebygga (nytt fönster)
- Trycksak att skriva ut från SKL, Trycksår, åtgärder för att förebygga (pdf, nytt fönster)
- Trycksår, Vårdhandboken (nytt fönster)

Undernäring

Avsnittet handlar om att förebygga undernäring.

Att arbeta med att förebygga undernäring innebär att stödja personen i att själv göra det man kan och att ta tillvara på de äldres egna resurser och möjligheter.

Undernäring är ett allvarligt tillstånd som går att förebygga. Om man riskbedömer tidigt och ser en risk för undernäring kan man förhindra att undernäring uppstår.

Mat- och näringsproblem är vanliga bland äldre och undernäring kan ge stora konsekvenser:

- Sämre immunförsvar
- Ökad risk för sår och frakturer
- Trötthet och nedstämdhet
- Påverkan på muskler och inre organ. Detta kan inverka på personens förmåga att klara sitt dagliga liv.

Vår aptit påverkas av många faktorer. Bland annat av av syn- hörsel och doftintryck men också av miljön och sammanhanget vi äter i. Dygnsrytmen och regelbundna måltider är också viktigt för att känna hunger.

Matvanor är individuellt och djupt rotat. Därför är det viktigt att ta reda på den äldres önskemål och matvanor och forma måltiden utifrån det. Små detaljer kan vara avgörande för aptiten

Inspireras av hur du kan arbeta med att förebygga undernäring, Pimpa måltiden, Örebro region (16:10 min)

Exempel på åtgärder hur undernäring kan förebyggas

Ätstödjande åtgärder

- Att få välja mat och dryck, portionsstorlek och när jag ska äta är betydelsefullt.
- Trivsamt och tryggt utan störande ljud
- Belysning
- Kontraster med färger vid dukning för att se maten bättre
- Sittställning och matbord
- Uppläggning av maten
- Tillbehör till maten, till exempel lingonsylt eller gelé, ättiksgurka
- Äthjälpmedel
- Stöd vid måltiden

Nutritionsbehandling

Finns risk för att personen inte får i sig tillräckligt med mat är det viktigt att:

Solskenssmoothie,

1 port • 0,5 dl kesella

• 0,5 dl vispgrädde • 2 msk

mjölkpulver • 2 msk koncentrerad

apelsinjuice • 1 msk socker

• ev 5 D-droppar

- Måltiderna sprids ut över dygnet, till exempel frukost, lunch och middag och två-tre mellanmål
- Extra mellanmål
- Nattfastan ska understiga 11 timmar. Nattfasta är den tid som går mellan det sista som äts eller dricks på kvällen och det första som äts eller dricks på morgonen nästa dag
- Energirik dryck som mjölk, yoghurt eller välling är exempel på sent kvällsmål eller tidigt morgonmål
- Energi- och proteintät mat

Exempel på energi- och proteinrika livsmedel är ägg, pålägg, mjölk, kött-och fiskrätter. En smörgås med till exempel ägg och kaviar kan ge mer protein och energi än två smörgåsar med lite pålägg. Havregrynsgröt kokt på mjölk med en klick margarin blir också mer energi- och proteintät.

Läkemedelsgenomgång

Många läkemedel kan ge biverkningar som påverkar aptit och hur mycket man äter. Det är viktigt att uppmärksamma, reagera och signalera till ansvarig sjuksköterska om man upplever någon förändring hos personen, till exempel illamående, diarré, förstoppning, muntorrhet eller trötthet.

En strukturerad genomgång ska göras minst en gång per år av de läkemedel som personen är ordinerad eller använder. Detta ska göras av ansvarig läkare tillsammans med sjuksköterska.

Viktkontroll

Att följa vikten är en enkel och bra metod för att utvärdera effekten av insatta åtgärder.

Vägning bör ske regelbundet, helst samma tid, till exempel före frukost.

För personer med hemtjänst bör vägning erbjudas åtminstone var tredje månad.

Inom särskilt boende vägning varje månad och oftare vid behov.

Viktnedgång på ½ kg om året efter 70 år kan betraktas som normalt. Mer än 1 kg ofrivillig viktnedgång under en relativ kort tid 1-3 månader och som inte beror på vätskedrivande medicinering måste ses om ett observandum.

Munvård

En försämrad munhälsa kan göra det svårare att äta. Det kan bero på till exempel muntorrhet, smärta i munnen, svårigheter att tugga.

