



Vägen till en jämlik rehabilitering för äldre personer

En programförklaring från Fysioterapeuterna och Sveriges Arbetsterapeuter

Vägen till en jämlik rehabilitering för äldre personer, 2017

© Sveriges Arbetsterapeuter & Fysioterapeuterna

Foto: Colourbox

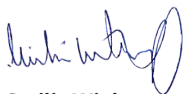
Förord

I ett samhälle med en snabbt ökande åldrande befolkning är det viktigt att äldre personer får tillgång till personcentrerade hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser av hög kvalitet. Detta är avgörande för att den äldre personen ska kunna vidmakthålla sin hälsa och leva ett så självständigt liv som möjligt, trots tilltagande skörhet, funktionsbegränsningar eller sjukdom, men också för att framtidens personella och ekonomiska resurser ska räcka till.

I dag finns stora brister när det gäller hälso- och sjukvård till äldre personer. Insatserna ges av olika huvudmän som styrs av olika lagstiftning. Riktlinjer och överenskommelser är otydliga och tolkas olika av olika vårdgivare. Tillgången till kvalificerad personal och multiprofessionella team varierar stort över landet. För den enskilde innebär detta att det kan vara svårt att få tillgång till de insatser som behövs för att kunna vidmakthålla sin hälsa. Resultatet blir att den äldre personen hamnar i ett oönskat beroende av andra och att livet inskränks i onödan.

Fysioterapeuterna och Sveriges Arbetsterapeuter vill med denna programförklaring peka på fem punkter som vi anser är avgörande för att alla äldre personer ska få tillgång till de hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser som de har rätt till, insatser som bidrar till individens aktivitet, delaktighet och hälsa och som är samhälls-ekonomiskt lönsamma.

Vi vill tacka Lena Zidén, Åsa Larsson Ranada och Carita Nygren som har varit ansvariga för utarbetandet av texten till denna broschyr.



Cecilia Winberg

Tf ordförande Fysioterapeuterna



Ida Kåhlin

Ordförande Sveriges Arbetsterapeuter



Vägen till en jämlik rehabilitering för äldre personer

En programförklaring från
Fysioterapeuterna och Sveriges Arbetsterapeuter

Äldreforskningen visar att genom att få möjlighet till fysisk aktivitet, att vara aktiv i vardagen och att leva ett meningsfullt liv behåller man sin självständighet längre, vilket bidrar till en god livskvalitet. Fysioterapeuterna och Sveriges Arbetsterapeuter anser att för en hållbar vård- och omsorg i Sverige måste äldre personers tillgång till personcentrerade och kvalificerade hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser snarast stärkas. Tillgänglighet och tillgång ska vara lika oavsett om behov av insatserna uppstår efter sjukhusvård eller om insatserna behövs för att motverka skörhet och minimera funktionsbegränsningar och hälsorisker i vardagen. Insatser ska vara tillgängliga oavsett om man har hemsjukvård, korttidsvård, hemtjänst, eller enbart har kontakt med primärvården.

Med denna programförklaring vill Fysioterapeuterna och Sveriges Arbetsterapeuter tala om vad vi anser behövs för att få en jämlik hälso- och sjukvård för äldre personer.

Vi menar att:

- Rehabilitering är hälsofrämjande och förebyggande
- Medicinskt Ansvarig för Rehabilitering (MAR) behövs i varje kommun
- Rehabiliteringsteam ska finnas på korttidsboende
- Rehabiliteringsinsatserna behöver organiseras effektivt
- Arbetsterapeuter och fysioterapeuter utgör en kvalificerad rehabiliteringsbas

Rehabilitering är hälsofrämjande och förebyggande

- När äldre personer ansöker om bistånd/hjälpinsatser från kommunen, ska de erbjudas en rehabiliteringsbedömning och få personcentrerade och kvalificerade rehabilitering (om behov föreligger) innan nivån på biståndet bestäms.

Forskning visar att personcentrerade och kvalificerade hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser ger effekt. Den äldre personen kan fortsätta att leva ett självständigt aktivt och meningsfullt liv längre upp i åldrarna och beroende av hjälp från samhället kan skjutas framåt i tid eller minskas. Även om forskningen kring tidiga insatser (ofta kallad reablement) är ganska ny, indikerar de resultat som finns att tidiga teambaserade insatser ger effekt. Forskning från Norge visar att äldre personer som har deltagit i ett teambaserat tio-veckors program med tidiga rehabiliteringsinsatser är mer självständiga, upplever större nöjdhet med att utföra sina vardagsaktiviteter än de som har fått vanliga insatser.

