

Här kommer en kort rapport om HIFE i kommunal hemsjukvård hämtad från en gemensam geriatriskdag för arbetsterapeuter och fysioterapeuter vid Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborgs kommun och kranskommuner samt primärvården som genomfördes 11 januari 2018 på Sahlgrenska/Mölndals sjukhus.

HIFE i kommunal hemsjukvård i Göteborg

Göteborgs stad beslöt 2015 att minska antalet fallskador bland äldre personer. Under 2017 initierades ett uppdrag ”Att genom ökade möjligheter till träning minska antalet fallskador hos brukare inom ordinärt och särskilt boende”. En styrgrupp och en arbetsgrupp för uppdraget bildades. Styrgruppen består av 3 enhetschefer från rehab i de 10 stadsdelarna och arbetsgruppen består av 8 fysioterapeuter/sjukgymnaster.

Efter diskussioner valdes konceptet HIFE (High Intensity Functional Exercise). Konceptet är väl studerat och evidensbaserat (<https://www.hifeprogram.se/>). HIFE innebär att man utifrån personens funktion väljer vikt bärande övningar från en övningsbank av 39 övningar (se hemsidan ovan). Träningsmoment och repetitioner ska ligga nära deltagarens maximala kapacitet. Övningarna är funktionella och ingår i dagliga förflyttningsmoment och passar även för personer med kognitiv svikt. För träningen behövs enklare utrustning (viktbälte, Bertilplatta, boll mm). Innan och efter deltagarens träningsperiod genomförs funktionella test såsom TUG, FBG (Funktionellt Balanstest för Geriatriska patienter) och Chair stand test för att mäta förändringar.

Arbets sättet för Göteborgs stad är stadenövergripande, men varje stadsdel formar sin egen handlingsplan. Som en inledning av projektet bjöds Håkan Littbrandt från Umeå in och han föreläste en halvdag i februari 2018 för samtliga fysioterapeuter/sjukgymnaster i de 10 stadsdelarna. Under 2018 genomförde arbetsgruppen sedan workshop x 2 för att diskutera och guida i start av konceptet.

I nuläget är alla stadsdelar igång men har kommit olika långt i arbetet. En del stadsdelar har valt att genomföra träningen i grupp på särskilda boenden eller träffpunkter (exempelvis Västra Göteborg och Centrum) medan andra har valt att påbörja individuellt i hemmet (Örgryte-Härlanda). Från 2019 kommer HIFE ingå i introduktionsprogrammet för nyanställda fysioterapeuter/sjukgymnaster i Göteborgs Stad.

För arbetsgruppen HIFE i Göteborgs stad

Frida Tillberg, leg Sjukgymnast
Hälso- och Sjukvårdsenheten
Örgryte-Härlanda
frida.tillberg@orgryteharlanda.goteborg.se