Se mer information om munvårdsåtgärder under Munhälsa.

Inspireras av professor Lars Gahnberg och biträdande professor Elisabeth Rothenbergs samtal om mat och munhälsa (6:42 min)

Även recepten skulle kunna vara citat från verksamheter som vi vet har t ex gjort något enkelt – Kramfors

Reflektera och diskutera

- Hur säkerställer du att nattfastan är under 11 timmar?
- Hur arbetar du med att skapa en harmonisk och trivsamt måltid utifrån vad som är viktigt för personen?
- Vilka rutiner har ni för att tidigt upptäcka ofrivillig viktning?

Gör separata anteckningar.

Lära mer om

Inspelning från Senior alerts inspirationsdag

Näring för god vård och omsorg – vägledning för att förebygga och behandla undernäring

Material att beställa från SKL,

Undernäring: Åtgärder för att förebygga, webbutik, SKL (nytt fönster)

Material att skriva ut från SKL,

<http://webbutik.skl.se/bilder/artiklar/pdf/7164-631-6.pdf>

Här kan du läsa mer om mat vid risk för undernäring.

Mat då aptiten sviktar, Region Jönköpings län (pdf, nytt fönster)

Fall

Avsnittet handlar om fallförebyggande åtgärder.

Att arbeta med fallförebyggande åtgärder innebär att stödja personen i att själv göra det man kan och att ta tillvara på de äldres egna resurser och möjligheter.

För äldre kan ett fall få stora konsekvenser.

- Sjukhusvistelse
- Död
- Självständighet och möjligheten till ett aktivt liv med god livskvalitet minskar
- Inaktivitet och rädsla, kan ge minskad matlust och öka risken för ytterligare fall
- Minskade möjligheter till sociala kontakter

Inspireras av hur du kan arbeta med fallprevention, Örebro region, Balansera mera (12:47 min)

Muskelfunktions- och styrketräning

Regelbunden träning är viktig. Det är aldrig för sent att börja träna. Ibland behöver man hitta nya sätt att träna och ta tillvara alla möjligheter som ges i vardagen för att stimulera fysisk aktivitet.

Läkemedelsgenomgång

Ju fler läkemedel desto större är risken för fall. Det är viktigt att uppmärksamma, reagera och signalera till ansvarig sjuksköterska om man upplever någon förändring hos personen, till exempel yrsel, förvirring eller sömnsvårigheter.

En strukturerad genomgång ska göras minst en gång per år av de läkemedel som personen är ordinerad eller använder. Detta ska göras av ansvarig läkare tillsammans med sjuksköterska.

Stöd vid förflyttning och personlig vård

Vanliga situationer där ett fall kan inträffa är vid på- och avklädning eller vid toalettbesök och vid förflyttning. Ett stöd i sådana situationer kan minska risken för ett fall. Det är också ett tillfälle för träning, till exempel uppresning från liggande till sittande, förflyttning till toalett och/eller gå till matsalen. En träningssituation kan vara till exempel att resa sig tre gånger från stolen istället för en gång.

Skapa träningsmöjligheter i vardagen! Tänk på att förmågan att träna kan variera under dagen, anpassa!

Omgivningsanpassning

En ökad risk för att falla ställer högre krav på omgivningen. I hemmet kan enkla åtgärder avsevärt minska risken för fall.

Det är viktigt att uppmärksamma, reagera och signalera behov av hjälpmedel, till exempel gånghjälpmedel, anpassning vid säng eller toalett och behov av träning i att använda hjälpmedel.

Inspireras av Socialstyrelsens filmer Balansera mera, Om Mat och måltid, träning och balans, medicin (1:32 min)

Reflektera och diskutera

Hur kan du i ditt dagliga arbete stimulera till ökad fysisk aktivitet?

Gör separata anteckningar.

Lära mer om

Inspelning från Senior alerts inspirationsdag

- Checklista för säkerhet i hemmet, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (pdf, nytt fönster)
- Rörelseövningar för bättre hälsa, Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård (pdf, nytt fönster)
- Balansövningar, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (pdf, nytt fönster)
- Träning i säng, 1177 Vårdguiden (nytt fönster)
- Material från kampanjen Balansera mera
<http://www.socialstyrelsen.se/balanseramera>
- Material att beställa från SKL,
Fall och fallskador: Åtgärder för att förebygga, webbutik, SKL (nytt fönster)
- Material att skriva ut från SKL,
Fall och fallskador, Åtgärder för att förebygga, SKL (pdf nytt fönster)
- Så minskar du risken att falla - lättlast svenska, Kunskapsguiden (nytt fönster)

Munhälsa

Avsnittet handlar om åtgärder för att främja en god munhälsa.

