

Finna nya vägar

HÄLSOFRÄMJANDE PROGRAM FÖR PERSONER
MED ÅLDERSFÖRÄNDRINGAR I GULA FLÄCKEN

Version 3.0 (2021) av Synneve Dahlin-Ivanoff

PROVTITT - utdrag från Manualen (2021)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Innehåll

Förord

Introduktion	7
Målgrupp och användningsområden	7
Tillhörande självskattningsinstrument	7
Viktiga utgångspunkter i programmet	8
Personcentrerat förhållningssätt	8
Åldersförändringar i gula fläcken – ett folkhälsoproblem	8
Målgruppens aktivitetsproblem.....	9
Utveckling av programmet	10
Fokusgruppsmetod	11
Formativ och summativ utvärdering	12
Programmets byggstenar	13
Teoretisk grund	13
Upplevd säkerhet och tron på den egna förmågan	13
Engagemang och viljan att förändra	14
Syfte.....	15
Förmedla relevant kunskap	15
Medvetandegöra aktivitetsstrategier	15
Uppmuntra till problemlösning	16
Medel för lärande.....	16
Gruppmetod	16
Lärande av aktivitetstrategier genom problemlösning	18
Informationsguide	18
Mål	18
Gruppträffarnas innehåll och struktur	19
Förslag på upplägg	20
Programmets olika steg	22
Samtal och bedömningsdialog	22
Intervention.....	24
Gruppintervention.....	24
Individuell intervention	24
Utvärdering	24
Referenser	25
Bilagor	27
A. Kartläggningsformulär	
B. Utvärderingsformulär	

Introduktion

Finna nya vägar – hälsofrämjande program för personer med åldersförändringar i gula fläcken är framarbetat av senior professor och leg. arbetsterapeut Synneve Dahlin-Ivanoff vid Göteborgs universitet. Utveckling av programmet möjliggjordes genom stimulanstöd från Socialstyrelsen 1995. Leg. arbetsterapeuter Lisbeth Axelsson Lindh och Kajsa Eklund, båda numera seniorer, medverkade med konstruktiv kritik i utvecklingen av programmet. Kajsa Eklund deltog som doktorand i utvärdering av programmet (senare docent).

Finna nya vägar syftar till att tillhandahålla kunskap, träna färdigheter, ge information och stöd samt uppmuntra till problemlösning i olika aktiviteter. Ett personcentrerat förhållningssätt ger arbetsterapeuten förståelse för komplexiteten i äldre personers vardagsliv genom ett fokus på att främja deras faktiska möjligheter att omvandla sina förmågor till mål som är värdefulla i deras egen vardag. Sveriges Arbetsterapeuter har givit ut två tidigare versioner av *Finna nya vägar*, år 2006 och 2014. Denna version 3.0/2021 har uppdaterats med nya texter och referenser och har nu även två formulär för att underlätta den initiala kartläggningen och utvärdering av programmet. Manualen är mer användarvänlig och dessutom ingår nu en informationsguide och läromedel till målgruppen. Den tillhörande informationsguiden kallades tidigare *brukarboken* och finansierades och togs ursprungligen fram av tidigare Hjälpmedelsinstitutet (Dahlin-Ivanoff (Red.), 2008). När denna myndighet avvecklades fick Sveriges Arbetsterapeuter rätten att ge ut denna vilket nu gjorts i uppdaterad upplaga (Dahlin-Ivanoff (Red.), 2021a).

Finna nya vägar baseras på fyra byggstenar: programmets teoretisk grund, syfte, medel för lärande samt mål. Dessutom beskrivs olika steg i genomförandet av programmet vad gäller bedömning, intervention (gruppbaserad eller individuell) och utvärdering. Programmet har i forskning visat sig vara mycket effektivt. Personen blir säkrare och mindre beroende av andra i dagliga aktiviteter. Personalresurserna utnyttjas effektivare och programmet blir billigare för samhället. Att genomföra programmet har även visat sig vara effektivt dels vad gäller resultat, dels kostnads- och tidsmässigt. Det betyder att det finns **evidens** för programmet.

MÅLGRUPP OCH ANVÄNDNINGSSOMRÅDEN

Finna nya vägar vänder sig till personer som har åldersförändringar i gula fläcken (makuladegeneration) och upplever osäkerhet i daglig aktivitet samt bor i eget boende. Programmet används och leds främst av leg. arbetsterapeuter på alla nivåer inom hälso- och sjukvård och äldreomsorg. Det är främst utvecklat för att bedrivas i primärvård/närhälsa, i samverkan med arbetsterapeut eller av arbetsterapeut på syncentral eller synenhet.

TILLHÖRANDE SJÄLVSKATTNINGSSINSTRUMENT

Kopplat till programmet finns självskattningsinstrumentet *Upplevd säkerhet i dagliga aktiviteter* som innehåller en användarmanual och ett självskattningsformulär (Dahlin-Ivanoff, 2021b). Detta instrument innefattar samma sju aktivitetsområden som programmet. Genom 30 olika frågor skattar personen sin upplevda säkerhet/osäkerhet i dagliga aktiviteter på en fyrgradig skala. Instrumentet används för vägledning i och utvärdering av programmet, men kan även användas separat.

