

Webbfrågor till

Äldres hälsa

- ett sjukgymnastiskt perspektiv

ELISABETH RYDWIK (RED.)

1 Fysiologiska förändringar hos äldre och effekter av träning

- 1 På vilket sätt förändras muskelfunktionen och den kardiovaskulära funktionen hos äldre?
- 2 Hur bör styrketräning och konditionsträning läggas upp för äldre friska individer?
- 3 Hur påverkas muskelstyrka och kondition hos äldre med funktionsnedsättning och hur kan principer kring styrketräning och konditionsträning tillämpas för denna grupp?

2 Fysisk aktivitet som hälsopromotion riktad till de äldre i samhället

- 1 Hur kan jag som sjukgymnast nå ut till fysiskt inaktiva äldre personer i samhället?
- 2 Hur skulle jag vilja lägga upp en verksamhet med inriktning hälsopromotion för denna målgrupp?
- 3 Vilka kan jag samarbeta med?

3 Bedömning, test och instrument

- 1 Vilken roll kan systematiska, strukturerade bedömningar ha i sjukgymnastik för äldre?
- 2 Vilka fördelar och nackdelar kan Världshälsoorganisationens Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa (ICF) ha vid användning som en modell för sortering av variablerna i strukturerade bedömningar?
- 3 Vilka överväganden bör man göra vid val av utvärderingsmetod?

4 Beteendeförändring hos individ och i organisation

- 1 Fundera över hur du skulle kunna lägga upp en plan att påverka en individs beteende vad det gäller fysisk aktivitetsnivå. Vilka teoretiska begrepp tror du skulle vara till nytta i detta arbete?
- 2 Fundera på hur du i din/en tänkt verksamhet skulle kunna utveckla, sprida, implementera och använda en innovation, och vad innovationen skulle kunna bestå av – tänk både stort och smått!

5 Äldre och e-hälsa

- 1 Hur tror du att maktbalansen i vården förändras med mer lättillgänglig information och en mera välinformerad patient? Hur kommer detta att påverka äldres delaktighet i rehabiliteringen?
- 2 Hur kan man bäst försäkra sig om att äldre får den service och det IKT-stöd de bäst behöver för att behålla/öka sin rörelsefrihet? Hur ser du på möjligheterna att utveckla e-tjänster som ska stödja äldre i att vara mer fysiskt aktiva?
- 3 Hur tar man reda på vilka behov äldre personer har när det gäller stöd för ett aktivt liv? Hur översätter man dessa behov till krav på service och teknik?
- 4 Hur kan man se till att ny teknik och nya tjänster inkluderar äldre i stället för att stänga dem ute?

6 Balanskontroll – teori, mätmetoder och träning

- 1 Reflektera över vad de balanstest/mätinstrument som du vanligen använder eller känner till mäter för balansområden?
- 2 Ge exempel på övningar för att utmana det somatosensoriska systemet under gång och i stående samt hur du kan stegra träningen.

7 På säkrare ben: fallförebyggande arbete

- 1 Tänk dig att du arbetar på en sjukhusavdelning eller i särskilt boende för äldre personer:
 - Hur deltar du som sjukgymnast i det fallförebyggande arbetet:
 - Vad observerar du?
 - Vad, när, var och hur rapporterar du dina observationer?
 - Hur får du information av annan personal?
 - Hur samarbetar du med patient och anhöriga om du upptäcker en ökad fallrisk alternativt när patienten har fallit?
 - Vad förväntar sig ledningen av personalen? Vilket stöd ger de?
- 2 Tänk dig att du arbetar i primärvård. Här möter du äldre patienter som exempelvis kommer till dig för att de har ont i nacke, höft eller har haft en stroke. Reflektera över vilka möjligheter du har att arbeta fallpre-ventivt i dessa och liknande situationer.

BONUSMATERIAL

Skalor för rädsla för att falla

FES-I

Kontaktperson: Eva Nordell, Malmö, eva.nordell@med.lu.se

Skalan finns att ladda ner från:

www.skane.se/sv/Webbplatser/Skanes-universitetssjukhus/Organisation-A-O/Kunskapscentrum-for-geriatrik/Kunskapsbank/Fall/Matinstrument/

FES(S)

Kontaktperson: Karin Hellström, Uppsala, karin.hellstrom@neuro.uu.se

8 Osteoporos

- 1 Beskriv hur träning/fysisk aktivitet kan påverka benmassans utveckling ur ett livstidsperspektiv.
- 2 Vilka typer av fysisk aktivitet har störst positiv inverkan på benvävnadens utveckling och bevarande?
- 3 Utöver träning för att stärka skelettet, vilka andra sjukgymnastiska insatser bör beaktas vid behandling av en patient med diagnostiserad osteoporos?