Att arbeta med att främja munhälsan innebär att stödja personen i att själv göra det man kan och att ta tillvara på de äldres egna resurser och möjligheter.

Exempel på hur ohälsa i munnen kan förebyggas kan vara:

- Undvika att småäta, att äta sötsaker eller dricka söta drycker. Vid behov av extra mellanmål, skölj med vatten efteråt och var extra noga med munhygien och fluorsköljning.
- Tandborstning 2-3 ggr/dag, använd 2 cm tandkräm och borsta i 2 minuter. Skölja runt tandkrämen som finns i munnen, inte skölja med vatten efteråt eller äta eller dricka på två timmar.
- Rengöra mellan tänderna med exempel mellanrumsborste eller tandsticka.
- Skölja dagligen med 0,2% fluor, det stärker tandytan, ät eller drick inte på två timmar efter sköljning.
- Hålla regelbunden kontakt med tandvården.

Vid svårighet att sköta sin munhygien kan man få råd om hjälpmedel av tandvårdspersonal. Det kan vara bra att veta att få hjälp att sköta sina tänder ingår i omvårdnadspersonalens arbetsuppgifter, så de kan hjälpa till med det om det behövs.

Munhälsan har stor betydelse. Det kan till exempel vara svårt att tugga och äta maten på grund av dålig tand- och munstatus. Det kan också påverka den allmänna hälsan och bland annat bidra till undernäring, lunginflammation eller andra infektioner. Munhälsan påverkar oss också socialt till exempel genom utseende och talet.

Inspireras av professor Lars Gahnberg - vikten av en god munhälsa (2:29 min)

Om en person inte kan sköta sin munvård själv är det viktigt att han eller hon får hjälp med det. Här följer instruktionsfilmer med bedömning och åtgärder som hjälp för dej som arbetar inom vård-och omsorg.

Följande 10 filmer är framtagna i samarbete med Folktandvården Region Jönköpings län.

Bedömning av munhälsa och munvård i liggande och sittande (0:41 min)

Bedömning av munhälsa och munvård när personen inte gapar (1:23 min)

Smörja läppar (0:36 min)

Fuktning av munslemhinnor (1:34 min)

Borttagning av slemkrustor (2:05 min)

Rengöring tunga (1:06 min)

Tandborstning (1:44 min)

Eltandborste (1:35 min)

Rengöring mellan tänderna (1:13 min)

Rengöring av protes (1:53 min)

Inspireras om munhälsa i Senior alert, film från Skellefteå kommun (2:52 min)

Reflektera och diskutera

Vad behöver du göra för att kunna ge ett gott stöd till god munhälsa?

Gör separata anteckningar.

Lära mer om

- Inspelning från Senior alerts inspirationsdag (28 min)
- Tandvård om du har stort omvårdnadsbehov i dagliga livet, 1177 Vårdguiden (nytt fönster)
- Trycksak att beställa från SKL, Munhälsa - åtgärder för att förebygga ohälsa i munnen, webbutik SKL (nytt fönster)
- Trycksak att skriva ut, Munhälsa, åtgärder för att förebygga ohälsa i munnen (pdf, nytt fönster)

Blåsdysfunktion

Avsnittet handlar om förebyggande åtgärder för blåsdysfunktion.

Att arbeta med att förebygga blåsdysfunktion innebär att stödja personen i att själv göra det man kan och att ta tillvara på de äldres egna resurser och möjligheter.

Blåsdysfunktion innebär störningar eller rubbningar i urinblåsans funktion, t ex urinläckage, urinträngningar, tömningsproblem eller efterdropp. Blåsdysfunktion är ett folkhälsoproblem då 30-40% av alla över 65 år i Sverige har besvär. I många fall kan urininkontinens förebyggas och behandlas så att bot eller minskade läckage uppnås. I de fall där så inte är fallet kan hens livskvalitet förbättras genom ökad kunskap, träning och med individuellt utprovade inkontinenshjälpmedel.

Basal utredning

Det är viktigt att alla med blåsdysfunktion blir erbjudna en basal utredning, oavsett ålder och kön, där det ingår att identifiera bakomliggande orsaker och utesluta medicinska skäl. Det är därför viktigt att uppmärksamma, reagera och signalera till ansvarig sjuksköterska om personen uppger några problem eller att du upplever någon förändring hos personen.

