

Delregional rutin Förebyggande team äldre

Syfte

- Förhindra/fördröja skörhet och undvika skada.
- Förstärka personens egna resurser för att bibehålla hälsa och självständighet. (ev. med hjälp av digitala hjälpmedel).
- Tidigt möta individens behov av stöd, vård/omsorg, rehabilitering, hjälpmedel och på så sätt förebygga eller fördröja behovet av insatser.
- Förenkla för invånarna att ta kontakt med vård och omsorg.
- Skapa trygghet och säkerställa att förebyggande insatser görs.

Mål

- Bibehållen självständighet och upplevd hälsa för den enskilde så länge som möjligt.
- Minska eller skjuta upp den enskildes behov av hjälp/insatser.

Målgrupp

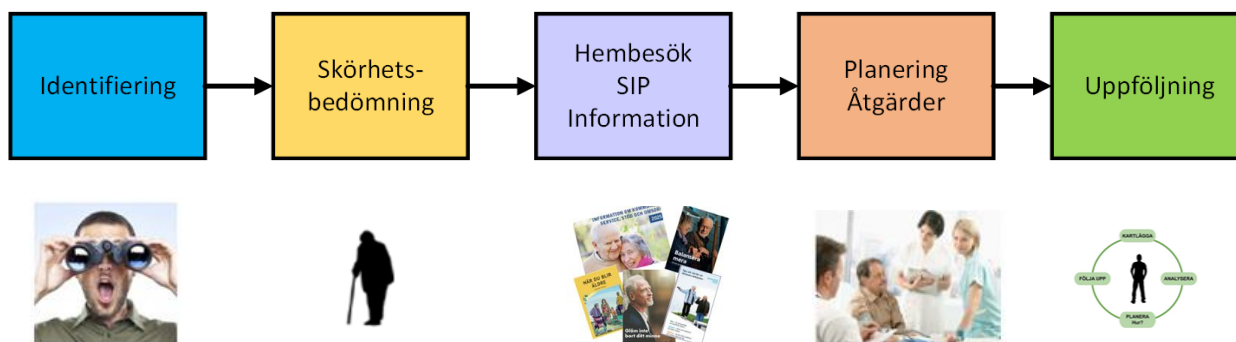
- Personer företrädesvis 70 år och äldre.
- Personer med; risk för fall eller som har fallit, kognitiv svikt, ofrivillig ensamhet eller psykisk ohälsa.
- Personer utan omfattande insatser från kommunen (Till exempel enbart larm eller serviceinsatser)
- Personer som skattats enligt Clinical Frailty Scale (CFS) 1–3 och där ett bedömt behov av förebyggande team äldre finns.
- Personer som skattats enligt Clinical Frailty Scale (CFS) 4.

Arbetsätt

- Besöka personer i målgruppen som identifierats av medarbetare i någon verksamhet och hänvisats till det förebyggande teamet.
- Besöka personer i målgruppen och deras anhöriga i tidigt skede för att ge tidiga insatser.
- I hemmet göra gemensam bedömning, samordna insatser och uppföljning dessa.
- Genomföra skörhetsskattning enligt CFS. Alla över 70 år ska skattas.
- Utifrån sin yrkesroll notera boendemiljön och genomföra fallprevention i förebyggande syfte eller för att förhindra fler fall. Utredda orsak utifrån varje yrkesrolls ansvarsområde, till exempel balans, nutrition eller läkemedel. Genomföra eventuella fallförebyggande åtgärder/rekommendationer.
- I samband med hembesök genomföra en samordnad individuell plan (SIP).
- Vid behov tidigt introducera digitala hjälpmedel.

- Informera den enskilde om kontaktvägar till fast vårdkontakt, kommunens handläggare eller annan verksamhet vid behov.
- Vid behov överlämna information till ovanstående verksamheter för att säkerställa att vårdbehov tillgodoses.
- Lämna lämplig information och kontaktuppgifter till de som varit på besöket.
- Efter hembesök fortsätta med åtgärder utifrån yrkesroll;
Arbetsterapeut till exempel: fallförebyggande åtgärder, hjälpmedel boendeanpassning, bokning till balansgrupp eller kontakt med fysioterapeut.
Sjuksköterska till exempel: fördjupad kartläggning i lämpliga delar, kompletterande provtagning, blodtryck, läkemedelsgenomgång eller läkarbesök.
Handläggare/seniorhälsokonsulent: återkoppla gällande ej behovsprövade insatser, till exempel larm, väntjänst eller deltagande vid mötesplats.