Vår ståndpunkt är att äldres synpunkter och resurser måste tillvaratas i större utsträckning än idag och att förebyggande och hälsofrämjande insatser för äldre personer behöver utvecklas. Behovet av rehabilitering behöver uppmärksammas betydligt tidigare för att det förebyggande arbetet även ska ge positiva ekonomiska effekter.

Medicinskt Ansvarig för Rehabilitering behövs i varje kommun

- Varje kommun bör ha en MAR (Medicinskt Ansvarig för Rehabilitering) för systematiskt kvalitets- och säkerhetsarbete.
- Rehabiliterande insatser inklusive hjälpmedel för äldre personer bör kontinuerligt följas upp. Såväl på organisations- som individnivå.
- Systematisk uppföljning och förbättringsarbete är en förutsättning för införande av nya metoder och teknik i en kunskapsbaserad och effektiv vård.

Idag har endast 60 av landets 290 kommuner en MAR. Vi anser att funktionen är en förutsättning för att utveckla och systematiskt följa upp kunskapsbaserade och säkra insatser även inom hjälpmedels- och rehabiliteringsområdet.

Kunskapen om vilka hälsofrämjande, förebyggande och rehabilitering insatser som äldre personer tar del av är låg. Även kunskapen om nytan/resultatet av insatserna är bristfälliga. En anledning till detta är att det är ont om systematisk och kontinuerlig uppföljning av rehabiliteringsbehov och rehabiliteringsinsatser för äldre. Det vårdpreventiva kvalitetsregistret Senior Alert ger förutsättningar för detta och kan användas på alla vård- och omsorgsnivåer. Registret är viktigt eftersom det fokuserar på de äldres funktionsbegränsningar och inte enbart på medicinska diagnoser.

Sveriges Arbetsterapeuter och Fysioterapeuterna bidrar aktivt i Senior Alerts arbete med att utveckla det nya området personcentrerad rehabilitering.



Rehabiliteringsteam ska finnas på korttidsboende

- Tillgången till hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser i multiprofessionella team måste stärkas och säkras under vistelse på korttidsboende.

Kommunens korttidsboende har ofta starkt begränsade resurser för rehabiliterande insatser, vilket får till följd att den äldre personens egna resurser inte fullt ut tillvaratas. Detta gör att möjligheten att komma hem till den egna bostaden försvåras och kan resultera i en onödig ansökan till särskilt boende. Vi anser att en viktig ingrediens i korttidsvården är att få tillgång till träning av fysisk funktionsförmåga och vardagliga aktiviteter. Att på så sätt stärka självkänslan och tilltron till den egna förmågan som underlättar återgång till eget hem. Team med interprofessionell kompetens krävs för detta.

Rehabiliteringsinsatserna behöver organiseras effektivt

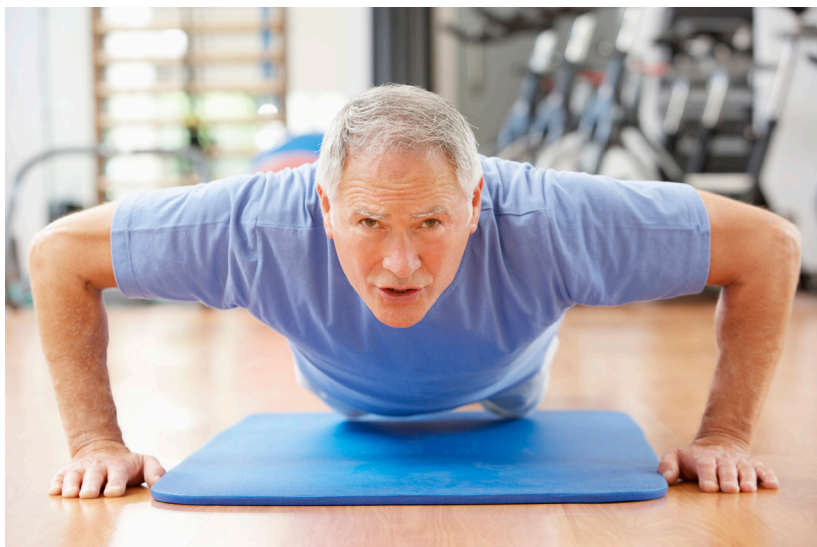
- Rehabilitering ska bedrivas i multiprofessionella team med interprofessionell kompetens som samarbetar kring insatserna. Varje team ska ha en teamledare.
- Den äldre personen och eventuella närstående är självklara teammedlemmar.
- I teamet ska arbetsterapeuter och fysioterapeuter ingå.
- Rehabiliteringsverksamhet ska ledas av personal som har kvalificerad rehabiliteringsutbildning.
- Stöd till den äldre själv och till ev närstående behöver stärkas och säkerställas så att de aktivt ska kunna delta i hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser i syfte att förbättra/påverka sin egen hälsa.
- För en kunskapsbaserad vård och omsorg måste kompetensutveckling och fortbildning för personal som arbetar med hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser inom äldreomsorg säkerställas.
- Glappen i vård- och rehabiliteringskedjan behöver överbryggas.