Genomföra toalettassistans

Det kan handla om att påminna om, hjälpa personen till toaletten innan urinläckage uppstår. Använd ett toalettschema med regelbundna toalettbesök som anpassas utifrån personens behov.

Anpassning av miktionsvanor

Regelbundna toalettbesök är viktigt. Det kan vara bra att kissa två eller flera gånger in på varandra med en lägesändring emellan. Kontrollera att personen har en bra sittställning, så att personen kan slappna av och tömma blåsan på ett bra sätt.

Avföringsregim

Fylld tarm kan påverka möjligheten att fylla och tömma blåsan. Problem med förstoppning kan leda till blåsdysfunktion. Ta reda på hur personen har det med magen. Rörelser och daglig motion är bra för magen.

Förflyttningshjälpmedel, Omgivningsanpassning, Anpassning kring av – påklädning

Kontakta arbetsterapeut/fysioterapeut vid behov av omgivningsanpassning eller hjälpmedel. Det kan finnas behov av anpassning för att personen ska klara sig självständigt eller att förflyttningen ska kunna utföras på ett säkert sätt. Klädsel bör anpassas efter personens rörelseförmåga så att toalettbesöket kan genomföras så självständigt som möjligt.

Anpassning av personlig hygien

Underlivshygien är extra viktigt hos en person med urin- eller avföringsinkontinens, tarmbakterier är den vanligaste orsaken till nedre urinvägsinfektion. Vid stöd eller hjälp med underlivshygien måste Basala hygienrutiner följas. Produkter som är uttorkande för underlivsslemhinnan ska undvikas.

Individuell utprovning av inkontinenshjälpmedel vid blåsdysfunktion

Utprovning av inkontinenshjälpmedel vid urinläckage, tömningsproblem och efterdropp sker utifrån personens behov och är en viktig del för att undvika läckage och komplikationer av inkontinenshjälpmedel. Behovet av inkontinenshjälpmedel fastställs bl a genom en läckagemätning och som är en del i den Basala utredning. Valet av inkontinenshjälpmedel avgörs utifrån resultatet av läckagemätningen tillsammans med andra faktorer som den äldres funktionstillstånd, livsstil, hudhälsa, kroppsform och hur den enskilde upplever hjälpmedlet.

Inspelning från Senior alerts inspirationsdag (19:26 min)

Reflektera och diskutera

Hur arbetar vi med blåsdysfunktion hos oss?

Hur vet du att personen har rätt inkontinensskydd?

Får personen hjälp med toalett besök vid sina egna tider eller är det när "vi" kan?

Gör separata anteckningar.

Lära mer om

Filmer om utredning och förebyggande åtgärder av blåsdysfunktion

Så här kan du använda de fem filmerna om blåsdysfunktion

Svarar på frågor som: Varför det är viktigt att göra basal utredning?

Varför i samarbete med Senior alert?

En kort intervju med Anders Engelholm och Agneta Sandberg (video, 3 min)

1. Bakgrund Basal utredning enligt Nikola - Agneta Sandberg, uroterapeut, föreläser (3:25 min)

2. Anatomi och fysiologi Agneta Sandberg föreläser (9:15 min)

3. Patofysiologi Agneta Sandberg föreläser (16 min)

4. Patientfall "Gun, 87" Anders Engelholm samtalar med Agneta Sandberg (26 min)

5. Patientfall, "Kalle, 85" Anders Engelholm samtalar med Agneta Sandberg (19 min)

Rehabilitering

Avsnittet handlar om rehabilitering, "insatser som ska bidra till att en person med förvärdad funktionsnedsättning, utifrån personens behov och förutsättningar, återvinner eller bibehåller bästa möjliga funktionsförmåga".

Detta för att öka:

- livskvalitet
- självständighet
- integritet

En funktion eller förmåga försvinner snabbt om den inte används. Det finns risk för att en person som drabbas av sjukdom eller funktionsnedsättning kan bli passiv och drabbas av depression. Varje dygn i sängen påverkar också kroppens funktioner negativt.

Ta tillvara personens egna resurser och stärk hens möjligheter till att vara aktiv i vardagen! Fråga alltid vad som är viktigt för personen och var lyhörd för vad personen klarar att faktiskt utföra själv. Använd de vardagliga aktiviteterna inom förflyttning, personlig vård och hushåll

för träning. Det är viktigt att arbeta efter mål, både lång- och kortsiktiga. Ett långsiktigt mål kan t ex vara att kunna gå igen, ett kortsiktigt mål att kunna sätta sig upp på sängkanten.

