

Hur ser attityden och kunskapsläget ut bland personal på äldreboenden avseende fysisk aktivitet eller träning för äldre?

Vi är fyra studenter från sjukgymnastprogrammet på Umeå universitet, termin fyra. I slutet av 2011 fick vi under geriatrikkursen i uppgift att undersöka det aktuella kunskapsläget bland personal på särskilda boenden gällande fysisk aktivitet för äldre. Vi bestämde oss för att göra en enkät och delade ut den bland vårdpersonal på två olika boenden. Dessutom intervjuade vi en rehabiliteringsassistent, en enhetschef och träffade några pensionärer. Det gav oss en inblick i livet på boendena samt olika reflektioner kring åldrandet. Att bli äldre är någonting att se fram emot!

Vi fick 34 besvarade enkäter, varav majoriteten var kvinnor med lång erfarenhet av vårddyrket. Vi började med att fråga om personalens egen syn på träning, varvid frågorna sedan fortsatte kring aktivering av de boende. Vi trodde att det skulle finnas ett samband mellan egen träning och aktivering av de äldre, vilket vi inte kunde påvisa. En klar majoritet såg dock positivt på träning och var mer eller mindre aktiva själva.

Ingen av de svarande tyckte att aktivering av de äldre var oviktigt. Vid frågan om de äldre aktiverades tillräckligt var åsikterna delade. Den största orsaken till inaktivitet hos de äldre angavs vara tidsbrist, personalbrist eller motivationsbrist hos vårdtagaren. Endast en person ansåg att inaktiviteten berodde på för lite information eller kunskap. Vi tror att med större insikt skulle aktivering av de äldre prioriteras högre, vilket stärks i litteratur som vi läst; med utbildning kommer engagemang.

Enkätsvaren visade på att en del personal inte visste om att det fanns träningsprogram utfärdade av sjukgymnast, eller vilka olika aktiviteter som fanns att tillgå för de äldre på boendena. Vi förvånades av att personalens insikt om befintliga träningsmöjligheter var så begränsade. Kanske skulle de äldre röra på sig mer om de själva, samt personalen omkring dem, blev bättre informerade om hur många olika faktorer som påverkas positivt av fysisk aktivitet?

"Det skulle inte kännas naturligt för mig som enhetschef att ställa mig och informera om fysisk aktivitet. Det vore kanske något för kommunens sjukgymnaster"

Enhetschef om utbildningsansvaret kring aktivering av äldre

Under intervjun med enhetschefen diskuterade vi även problemet med motivationsbrist hos de äldre. Det finns många faktorer att ta hänsyn till, man kan inte tvinga någon att röra på sig hur mycket individen än skulle behöva det. Vi tror dock att mycket av motivationsbristen grundar sig på okunskap även här.

Det är även en kombination av att personalen känner sig stressad och inte har tid. Undersökningar bland personalen på ett boende visar dock att man oftast hinner med allt som planerats under en arbetsdag. Frågan vi ställer oss här är då: Vad har prioriterats bort för att hinna med "allt"? Om alla skulle vilja träna, skulle det inte gå. Det skulle inte vara ekonomiskt hållbart, påpekar enhetschefen. Det krävs redan en överkapacitet av personalen för att minnas alla individers behov. Det blir lätt att glömma träningen eftersom den prioriteras lägre än andra rutiner, som att ge medicin och undvika näringsbrist.

Enligt statens folkhälsoinstitut så berövas många äldre allt för ofta tillfällen till vardagsmotion, speciellt äldre med ett större vårdbehov eftersom det sparar tid;

"Personal tenderar att ta över för att det kortsiktigt går fortare men ignorerar samtidigt den långsiktiga vinsten." Det här är en av farorna med den tidsbrist som personalen upplever. Studier har visat att vanligt hushållsarbete kan ge liknande belastning på hjärtat för skörare äldre, som vanliga promenader. Därför är det viktigt att dessa personer inte berövas sådana aktiviteter.

"Börjar man använda personlyft så är det kört"

*Rehabiliteringsassistent
om vardagsmotion för
äldre*

Det torde finnas ett samband mellan att vara aktiv innan pensionsåldern och att fortsätta med det i ett senare skede. Det handlar om en medvetenhet om betydelsen av fysisk aktivitet långt innan man hamnar på boendet. De äldre vi pratade med var positivt inställda till att röra på sig, men hade i vissa fall en önskan om bredare utbud. En undersköterska berättar om sin halvtidstjänst som rehabiliteringsassistent, vilket är den enda befattning som går ut på att aktivera de äldre, förutom sjukgymnasten som tittar in en gång i veckan. Det finns en önskan om fler volontärarbetare. Vi tror tyvärr att volontärer och undersköterskor inte har utbildning nog för en sådan uppgift.

Sammanfattningsvis så är det en resursfråga som leder till att de boende inte aktiveras bättre. Med utbildning, bättre organisation och större personalgrupper skulle de boende sannolikt leva längre och få ökad livskvalitet. Samtidigt skulle de anställda troligen uppleva mindre stress. En önskan om att träningen skulle prioriteras lika mycket som läkemedel känns som en utopi, men tänk om det gick, vad bra gamlingarna skulle må!

Vi känner oss förfärade över hur lite resurser det läggs på fysisk aktivitet för de äldre. Vi funderar också kring att det borde läggas mer resurser på att motivera de särskilt inaktiva, som har mest behov och är största riskgruppen för sjukdom. Här behövs det troligen även mera forskning om hur man motiverar denna målgrupp på bästa sätt, samt hur informationen kan läras ut. Förmodligen behövs också mera information på högre instanser för en bättre struktur och utökade resurser.

Christine Fredin
Knut Erling Bugge Jakobsen
Birgitta Leontinsson
Marie-Louise Johansson