

Inspirerande kompetenshöjning för rehabiliteringspersonal i Uppsala kommun

I slutet av mars anordnades en utbildningsdag för sjukgymnaster, arbetsterapeuter och andra intresserade verksamma inom Vård och bildning i Uppsala kommun. Utbildningsdagen organiserades med stöd av lokalt aktivitetsbidrag från sektionen för Äldres hälsa. Ett 40-tal personer anmälde sig och fick ta del av ett varierat program med fokus på personer med demenssjukdom.

Dagen inleddes med att sjukgymnast Ylva Cedervall och arbetsterapeut Elisabet Henley från Minnes- och geriatrikmottagningen på Akademiska sjukhuset berättade om verksamheten på specialistmottagningen för minnesutredningar. Mottagningen har ca 450 nybesök varje år och ca 1450 återbesök årligen. Förutom utredning, diagnostik och behandling ges även information, råd och stöd till anhöriga och patienter. Specifika anhörigutbildningar finns för Alzheimer sjukdom och frontallobsdemens. Dessutom finns ett särskilt teamomhändertagande för patienter som är yngre än 65 år och har en demensdiagnos.

Sjukgymnasten gör motoriska bedömningar som ett led i diagnostiken, men även för bedömning av funktionsnivå och fysisk aktivitetsnivå. För närvarande pågår ett samarbetsprojekt mellan geriatriken på Akademiska sjukhuset och sjukgymnaster inom Vård och bildning i Uppsala kommun där Fysisk aktivitet på recept, skrivs ut till patienter som behöver extra stöd i hemmiljön för att komma igång med fysisk aktivitet. Det är särskilt angeläget för personer med demenssjukdom eftersom de ofta har svårt att ta initiativ till träning på egen hand.

Arbetsterapeuten på minnesmottagningen gör testning av kognitiva och praktiska funktioner som led i utredningen. De ger även tips om strategier för att klara vardagen och råd om olika kognitiva hjälpmedel. Vanligast är behov av hjälpmedel för tid och planering. Körbedömning med praktiska körtest är en ny verksamhet på minnesmottagningen och startade som ett projekt, men är nu en del i den ordinarie verksamheten. Praktiskt körtest genomförs i de fall där läkaren är osäker om patienten fortfarande är lämplig att köra bil. Hela körbedömningen innefattar kognitiv testning, intervju om körvanor och ett praktiskt körtest. Det sistnämnda utförs i bil med dubbelkommando och i samarbete med trafiklärare med särskild kompetens. Vid det praktiska körtestet används ”P-Drive” (Performance Analysis of Driving Ability), ett observationsprotokoll för bedömning av körförmåga utarbetat av en arbetsterapeut som en del av hennes doktorsavhandling. Resultaten från körbedömningen ligger till grund för läkarens beslut om patientens lämplighet att fortsätta köra bil. De vanligaste svårigheterna under det praktiska körtestet är att placera sig rätt i körfältet, köra i cirkulationsplatser, bibehålla uppmärksamheten och anpassa hastigheten.

Efter denna teoretiska inledning tog Cilla Bergsten och Annika Malmqvist vid med dagens huvudämne: Min qi-gong. Cilla och Annika presenterade sina respektive resultat av deras magisteruppsatser, där syftet var att utvärdera intervention med Min qi-gong träning för äldre personer med demens. Studierna visade bland annat förbättrade resultat på funktionsförmåga samt att deltagarna subjektivt uttalade positiva upplevelser av att delta i Min qi-gong som träningsform. Efter den teoretiska genomgången fick mötesdeltagarna själva prova på både stående och sittande Min qi-gong under ledning av Cilla och Annika. Att praktiskt få prova på dessa långsamma och lättsamt instruerade övningar gav direkt en ökad förståelse för att träningsformen utvärderats positivt av äldre personer med demens.

Som avslutning pratade Annika om det manifest ”Ättestupa eller folkhälsomål” som LSR i samarbete med FSA (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter) arbetat fram. Manifestet vill lyfta fram vikten av samlade kunskaper och resurser, för att öka tillgång, kvalitet och äldre medborgares rätt till specifik rehabilitering, inom både kommunal och landstingsdriven äldreomsorg. Tillgången till rehabilitering för äldre personer varierar stort över landet trots att alla har lika rätt till vård och behandling enligt hälso- och sjukvårdslagen. Manifestet kan användas som underlag både på lokala och centrala nivåer för diskussioner och samverkan kring äldre rehabilitering.

Sammanfattningsvis var förmiddagen mycket intressant och lärorik (både fysiskt och mentalt) och gav god inspiration till fortsatt utvecklingsarbete angående rehabiliteringen för äldre personer med demenssjukdom. Många positiva kommentarer om förmiddagen har uttryckts av både rehabiliteringspersonal, chefer och utvecklingsansvariga i verksamheten, nedan följer några;

- ”Mycket intressant att få kunskap om vad som görs och kan göras för gruppen demenssjuka äldre”.
- ”Mycket bra att utveckla samarbetsformer med specialistsjukvården på Akademiska sjukhuset för personer med demens”.
- ”Intressant att höra hur mycket resurser man har inom olika verksamheter på demensboenden”.

- ”Fantastiskt att själv få prova på hur det är att träna med Min qi-gong – jag förstår att det kan kännas behagligt och lätt att följa även för personer med nedsatt kognition”.
- ”Mycket kunniga och inspirerande föreläsare – tack för en härlig och viktig förmiddag”!

Stort tack vill vi rikta till deltagande föreläsare för delgiven kunskap och inspiration i fortsatt utvecklingsarbete för våra äldre!

Ewa Larsson, sjukgymnast/professionsutvecklare
Vård & bildning, Uppsala kommun
Akademiska sjukhuset

Ylva Cedervall, sjukgymnast
Minnes- och geriatrikmottagningen,