Det kan handla om att:

- stärka
- uppmuntra
- locka och
- leda personen att återfå så mycket som möjligt av sin förmåga

Anpassa träningen efter personens behov och förutsättningar. Det kan t ex gå lättare att promenera några extra meter med rollator mitt på dagen än tidigt på morgonen. Det viktiga är att det lilla extra sker!

Det är viktigt att uppmärksamma, reagera på och signalera till ansvarig arbetsterapeut eller fysioterapeut om man upplever att någon förmåga försämras hos personen, till exempel om hen har fått svårare att resa sig upp, att förflytta sig, att klara sin personliga vård eller om man bedömer att det finns säkerhetsrisker i samband med ADL.

Reflektera och diskutera

- Hur arbetar du med ett rehabiliterande förhållningssätt? På vilket sätt
- Hur ser era rutiner ut för att uppmärksamma, reagera och signalera till ansvarig fysioterapeut alternativt arbetsterapeut om ni upplever någon försämrad förmåga alternativt säkerhetsrisk hos personen?

Gör separata anteckningar.

Vad händer i kroppen när vi blir äldre?

Avsnittet handlar om det naturliga åldrandet.

Till stor del kan vi påverka åldrandet. Cirka 2/3 av hur vi åldras, och hur vi mår beror på yttre faktorer som till exempel livsstil och matvanor och är sådant som vi kan påverka själva.

Ungefär 1/3 av hur vi åldras beror på inifrån bestämda faktorer och drabbar alla. Dessa faktorer kan vara bara att känna till så att man kan arbeta för att främja ett gott åldrande.

Hälsosamma levnadsvanor har positiva effekter på hälsan och livskvaliteten oavsett ålder.

Delaktighet och inflytande är också betydelsefullt för en god hälsa. Vår personlighet, vår kreativitet och vårt "psykologiska" jag fortsätter att utvecklas hela livet.

Inspireras av Elsa Ask, en personlig berättelse om tankar kring åldrande (4:13 min)

Redan vid medelåldern sker förändringar i kroppens organ och funktioner som det är viktigt att anpassa sig till. Hur vi åldras beror på olika samverkande funktioner som arv, livsstil och sjukdom.

- Leder och muskler blir stelare.
- Muskelmassan minskar. Istället ökar andelen fett i kroppen vid stigande ålder.
- Urinblåsans funktion påverkas. Tjänjbarheten minskar och förmåga att koncentrera urinen under natten minskar. Normalt är att kissa 4-8 gånger, per dygn, någon gång på natten är normalt.
- Synen påverkas. Linsen i ögat grumlas och synen försämras. Mörkerseendet försämras.
- Hörseln påverkas. Höga toner blir svårare att höra liksom att höra tal i bullrig miljö.

- Balansförmågan påverkas av förändringar i syn, balansorganet i örat och muskelmassan.
- Förmågan att känna törst förändras.
- Energiförbehovet minskar med ökande ålder.
- Aptiten och smakupplevelse kan påverkas.
- Vikten påverkas. En normal viktne­d­gång är 0.5 kg/år efter 70 år.
- Huden påverkas. Huden blir mindre töjbar, torrare och tunnare.
- Munnen och slemhinnorna påverkas. Slemhinnorna blir tunnare. Munnens muskler försvagas och tandköttet drar sig ofta tillbaka.

Inspireras om det normala åldrandet av Marie Ersth Bravell, docent i gerontologi, äldrestrateg, (Del 1 19:07 min, Del 2 20:49 min)

Reflektera och diskutera

Hur kan du i ditt arbete inspirera den äldre att anpassa sig till kroppens förändringar för att ha ett bra liv varje dag?

Gör separata anteckningar.

I avsnitt Hälsosamma levnadsvanor ges tips och råd kring anpassning till de förändringar som sker i kroppen vid ökande ålder, de områden Senior alert berör och vilket stöd du som personal kan ge.

Hälsosamma levnadsvanor

Avsnittet handlar om kunskap och råd om hur kroppens funktioner och välbefinnande kan påverkas och hur man kan förbereda sig inför att bli äldre. Hälsosamma levnadsvanor påverkar åldrandet.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan förbättra kondition, styrka, balans och rörlighet mycket högt upp i åren. Fysisk aktivitet kan också påverka psykologiska faktorer och livskvalitet samt förebygga demenssjukdomar.

