

SENIORALERT

<u>Team:</u>	Särkivaaragården, Övertorneå
<u>Förbättringsområde:</u>	Fallprevention, nutrition
<u>Målsättning:</u>	<p>Antal fall ska minskas med systematiska förebyggande åtgärder..</p> <p>Princip är, att med regelbunden motion och utökad nutrition förbättras eller bibehålles den boendes muskelstyrka, och följaktligen risk för fall minskar.</p> <p>Testas med två boende på Särkivaaragården 1 hur ett pådrag med aktivering och nutrition påverkar de valda boende. I bedömningen tas hänsyn till antal fall, deras egna uppfattningar / reaktioner, utöver tas mätningar i början och i slutet av projekt. Resultaten jämföras och reflekteras gemensamt arbetslaget vid APT.</p>

PGSA –hjul

P L A N E R A

Testperson 1, från Staren

Konditionsträning

ADL – alla medarbetare ger sin insats

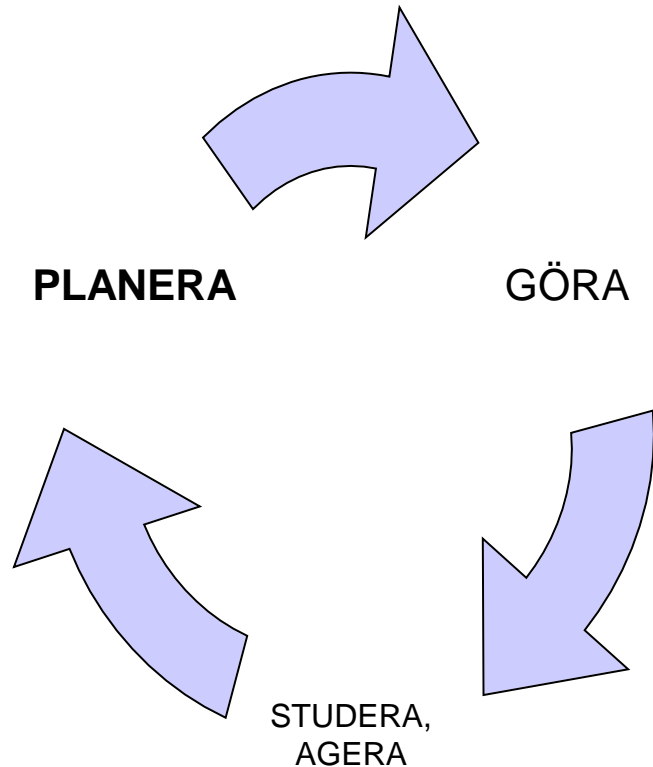
Sjukgymnast – individuell träning på tisdagar och fredagar enligt persons tillstånd

All personal – gångträning tre ggr /dag.

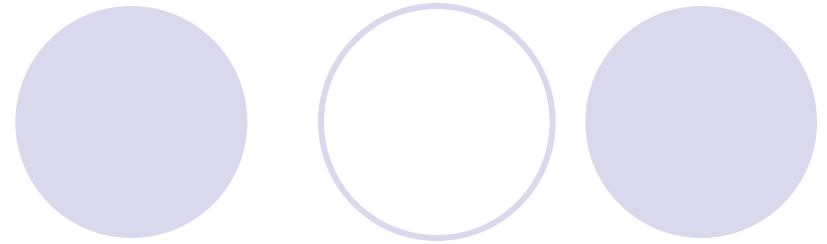
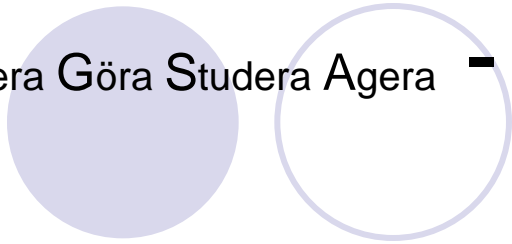
Sjuksköterska – sekreterare, riskbedömningsinstrument, vikt, prover, sjukvård

Nutrition

Energipulver till frukost, energirik mat från köket, näringsdryck dagligen



Planera Göra Studera Agera - hjul



PLANERA

Testperson 2 från Bofinken

Konditionsträning

ADL förbättrar koordination, alla medarbetare ger sin insats

Sjukgymnast- individuell träning / balans, styrka, tisdag och fredag

All personal – gångträning tre gr/ dag, till toa med hjälp av rollator / lämnas rullstol till matsal.