Programmets byggstenar

Finna nya vägar baseras på fyra byggstenar: teoretisk grund, programmets syfte, medel för lärande samt mål (se tabell 2). Varje del beskrivs närmare nedtill.

Tabell 2. Beskrivning av byggstenarna för programmet *Finna nya vägar*.

Teoretisk grund	Syfte	Medel för lärande	Mål
<ul style="list-style-type: none">• Upplevd säkerhet• Tron på den egna förmågan• Engagemanget och viljan att förändra.	<ul style="list-style-type: none">• Förmedla relevant kunskap• Medvetandegöra aktivitetsstrategier• Uppmuntra till problemlösning.	<ul style="list-style-type: none">• Gruppmetod• Lärande av aktivitetsstrategier genom problemlösning• Informationsguide.	Personer med åldersförändringar i gula fläcken ska kunna omvandla sina förmågor till mål som är värdefulla för dem i deras vardag.

Gruppträffarnas innehåll och struktur

Finna nya vägar är upplagt utifrån gruppdeltagarnas erfarenheter, uppfattningar och upplevelser som grund för information och färdighetsträning. Informationen och färdighetsträningen bör baseras på deltagarnas problem och deras upplevda behov, annars är det svårt att uppnå lärande. Vid första gruppträffen kan arbetsterapeuten förslagsvis be gruppdeltagarna att förklara hur deras problem med ögonen startade. Det kan fungera som en igångsättning med syfte att engagera alla deltagarna i en diskussion och skapa en gruppidentitet.

Under programmets gång bjuds olika experter in till gruppträffarna, till exempel ögonläkare, ögonsjuksköterska, optiker, arbetsterapeuter med specialist- och belysningskompetens (se tabell 3). De ska tillhandahålla den kunskap äldre personer med åldersförändringar i gula fläcken behöver för att fatta viktiga beslut för att kunna hantera åldersförändringar i gula fläcken och dess konsekvenser. En gruppträff kan gå till så att läkaren först ger en introduktion som bygger på innehåll i den tillhörande informationsguiden, för att sedan leda en diskussion utifrån deltagarnas frågor. Deltagarna bör rekommenderas att förbereda sig genom att läsa igenom denna del av guiden.

Tabell 3. Innehåll och teman i *Finna nya vägar* samt ansvarig person.

Expertinformation	Innehåll
<ul style="list-style-type: none"> • leg. ögonläkare/leg. ögonsjuksköterska • leg. optiker • leg. arbetsterapeut med specialistkompetens • leg. arbetsterapeut med belysningskompetens 	<ul style="list-style-type: none"> • sjukdom • glasögon och förstoring • optiska hjälpmedel och läsning • belysning
Aktivitetsinformation och färdighetsträning	Teman (aktivitetsområden)
<ul style="list-style-type: none"> • gruppleddare (främst leg. arbetsterapeut) 	<ul style="list-style-type: none"> • ekonomi* • matinköp • förflyttning • kommunikation (kontakt med omvärlden) • mat och dryck • klädvård och personlig vård • städning

* I tidigare version av programmet hette detta tema "Post- och bankärenden".

Det evidensbaserade och hälsofrämjande programmet *Finna nya vägar* är utvecklat för personer med åldersförändringar i gula fläcken och upplever osäkerhet i dagliga aktiviteter. Interventionsprogrammet utförs i grupp på alla nivåer inom hälso- och sjukvård och äldreomsorg. Det är i första hand utvecklat för att bedrivas i primärvård/närhälsa, i samverkan med arbetsterapeut eller av arbetsterapeut på syncentral eller synenhet. Målet med programmet är att deltagarna ska kunna omvandla sina förmågor och utveckla eller upprätthålla aktiviteter som är värdefulla för dem i deras vardag.

Finna nya vägar tar avstamp i ett folkhälsoperspektiv och det personcentrerade förhållningssättet. Programmet, som innehåller åtta gruppträffar, syftar till att förmedla kunskap och utifrån identifierade aktivitetsproblem hos deltagarna lära av varandra, arbeta med olika aktivitetsstrategier och uppmuntra till problemlösning. Olika aktivitetsstrategier kan vara att ändra utförandet av aktiviteten, förändra omgivningen, förenkla aktiviteten, använda alla sinnen, be om hjälp eller att helt enkelt välja bort aktiviteten.

I gruppträffarna ingår introduktion och information om "träffens tema", diskussion, färdighetsträning, hemuppgift samt uppföljning. Teman på gruppträffarna utgår från följande sju aktivitetsområden:

- Mat och dryck
- Klädvård och personlig vård
- Kommunikation
- Städning
- Förflyttning
- Matinköp
- Ekonomi

I genomförandet av programmet används den tillhörande informationsguiden som inspiration till deltagarna. Vägledning inför och utvärdering av programmet kan ske med självskattningsinstrumentet *Upplevd säkerhet i dagliga aktiviteter*. Båda dessa ingår i *Finna nya vägar*-paketet.