9 Aktivitetsbegränsningar bland sköra äldre

- 1 Vad bör man ta i beaktande när man lägger upp ett träningsprogram för en skör äldre person?
- 2 Vilka andra yrkesgrupper är det viktigt att man samarbetar med kring en skör äldre person?
- 3 Reflektera kring för- och nackdelar med träning på mottagning alternativt i hemmet.

10 Rehabilitering på allmäneriatrik klinisk

- 1 Hur kan man på en geriatrik klinisk undvika att en äldre person får sämre funktions- och aktivitetsförmåga under en sjukhusvistelse? Hur kan teamet samarbeta kring detta?
- 2 Hur kan teamet bidra till att stödja patientens motivation?
- 3 På vilket sätt kan komplikationer pga. sängläge påverka aktivitetsförmågan?

11 Rehabilitering efter frakturer

- 1 Beskriv vad som är gemensamt för uppkomsten av olika frakturer som drabbar äldre människor samt gemensamma nämnare för den efterföljande rehabiliteringen.
- 2 Beskriv vad som bör ingå i rehabiliteringen efter en höftfraktur.

12 Stroke

- 1 Det finns mycket god evidens för att vård på en strokeenhet har positiva effekter. Läs definitionen på en strokeenhet på Riks-strokes webbplats!
- 2 Förr i tiden styrketränades inte patienter med stroke. Fundera på varför?
- 3 Funktionshindrande spasticitet efter stroke är ovanligt, speciellt hos äldre. Hur ska de som trots allt har spasticitet behandlas?
- 4 Vilket tycker du är viktigast att träna: begränsad arm-handförmåga eller begränsad förflyttningsförmåga? Fundera på varför du svarar som du gör.

13 Fysisk träning för äldre patienter med hjärtsjukdomar

- 1 Hur skulle du som arbetar som sjukgymnast gå tillväga vid förskrivning av fysisk träning till en äldre patient med hjärtsjukdom?
- 2 Hur stor förbättring av fysisk kondition kan en äldre patient med hjärtsjukdom uppnå efter 16–24 veckors optimal individanpassad fysisk träning?
- 3 Diskutera varför det är möjligt att öka den fysiska konditionen även om hjärtminutvolymen inte kan öka ytterligare.

14 Fysisk aktivitet och träning vid kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL

Tillgången till sjukgymnaster som arbetar med äldre personer med KOL är liten. Orsakerna kan vara många såsom okunskap hos personal, beslutsfattare och politiker, få tjänster och logistiska problem.

- 1 Vad kan du bidra med för att förbättra situationen för äldre personer med KOL?
- 2 Vilken kunskap skulle du behöva för att förbättra situationen för äldre med KOL?

15 Rehabilitering i kommunal verksamhet

- 1 Vilka faktorer kan påverka en äldre persons möjlighet att få specifik rehabilitering i kommunal verksamhet?
- 2 Vilka möjligheter och verktyg har du som sjukgymnast att tillgå för att uppnå och visa på kvalitet och effekt av dina insatser hos en multisjuk brukare med hög fallrisk i särskilt boende?

16 Demenssjukdomar – motorik, fysisk aktivitet och fysisk träning

- 1 Varför kan personer med demenssjukdom vara i behov av rehabilitering?
- 2 Vilken typ av träning kan vara lämplig för att förbättra benstyrka, balans-, gång- och förflyttningsförmåga hos personer med demenssjukdom? Motivera varför.
- 3 Vilka symtom av demenssjukdomar kan påverka genomförandet av ett träningsprogram? Ge exempel på vad som kan vara viktigt att tänka på för sjukgymnasten vid genomförandet av träningen.

17 Äldre och smärta

- 1 Hur kan du som sjukgymnast uppmärksamma om smärtan är av social eller existentiell karaktär och vad gör du?
- 2 Vad görs inom din arbetsplats/teamet för att uppmärksamma smärtproblematik hos äldre?
- 3 I vilken omfattning tas dina kunskaper inom detta område tillvara av övriga teamet?