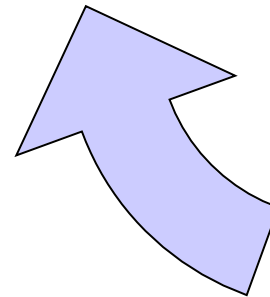
Sjuksköterska – sekreterare, riskbedömningsinstrument, vikt, prover, sjukvård

Nutrition

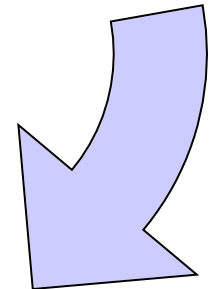
Energirikpulver till frukost, energirik mat från köket, näringsdryck dagligen

PLANERA

GÖRA



STUDERA OCH
AGERA



PGSA –hjul

GÖRA

Person 1

Riskbedömning: Enligt Senior alert finns det risk för fall och undernäring. Åtgärder planerades. Signeringslistor upprättades.

ADL: Person 1 skall göra ADL varje morgon efter sin förmåga.

Individuell träning: Träning med sjukgymnast 2 ggr i veckan. Inriktning på balans och gång. Mätmetod är =gångsträcka.

Gångträning: 2-3 ggr/dag. Morgon kväll, från sovrum till matsal.

Vikt, BT, puls: Kontinuerlig kontroll under testperioden.

Nutrition: person 1 skall få en mer järnberikad kost. Näringsdryck dagligen och på natten.

G Ö R A

person 2

period v. 44 /2012 – v. 01 / 2013 , Gulli har orkat bra och varit aktiv under testperiod.

Riskbedömning	En riskbedömning enligt Senior alert är gjord i början av testperioden. Detta visade risk för fall och undernäring. Åtgärder för detta planerades. Åtgärder följs upp med signeringslistor.
ADL	Person 2 skall varje morgon göra sin ADL. Trots sin sjukdomsbakgrund (parkinsons, psykisk ohälsa) klarar person 2 ADL tillfredsställande. Hon kan: tvätta ansiktet /äter/rullar omkring med rullstol/klär sig av och till. Varje tillfälle signeras.
Individuell träning	Gång- och balansträning med sjukgymnast på tisdagar och fredagar. Bergs balansskala används som mätmetod, testet utförs i början i mitten och slutet av testperioden.
Gångträning	Skall gångträna 3ggr/dag, fördelat under dagen, dvs morgon, dag och kväll. Varje träning skall signeras.
Vikt, BT, puls:	Kontinuerlig kontroll under testperioden.

Resultaten:

I början av testperiod var fallrisk 7, risk för undernäring 9. Person 1 blev sjuk i mitten av perioden, vilket ledde till även risk för trycksår (20 p).

I slutet av period var fallrisk fortfarande 7 p, risk för undernäring 8 p. Aktivitetsnivån har varit av varierande grad p ga att person 1 insjuknade i början av testperioden (testvecka 2 och 3). Därför är resultaten ojämna och insjuknande påverkade också nästkommande veckornas kondition. Trots infektion och annan fysisk sjukdom har gångförmåga hållits. I slutet av testperiod orkade han gå 100 meter.

Resultaten : Enligt tester har person 2 fortfarande risk för fall och undernäring. Resultatet var enligt fallriskhypotesen / minskade från 5 till 3 p.

Bergs balansskala / förbättring i balans (från 9 till 12 p.)
Också gångförmåga förbättrades. Hon orkade gå längre.
I början var 5 min nog, men i slutet c.15 min.

Fysisk aktivering påverkade tydligt i sinnestämning.
Person 2 var aktiv och glad tränare.

AGERA / Sammanfattning

Teamarbetet är till stort nytta. Testpersonerna riskbedömdes och utifrån detta fick de individuella åtgärder. Balans- och gångförmåga förbättrades. En tydlig förbättring kan märkas i sinnestämning.

Tester i större skala behövs inte. Redan av ett litet test kan man få resultat. Det viktigaste är att ha ett bra teamarbete. Enda risken i ett litet test är om testpersonerna av någon anledning ej kan fortsätta, t ex vid sjukdom.