Träning tre gånger i veckan kan bromsa det biologiska åldrandet med ungefär tio år. Det är aldrig för sent att börja träna och röra på sig. En 80-åring kan öka sin kondition och muskelstyrka med mellan 50 och drygt 100 procent.

Vardagen innehåller många tillfällen för träning, till exempel ta en promenad, hänga tvätt eller plocka in disk i skåpen.

- Var fysiskt aktiv under 30 minuter per dag. Tiden kan delas i mindre pass.
- Lite andfåddhet ska förekomma vid konditionsträning för bra träningseffekt. Träning kan ske stående, sittande eller liggande.
- Styrka i musklerna är färskvara. Lårmusklerna är de första musklerna som förlorar i styrka. Ett lämpligt styrketräningsspass kan ta mellan 15 och 30 minuter.
- Det blir viktigare att regelbundet träna balansen med ökande ålder.
- Träning i naturen är bra för kroppen. Naturens varierande underlag, som stigar med uppförlut och backar, ger god träning.

- Exempel på träning inomhus är att gå uppför och ned i trappa i intervall. För fler exempel på träning se avsnittet om Fall.

Läs mer på 1177.se

Att hålla sig i form, 1177 Vårdguiden (nytt fönster)

Hur man kan minska risken att falla genom att hitta rätt balans i träning, kylskåp.

[http](http://1177.se): Så minskar du risken att falla, Socialstyrelsen (pdf, nytt fönster)

Gym för seniorer en ny trend, se filmen.

Gymnande pensionärer mår dubbelt så bra, svt nyheter Jönköping (nytt fönster)

Mat

Redan runt 30-årsåldern börjar vårt behov av energi i maten minska. Vårt behov av näringsämnen är dock detsamma. Det innebär att det är viktigt att välja mat som är vitamin- och mineralrik.

Exempel på vitamin- och mineralrik mat

- Mejerivaror är rika på kalcium, vitamin B12 och vitamin D. För att få tillräckligt med kalcium bör man äta ost och 2-5 dl fil, yoghurt eller mjölk.
- Frukt och grönsaker är rika på vitamin C. Det är bra att äta 500 gram frukt och grönsaker per dag.
- Fisk och kött innehåller bl a protein och vitamin B12. En rekommendation är att äta fisk 2-3 gånger i veckan.
- Fet fisk som makrill, lax och sill innehåller D- vitamin.

När du är ute i solen bildar kroppen D-vitamin. 15 minuters utevistelse i sol räcker för att täcka D-vitaminbehovet. Mörkhyade personer behöver något längre.

D-vitamin och kalcium är viktigt för att förebygga benskörhet.

När vi åldras kan aptiten minska. Då är mellanmålen viktiga. Rekommendationen är tre huvudmål och 2 – 3 mellanmål. Energirikare mat med mer fett och socker kan behöva ökas efter hand. Regelbunden vägning är viktig för uppmärksamma ofrivillig viktning.

Förmågan att känna smak kan minska. Genom att krydda mer kan maten göras mer aptitlig.

Tänka på att dricka! Upplevelse av törst minskar.

Läs mer på 1177.se

Maten är viktig, 1177 Vårdguiden (nytt fönster)

Huden

Vid avmagring minskar muskelmassan och benutskotten blir mer framträdande. Ett sår uppstår lättare och det tar längre tid för ett sår att läka. Blodcirkulationen i huden minskar och vi blir känsligare för kyla och värme. Blåmärken uppstår lättare eftersom blodkärlen blir stelare och skörare.

Torr hud är ömtålig och blir lätt irriterad. Det kan klia, och om huden är mycket torr kan eksem uppstå.

Viktigt att uppmärksamma avvikande hudförändringar och att ta hand om huden i daglig vård.

- Använd fuktgivande krämer
- Var observant på rodnader på huden
- Var noggrann med fotvård
- Bra skor så att risken att få skavsår minskar

Läs mer på 1177.se

Vägledning för dig att ha koll på din hälsa, 1177 Vårdguiden (nytt fönster)

Urinblåsan

Urinblåsans funktioner kan bibehållas med knipövningar och bålens core-muskulatur. Regelbundna toalettbesök då blåsan inte är helt fylld kan förebygga läckage. Det kan bli bråttom till toaletten då förmågan att känna första behovet av att kissa till dess att urinblåsan måste tömmas blir kortare ju äldre vi blir. Att träna den fysiska förmågan och balansen är också viktig för att hinna till toaletten.

