

BALANSSKOLA

Namnet ska tydligt beskriva den gruppbaserade patientutbildning/skola som avses

MÅLGRUPP

Beskriv målgrupp, notera eventuella inklusions- och exklusionskriterier

Patient med nedsatt balans. (för alla åldrar men inte < 18 år).

Commented [CH1]: Kanske vara mer specifik, att det gäller äldre över en viss ålder?

MÅL

Beskriv målet med utbildningen. Med mål avses det resultat man vill åstadkomma med utbildningen. Ett mål bör vara mätbart för att det ska gå att fastställa om det är uppnått.

- Förbättra balans i sittande och stående aktiviteter
- Minska antal fall och frakturer
- Motverka sekundära symptom (smärta, spänningar, inaktivitet, minskad delaktighet)

SYFTE

Beskriv syftet med utbildningen ur ett patientperspektiv, tillägg kan vara samhällsperspektiv och hälsoekonomi.

- Öka kunskap om resurser och svagheter, minska oro
- Möjlighet att träffa andra med liknande problem

ÖVERGRIPANDE BESKRIVNING, METOD

Beskriv den gruppbaserade patientutbildningen enligt nedanstående punkter.

Antal deltagare (min 3 -max 12 personer)	6-8 (utvärdering med att börja med 6 och se hur upplägget fungerar)MAX 8 beroende på begränsad plats för en bra och säker balansträning.
Antal utbildningstillfällen ska anges. Utbildningen kan efterföljas av individuell eller gruppbaserad behandling vilket ska beskrivas. Bedömning av fortsatt insats görs av behandlare i samråd med patienten utifrån individens behov av hälso- och sjukvårdsinsatser, situation och kontextuella förutsättningar	Balansskola under 8 veckor (1 tillfällen i veckan (2 teoritillfällen + sista 6 veckorna 1 ggr/v balansträning med upprepad teori efter lektioner under träning, ledd av Fysioterapeut.
Tid per utbildningstillfälle (minst 60 min)	60 minuter

<i>Bedömning inför och uppföljning efter (ange på vilket sätt, när i tid samt metod)</i>	Individuellt möte med behörig Fysioterapeut/AT med bedömning balans enligt "Flöde Äldre" innan balansskola + uppföljning/utvärdering efter avslutad skola i närtid (inom max 2 månader efter avslutad skola).
<i>Ansvariga yrkeskategorier</i>	Arbetssterapeut + Fysioterapeut
<i>Samverkan med andra vårdgivare, professioner</i>	Nej. Eventuell kommande samverkan med Vårdcentraler framöver när skolan är mer igång.

UTBILDNINGSSINNEHÅLL

Beskriv kortfattat utbildningens innehåll och upplägg.

2 tillfällen teori kring balansrubbnings, orsaker, åtgärder, hem-miljö, hjälpmedel.
6 tillfällen kontrollerad/gruppbaserad balansträning på mottagningen samt upprepad teori, ledd av Fysioterapeut.

TEST, BEDÖMNING- OCH UTVÄRDERINGSINSTRUMENT

Beskriv vilka test, bedömning- och utvärderingsinstrument som används (så långt som möjligt validerade och reliabla).

Romberg _____ Titta
_____ Blunda

Skärpt Romberg (tandem stående)

Höger fram _____ Titta
_____ Blunda

Vänster fram _____ Titta
_____ Blunda

Stå på ett ben
(Bäst resultat av tre försök) _____ Höger
_____ Vänster

Gångmönster

Gång i korridor

Titta upp/ned:

Titta hö/vä:

30s timed chair-stand test _____ Stycken

EVIDENS/TEORETISK ANKNYTNING

Ange evidens, kunskapsbas, teoretisk anknytning inklusive referenser utifrån bästa tillgängliga kunskap.

SOCIALSTYRELSEN (ang. balansträning)

Slutsatser: Vid måttlig till hög risk för fall och fraktur hos äldre har balansträning effekt på balansförmågan (måttlig evidensstyrka). Vid måttlig till hög risk för fall och fraktur hos äldre har balansträning effekt på fallfrekvensen (låg till måttlig evidensstyrka).

MATERIAL

Ange om standardiserat utbildningsmaterial, patientinformation, hemuppgifter mm används.

- FYSS 2021, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och behandling.
- Medibas, 1177 kring olika vanliga diagnoser som kan orsaka balansrubbnig/yrsel.
- Hjälpmedelshandboken gällande hjälpmedel vid nedsatt balans.

ÖVRIGT

Annan information för att beskriva den gruppbaseade patientutbildning/skola.

Teori vid teorilektioner (förtydligande); 1 teori fysioterapeutiska åtgärder, fallpreventiv träning, orsak till balansnedsättningar och bra saker att tänka på i aktivitet och vardag + 1 teori arbetsterapeutiska åtgärder fokus hjälpmedel, bostadsanpassningar och kontaktpunkter.

Teori vid balansträningstillfällen (förtydligande); inbakad teoriupprepning från tidigare teorilektioner vid träning gällande balansträning och balansnedsättningar och bra saker att tänka på vid balansnedsättningar i vardag och träning av denna.