Målet med rehabilitering är att hjälpa personen nå både funktion, aktivitet och delaktighet där teamets olika medlemmar, utifrån var och ens profession, bidrar med kunskap och insatser för att stödja personen för att använda sina resurser till att utföra det som personen önskar. Värdet av att arbeta i team är väl dokumenterat och har visat sig ge bättre resultat än behandling av enskilda vårdgivare för flera olika patientgrupper, framförallt för patienter med komplexa behov.

För att uppnå de resultat som eftersträvas vid rehabilitering av äldre personer krävs att teamet innefattar både arbetsterapeut och fysioterapeut. Båda professionerna arbetar i hög grad personcentrerat, vilket

innebär att man utgår ifrån patientens egna önskemål och behov och arbetar tillsammans med patienten.

Samverkan mellan primärvård och kommun påverkas negativt av att man i de flesta landsting och kommuner inte har tillgång till varandras dokumentation, vilket ökar risken för brott i vårdkedjan. Allt detta försvårar för den enskilde att få sina behov av hälsofrämjande, förebyggande eller rehabiliterande insatser tillgodosedda.



Arbetsterapeuter och fysioterapeuter utgör en kvalificerad rehabiliteringsbas

Legitimerade arbetsterapeuter och legitimerade fysioterapeuter kompetens behöver nyttjas mer effektivt. Både arbetsterapeuter och fysioterapeuter behövs i ett team då professionerna arbetar utifrån olika aspekter av hälsa och därför hjälper patienten att nå olika mål. Meningsfulla aktiviteter är ett centralt begrepp inom arbetsterapi medan fysisk aktivitet och rörelse är centrala begrepp inom fysioterapi. Tre områden är viktiga när man planerar hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser för äldre: fysisk aktivitet och fysisk träning, utförande av meningsfulla vardagliga aktiviteter samt en tillgänglig och användarvänlig miljö, inklusive tillgången till tekniska hjälpmedel och välfärdsteknik.

Fysisk aktivitet och fysisk träning

Regelbunden fysisk aktivitet förebygger både fysiska och psykiska sjukdomar och bör enligt Folkhälsomyndigheten utövas av alla åldersgrupper, även de äldsta. Fysisk aktivitet är även en viktig komponent för att förebygga sjukdom och för att förbättra hälsan vid många sjukdomar. Regelbunden fysisk aktivitet i medelåldern reducerar risken för senare utveckling av demens och minskar risken för depression. Det finns ett tydligt samband mellan ökad ålder och minskande fysisk aktivitet, trots att aktiviteten ger hälsovinster för äldre personer på alla funktionsnivåer. Fysisk aktivitet är för många äldre en viktig del av egenvården.

Fysisk träning ingår i kvalificerad rehabilitering och är individuellt anpassade åtgärder för att återupprätta eller upprätthålla fysisk funktionsnivå. Samhällets äldreomsorg bör därför erbjuda stöd och ge äldre

personer möjlighet till såväl bibehållen eller ökad fysisk aktivitet och specifik individanpassad fysisk träning för personer med funktionsnedsättning, i miljöer som ger allsidig stimulans. Detta är viktigt, inte minst på äldreboenden.

Utförande av meningsfulla vardagliga aktiviteter

Engagemang i aktiviteter har betydelse för hälsan hos äldre personer. Hembaserade insatser i utförande av vardagliga aktiviteter (ADL – aktiviteter i dagliga livet) förbättrar äldre personers aktivitetsutförande och bidrar till livskvalitet.

Äldre personers förmåga att utföra vardagliga aktiviteter ligger ofta nära deras maximala kapacitet varför även små förbättringar kan vara av stor betydelse för den äldre personen, då dessa kan motverka funktionsnedsättningar och ökat hjälpberoende.