18 Fysisk aktivitet och träning vid venös och arteriell insufficiens

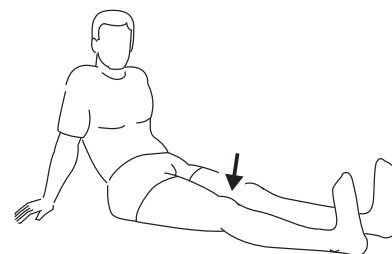
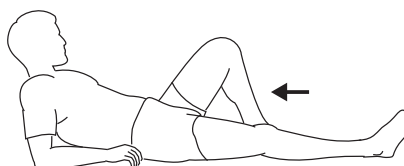
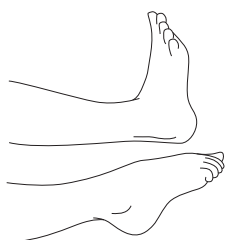
- 1 Vilka faktorer leder till venös kontra arteriell insufficiens?
- 2 Vad innebär det för den äldre att ha bensår?
- 3 Ge exempel på träningsprogram för äldre med venösa bensår kontra arteriella bensår.
- 4 Hur motiverar du äldre med bensår att vara fysiskt aktiva?

TRÄNINGSPROGRAM VID BENSÅR

Välj liggande, sittande eller stående övningar som görs 3 ggr/dag. Varje övning bör upprepas 15 × 2. Gå ut och gå så ofta som möjligt, gärna varje dag. Om du inte kan gå ut av någon orsak, rör dig mer än vanligt inomhus.

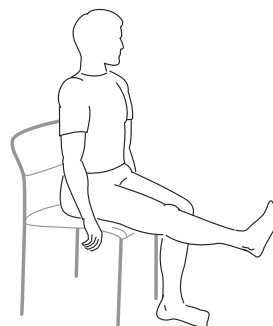
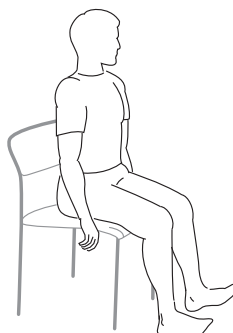
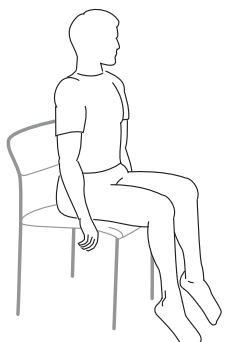
I liggande:

- 1 Rör foten uppåt/nedåt så långt det går.
- 2 Dra foten efter underlaget in mot skinkan, sträck sedan ut benet igen.
- 3 Spänn lårmuskeln genom att pressa knävecket ner mot underlaget. Håll någon sekund, slappna sedan av.



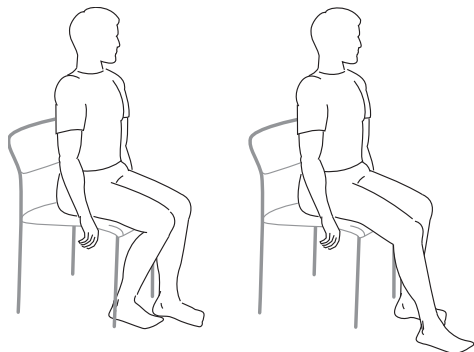
I sittande:

- 1 Trampa gammal symaskin upp och ner med båda fötterna.
- 2 Vinkla upp foten och sträck benet. Håll kvar 3 sekunder.
- 3 Byt ben.

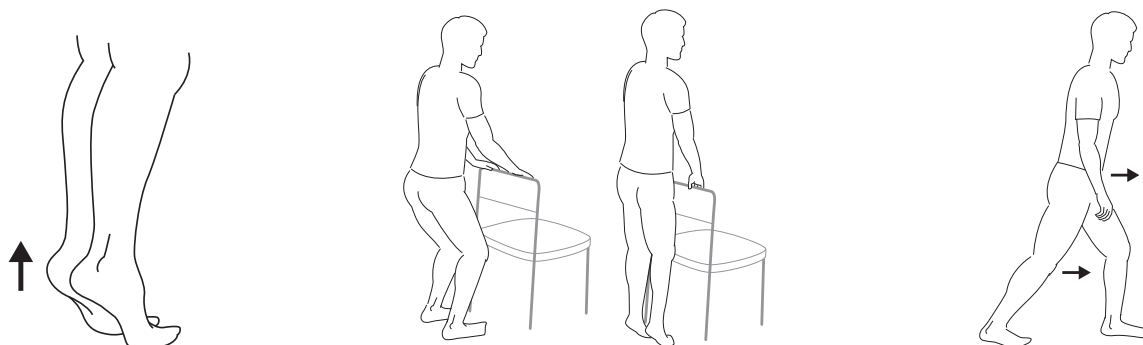


I sittande:

- 1 Dra foten utmed golvet så långt det går fram och tillbaka.