Tänk på att dricka lagom mycket, 1-2 liter vätska per dag är lagom. Grönsaker, frukt och soppa innehåller också vätska. Mat och dryck kan öka behovet av att tömma blåsan, ett vanligt exempel är kaffe. Det är dock viktigt att täcka vätskebehovet, bland annat för att motverka förstoppning.

Förstoppning och hård avföring kan medverka till urininkontinens.

Vid behov av att kissa på natten kan man tänka på att inte dricka för mycket, särskilt vätskedrivande drycker, som te och kaffe innan sänggående.

Läs mer på 1177.se

Urininkontinens hos kvinnor 1177 Vårdguiden (nytt fönster)

Munnen

Äldre tänder behöver mer omsorg, för att de ofta är mer restaurerade och kan ha flera tandfyllningar, tandersättningar som sitter fast i munnen som kronor, broar och implantat eller sådana som kan tas bort hel- och delprotoser. Detta kan göra det lite mer komplicerat att rengöra munnen.

Om man dessutom har försämrad syn eller svårt att röra armarna och händerna försvåras det förstås ytterligare.

När man blir äldre är det också vanligt att muntorrheten ökar, det kan bero på flera orsaker men oftast är det en biverkning av medicinering. Muntorrheten kan ge ökad risk för hål i tänderna, svårigheter att tala tugga och äta, det kan också medföra att munslemhinnan blir mer skör och känslig.

Munhygienen blir därför extra viktig.

- Tandborstning rikligt med fluortandkräm två, gärna tre, gånger om dagen. Borsta i två minuter. Skölj inte efteråt med mera vatten. Ät eller drick inte på två timmar.
- Gör rent mellan tänderna varje kväll med mellanrumsborste, tandstickor eller tandtråd.
- Undvik småätande, sötsaker och söta drycker. Drick vatten eller mjölk vid törst.
- Behåll din tandvårdskontakt

Reflektera och diskutera

Hur kan du motivera personer som du möter i ditt dagliga arbete till hälsosamma levnadsvanor?

Gör separata anteckningar.

Nästa avsnitt "För ett gott åldrande" handlar om vad som är viktigt i åldrandet och hur man kan förbereda sig inför förändringar i samband med åldrandet.

Ett gott åldrande

Avsnittet handlar om vad som är viktigt och hur man kan förbereda sig inför förändringar i samband med åldrandet.

Vara förberedd, kunna planera och styra hela livet

För att kunna fortsätta vara aktiv och delaktig när vi blir äldre behöver vi förbereda oss på de förändringar som kanske kommer att ske.

Detta bidrar till ökad livskvalitet och hälsa:

- acceptera åldrandet och att detta kan medföra förändringar
- anpassa sig efter förmåga och förutsättningar
- hitta nya former och intressen som kan ge tillfredsställelse
- hitta nya värden och mål i livet för att kunna leva ett bra liv varje dag

Genom hela livet ändras behov och önsknings. Tillfredsställelse med livet och bibehållen hälsa anses hänga ihop med graden av aktivitet.

Fyra hörnstenar för ett gott åldrande

Med ett aktivt liv och bibehållna sociala nätverk kan fler friska år läggas till livet vilket har betydelse för hälsa och livskvalitet.

Det är viktigt att hitta nya sociala sammanhang och andra sätt att umgås eller träffa nya människor.

Att hålla sig aktiv och engagerad kan ske genom att:

- samtala med andra
- läsa böcker
- delta i olika sociala sammanhang

Teknik som smartphones, dator och tv kan vara hjälpmedel och bidra till ökad stimulans genom att där få möjlighet till information och kunskap.

Inspireras av Elsa Ask, en berättelse om ett aktivt liv (3:00 min)

Folkhälsoinstitutet lyfter fram viktiga områden för ett gott åldrande.

Social gemenskap och stöd

- Socialt stöd och relationer med familj och vänner är betydelsefullt. Sociala nätverk bidrar till att stärka individens självbild och ökar känslan av tillhörighet och meningsfullhet.
- Mötesplatser för att uppleva social gemenskap och knyta nya kontakter och kan inspirera till ökad fysisk aktivitet och goda matvanor.