Tillgänglig och användbar/användarvänlig miljö

En tillgänglig miljö som möjliggör kvarboende anses viktig för äldre personer då det stöder personens möjlighet till aktivitet och delaktighet. Olika tekniska lösningar och anpassningar kan underlätta för äldre personer att ta sig in och ut i sin bostad, vilket är centralt för att kunna vara aktiv och delaktig i samhällslivet. En anpassad boendemiljö för den äldre personen kan bidra till ökad trygghet och säkerhet, samt minska kraven på service- och vårdinsatser från samhället.

Teknik (inklusive tekniska hjälpmedel) kan i stor utsträckning öka människors möjligheter till aktivitet. Om tekniken matchas mot individens förutsättningar kan man skapa miljöer som möjliggör interaktion med andra och motverkar social isolering, som tillgängliggör information och kunskap, som ökar möjligheten att göra inköp och som ökar

delaktigheten i fritidsaktiviteter. Teknik kan användas för att hitta alternativa sätt att utföra aktiviteter, för att övervinna hinder och öka delaktighet och livskvalitet.

Referenser

- Borell, L. & Iwarsson, S. (2013). *Aktivitet och rehabilitering kan ge ett hälsosamt äldre*. Läkartidningen, 2013;110 CHPE.
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (2016). *Arbetsterapi och välfärdsteknik*.
- Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, Sherrington C, Gates S, Clemson LM, Lamb SE. *Interventions for preventing falls in older people living in the community*. Cochrane Database Syst Rev 2012;12(9):CD007146.
- Larsson Ranada, Å. (2015). *Vardagsteknik och äldre personer*. Lund: Studentlitteratur.
- Lundgren, C. & Molander, C. (2008). *Teamarbete i medicinsk rehabilitering*. Stockholm, Liber.
- Nielsen, TL., Schultz Petersen, K., Vinther Nielsen, C., Strøm, J., Milters Ehlers M., & Bjerum, M. (2016). *What are the short-term and long-term effects of occupation-focused and occupation-based occupational therapy in the home on older adults' occupational performance? A systematic review*. Scandinavian Journal of Occupational therapy, DOI: 10.1080/11038128.2016.1245357
- Nilsson, I. (2013). *Forskning i praxis; aktivitetsbaserade hälsofrämjande insatser för äldre*. Tidningen Arbetsterapeuten, nr 8.
- Rydwik E. Red (2012). *Äldres hälsa – ett sjukgymnastiskt perspektiv*. 2012. Lund: Studentlitteratur.
- Tuntland, H., Aaslund, M.H., Espehaug, B., Förland, O., & Kjekou, I. (2017). *Reablement in community dwelling older adults: a randomised controlled trial*. BMC geriatrics 15 (145):1-11.
- FYSS – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. 2015. Länk: <http://www.fyss.se/om-fyss-2/fyss-2015/>
- Rehabilitering för hemmaboende äldre personer*. Socialstyrelsen 2007, artikelnr 2007-127-26. Länk: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2007/2007-123-26>
- Utvecklingen av indikatorer för äldres rehabilitering*. Socialstyrelsen 2014, artikelnr 2014-12-12. Länk: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-12-12>
- Åtgärdsförslag för att utveckla vården och omsorgen om de mest sjuka äldre*. Socialstyrelsen 2015, artikelnr 2015-2-45. Länk: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2015/2015-2-45>

Fysioterapeuterna är ett fack- och professionsförbund som organiserar legitimerade sjukgymnaster/fysioterapeuter över hela Sverige. Fysioterapeuternas uppdrag är att stödja medlemmarna i arbetet för god och jämlik hälsa för alla såväl genom hälso- och sjukvård som förebyggande och hälsofrämjande insatser av högsta kvalitet.

Fysioterapeuternas vision är att alla ska kunna leva ett hälso- och liv i rörelse och vår värdegrund bottnar i ledorden *I rörelse, Trovärdiga och Tillsammans*.

Sveriges Arbetsterapeuter är den enda fackliga organisationen som kan arbetsterapi. Förbundet driver nolltolerans mot ohälsosamma arbetsförhållanden och jobbar för att medlemmarna ska få ett tryggare, lönsammare och ännu mer utvecklande arbetsliv.

Många människor kan inte leva livet fullt ut på grund av skada, sjukdom eller funktionsnedsättning. Men med stöd av en arbetsterapeut kan de klara vardagen, vara delaktiga i samhället och känna att livet är meningsfullt.