**I stående:**

- 1 Tåhävning och hälhävning. Gå upp på tå, sjunk långsamt ner mot golvet och lyft tårna upp.
- 2 Böj knäna och gå sedan upp på tå.
- 3 Med det bakre benet rakt, fall framåt i höften tills töjning känns i vadmuskeln. Håll i ca 20 sekunder.

**19 Äldre och blåsfunktionsstörning**

- 1 Tänk igenom vilka olika faktorer du behöver ta reda på för att ge adekvat hjälp när du möter en äldre person med svårighet att kontrollera urinen.
- 2 Vad kan du i din roll göra och tänka på för att underlätta besvären?

BÄCKENBOTTENTRÄNING – FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSPROGRAM

Bäckenbottenträning syftar till att stärka muskulaturen så att de inre organen lyfts upp i korrekt läge samt att försnävning sker kring urinrör, slida och ändtarm. Kniptechniken är oberoende av utgångsställningen. När du är säker på tekniken, men först då, kan och ska du träna din bäckenbotten i vilken position som helst, t.ex. sittande eller stående. Tänk på att aktivera din bäckenbotten vid risk för läckage samt när du utsätter den för stor belastning t.ex. vid lyft, hosta, nysning, magmuskelträning. Hopp bör undvikas, svikthopp absolut.

Bäckenbotten har en direkt koppling till den innersta magmuskulaturen som är ”vår inre korsett” och som hjälper oss att hålla balansen samt bibehålla en god hållning. Denna muskulatur aktiveras automatiskt när du går i sand eller terräng samt tränar balans, t.ex. med balansplatta, pilatesboll, Dynair Senso, tränar core. Den inre korsetten och bäckenbotten hjälper varandra och därför rekommenderas att träna dessa två muskelgrupper tillsammans för bästa effekt.

TEKNIK

Tänk dig att du har en kruka på huvudet och en ärta mellan skinkorna så aktiveras den ”inre korsetten”.

Knip teknik:

- 1 *Knip och lyft*. Tänk dig en hiss som är på väg upp.
- 2 Knip ihop ändtarmen, fortsätt framåt mot slidan och urinröret (stäng hissdörren).
- 3 Behåll knipet och lyft uppåt (hissen går uppåt), framåt (bakre hissväggen förskjuts framåt).



Intensivknip

Tänk dig en hiss som är på väg upp, till 1:a (75 % av maxstyrkan), 2:a (85 % av maxstyrkan) och 3:e (100 % av maxstyrkan) våningen. Håll kvar knipet 2 sekunder på varje våningsplan.

Träna 5 intensivknip vid 5 tillfällen dagligen, t.ex. efter varje toalettbesök (= 25 knip/dag) samt funktionellt!

Lycka till med din träning!

Johanna Sjögren

Leg. sjukgymnast/uroterapeut, UroGynCentrum, Urologiska kliniken, Malmö-Lund, 091109.

20 Palliativ vård och vårdplanering

- 1 På vilket sätt bör du som sjukgymnast förbereda dig inför mötet med en patient där intentionen för vård, omsorg och rehabilitering inte längre är kurativt syftande insatser?
- 2 På vilket sätt kan sjukgymnasten bidra i det palliativa teamets gemensamma arbete med att utreda och lindra symtom? Ge även exempel på vad som kan göras för att understödja/öka patientens välbefinnande.
- 3 Den palliativa vården kännetecknas av lyhördhet, kontinuitet, dialog och snabba reaktioner i teamet då behovet av insatser och dess utformning snabbt kan växla. Alla insatser och förhållningssätt i mötet med patienten anpassas efter individens aktuella önskemål och behov. Utifrån denna ideologi grundas den palliativa vården i en modell benämnd de sex S:n. Vad står dessa för?
- 4 På vilket sätt kan personalen arbeta så att den äldre patienten och närståendes delaktighet bäst understöds inför och under vårdplanering?