Meningsfullhet

- Att känna sig delaktig och behövd t ex att man klarar sig själv och har intressen och möjlighet att få nya intressen.
- Vad som upplevs som meningsfullt är självklart individuellt, men ofta kan vardagsrutiner t ex handla, laga mat eller besöka vänner värderas högt.

Fysisk aktivitet

- Den största positiva effekten på människors hälsa är att vara fysiskt aktiv. Det ger förbättrad syreupptagningsförmåga, ökad muskelstyrka, bättre rörelsemönster och balans oavsett ålder.

Goda matvanor

- Maten och trivsamma måltider har stor betydelse för hälsa och välbefinnande i alla åldrar. Att främja goda matvanor ger stora vinster för vårt välbefinnande.

Rätt läkemedel

Läkemedel kan även ge negativa effekter. Det är därför viktigt att regelbundet gå igenom sina läkemedel och att vara informerad om sina läkemedel.

Koll på läkemedel är ett samarbete mellan Pensionärernas Riksorganisation (PRO), SPF Seniorerna och Apoteket för bättre läkemedelsbehandling till äldre. Koll på läkemedel ger stöd och råd för en säker och väl fungerande läkemedelsanvändning.

Reflektera och diskutera

Utifrån ditt dagliga omvårdnadsarbete:

- Hur kan du bidra till att den äldre känner att livet är meningsfullt?
- Hur kan du bidra till att den äldre inte känner sig hjälplös?
- Vad innebär det att vara delaktig?
- Hur kan du vara ett stöd för den äldre kring de fyra hörnarna för ett gott åldrande? Social gemenskap och stöd, goda matvanor, fysisk aktivitet och meningsfullhet.

Gör separata anteckningar.

Lära mer om

- www.kollpalakemedel.se (nytt fönster)
- Olämpliga läkemedel för äldre, Socialstyrelsen (pdf, nytt fönster)
- Viktigt att möjliggöra delaktighet för utsatta grupper, Karolinska institutet (nytt fönster)
- Aktivt och hälsosamt åldrande, Kunskapsguiden (nytt fönster)

Prova nya idéer och arbetssätt

Avsnittet handlar om hur ny kunskap kan omsättas i vardagen. Att gå från idé till att i små steg prova nya arbetssätt som blir hållbara. Tips och idéer.

Vad har du lärt dig? Hur ser nästa steg ut?

Du behöver både din professionella kunskap och kunskap om förbättringsarbete för att kunna skapa ett bra liv varje dag för personerna du möter inom vård och omsorg. Det är bra att använda en struktur för förbättringsarbete och att pröva förändringar i liten skala. Det går inte att tänka sig in i ett nytt agerande. Man måste agera sig in i ett nytt tänkande. Prova i liten skala och lära.

Inspireras om Senior alert - en helhetssyn, att följa sina resultat, Thomas Schneider, kvalitetschef (0:52 min)

Filmer om att göra skillnad

Inspireras av Nordingrå hemtjänst i Kramfors (9 min)

Inspireras av äldreboendet Gutenberg i Bollnäs (17 min)

Gutenberg gör skillnad för de äldre! - Äldreboendet Gutenberg i Bollnäs berättar hur de gör skillnad för de äldre genom strukturerat arbete med fallprevention och undernäring, vilket har gett resultat i form av mindre fallolyckor och minskad undernäring hos de äldre.

Prova i liten skala och lära

Medarbetare på Särkivaaragården i Övertorneå visar hur de använder PGSA-hjulet på personnivå i sittförbättringsarbete.

Senior alert, Särkivaaragården, Övertorneå (pdf, nytt fönster)

Kontaktuppgift: Maria Viiri, maria.viiri@overtornea.se

Reflektera och diskutera

Reflektera och diskutera med arbetskamrater kring följande:

- Vilka idéer får du som kan förbättra arbetssättet?
- Hur får du stöd, vem samarbetar du med för att kunna förnya?
- Hur kan du bidra till att gå från idé till nya arbetssätt?
- Hur bidrar du till att skapa ett klimat där man vågar prova sig fram till nya arbetssätt?

Gör separata anteckningar.

I Senior alerts webbutbildning För att främja äldres hälsa, finns avsnitt om den vårdpreventiva processen och förbättringsarbete. Där finns verktyg, tips och idéer på hur du kan följa ditt arbete och utvärdera om det blir bättre. Du hittar utbildningen på Senior alerts hemsida under Utbildningar.

Webbutbildning Senior alert