21 Nutrition för äldre

- 1 Grunden i nutrition kan beskrivas som en balansvåg. Hur kan vågen användas i praktiken? Vilka olika parametrar kan påverka de olika balansskålarna och vilka åtgärder kan användas för att minska dess påverkan?
- 2 Uppskatta energibehovet för en kvinna som väger 58 kg, bor i det egna hemmet och sköter sig själv. Vad händer med energibehovet när hon blir sängliggande i influensa? När influensan gått över har kvinnan minskat 4 kg i vikt, hur ser energibehovet ut då?
- 3 Vilka problem kring mat- och näringsintaget kan förekomma hos en person som drabbats av en stroke?

22 Dysfagi

- 1 Vilka är de vanligaste symtomen som kan förknippas med sväljningssvårigheter?
- 2 Varför är en terapeutisk sväljningsröntgen så värdefull som diagnostisk metod?
- 3 Vad bör man tänka på när man fattar beslut om lämpliga terapeutiska åtgärder?

23 Vardagsaktivitet och stöd för att kunna bo kvar hemma

- 1 Förskrivning av hjälpmedel bör ingå som en del i en rehabiliteringsprocess. Diskutera varför.
- 2 Vad mäter ADL-trappan? Vilken nytta kan du som sjukgymnast ha av att bedöma patienten med ADL-trappan?
- 3 Vilka miljöfaktorer kan du identifiera som påverkar Aastas möjlighet att hämta posten?
- 4 Om Asta förskrivs en rollator som hjälpmedel, hur bör effekten av det formuleras i behandlingsplanen?

24 Anhörigstöd

- 1 Hur tänker du själv om din arbetsrelation till anhöriga till äldre, varför ge stöd till dem?
- 2 Vad behöver du tänka på i kontakten med anhöriga?
- 3 Hur kan du arbeta systematiskt i kontakten med anhöriga?

25 Fysisk aktivitet och psykisk ohälsa hos äldre

- 1 Vilken roll har placebo i sambandet fysisk aktivitet och psykisk hälsa? Hur kan man som praktiker (t.ex. en person som skriver ut fysisk aktivitet på recept) arbeta för att förstärka den eventuella placeboeffekt som är en av många mekanismer bakom effekten av motion/träning på psykisk hälsa?
- 2 På vilket sätt kan fysisk aktivitet fungera som ett komplement till den behandling som i dag har bäst stöd gällande psykisk hälsa, t.ex. terapi och medicinering?

26 Multisjuklighet hos äldre personer

- 1 Hur ser sambanden ut mellan en äldre patients subjektiva hälsoproblem (= symtom) och objektiverade hälsoproblem (= diagnoser)? Exempel: Vilka sjukdomar/tillstånd efter skador respektive vilka patofysiologiska processer kan bidra till symtom som t.ex. ”trötthet” eller ”yrsel”? Hur bedöms sannolikheten vara för olika sambandsmöjligheter hos den enskilde patienten?
- 2 Lämna förslag till hur en specificerad ordination kan se ut för behandlingsmetoden ”fysisk aktivitet/träning”. Ta gärna inspiration från texten när det gäller behandlingsmetoden läkemedel eller referensen när det gäller behandlingsmetoden nutrition.
- 3 Vilken betydelse har fysisk inaktivitet hos väsentligen friska äldre personer för funktionstillståndet? Kan äldre personer få klara funktionsbegränsningar som påverkar ADL bara genom partiell fysisk inaktivitet (t.ex. passiva vanor)?

27 Läkemedelsbehandling av äldre personer

- 1 Varför måste man som sjukgymnast ha kunskaper om läkemedelseffekter när man bedömer smärtor hos en äldre patient?
- 2 Vilka läkemedelsgrupper kan orsaka fallolyckor hos äldre personer?
- 3 Varför är läkemedelsbiverkningar den vanligaste orsaken till att äldre personer läggs in på sjukhus?
- 4 Hur förändrar åldrandet förutsättningarna för läkemedelsbehandling av äldre personer?
- 5 För vilka symtom är det vanligt att en deprimerad äldre person söker sjukvården och som kan leda till att personen får fel diagnos och fel behandling?