Processflöde



Vägledning

Frågeformulär/Checklista Förebyggande team äldre och Risk för fall - orsaker och förslag på åtgärder

- Avsikten med dokumenten är att ställa frågor på ett sätt som gör att fokus blir på vad personen kan och uppmuntran till självständighet, vilket stöd som behövs och vägledning till insatser som är förebyggande och ej behovsprövade.
- Materialet utgår delvis ifrån femfingermodellen och de områden där förebyggande insatser är lämpliga.
- De fetstilta frågorna är de som är avsedda att ställa till den enskilde. De grå är avsedda som stödord och ev. kompletteringsfrågor utifrån de område vi vill klargöra här. Nämnar personen inte dessa delar kan fördjupade frågor ställas.
- Rutorna är avsedda att vara anteckningsrutor och underlätta dokumentationen i ett senare skede.
- Teamet styr själva vem som ställer frågor inom vilka områden och det kan falla sig helt naturligt i samtalet men om inte så framgår en rekommendation om vilken fråga de olika yrkesrollerna kan ansvara för.

Frågeformulär/checklista Förebyggande team äldre

Namn _____

Personnummer _____

Datum för besök _____

Vårdcentral _____


Rehabmottagning _____

Deltagare _____

FINGER-modellen

Fem livsstilsåtgärder som kan förebygga risk för demens

1. Hälsosam kost
2. Fysisk aktivitet
3. Kognitiv träning
4. Sociala aktiviteter
5. Kontroll av hjärt- och kärlrelaterade värden



Källa: Socialstyrelsen

Tips! Tänk förebyggande – vad kan stärka och bevara personens egna resurser, klara själv med stöd av till exempel vardagsteknik, stödfunktioner för att främja en trygg, aktiv och självständig vardag.

1. Hur ser en dag ut för dig?

(sömn, måltider – innehåll, munhälsa, intressen, sociala, fysiska aktiviteter, hantera vardagen i hemmet och sin personliga omsorg)

2. Hur är din upplevda hälsa de senaste månaderna?

Vad upplever du har förändrats? (energi ork, behov att vila, tar saker längre tid, initiativförmåga, minne)

3. Social situation – Seniorhälsokonsulent/socialsekreterare omsorg (boendesituation, sociala relationer, psykologiska faktorer – ensam, oro, nedstämd, stress, sömn. Vardagsteknik tex handla, bankärenden, telefon).

**Är det något i din vardag som du tycker börjar bli svårt?
Har du hjälp av någon i din vardag?**

Vilka personer har du i din närhet som du kan få hjälp av om exempelvis livet krisar, du får problem eller blir sjuk? Är du personen som hjälper någon?

Vilket behov har du att kunna dela dina innersta tankar och känslor med någon annan? Finns det någon du delar det med idag?

4. Kost /Nutrition – Sjuksköterska (Munhälsa? När var du hos tandläkaren senast? Riskbruk, alkohol, rökning)

Vad äter du på en dag?

Hur är det med din aptit?

Är det något kring maten som besvärar dig?

Finns det någon vardagsvana du skulle vilja bryta?

5. Fysiskt – Arbetsterapeut (fysik aktivitet, motionsvanor, ADL, balans, fallrisk, yrsel, hjälpmedel, förflyttning, ta ställning till FaR och ev. kontakta FaR-lots)

Rör du på dig i vardagen och på vilket sätt i så fall?

När du skall ta dig någonstans. Hur gör du då? Bil, buss, färdtjänst mm

Har du några hjälpmedel. Vilka i så fall?

Glöm inte att kolla den fysiska miljön. Se checklista sista sidan.

6. Kognitivt – Sjuksköterskan (stimulans, lära nytt, minnesförmåga, kommunikation)

Gör du något för att träna din hjärna? Korsord, sudoku, pussel, läsa tidning, appar mm?
(Är MMSE gjord? Ha i bakhuvudet.)

7. Koll på värden/hälsa – Sjuksköterska. (Koll på värden/hälsa - SSK (hjärta, kärl, läkemedel, mätvärden, inkontinens, syn, hörsel. Årskontroll hos läkare?)

Har du mediciner? Hur håller du ordning på dem?

Är det något som gör dig osäker gällande dina mediciner? Dosett, Dosdispensering?

Vilka vårdkontakter har du?

Hur upplever du att din syn och hörsel är?

8. Vad ser du att du behöver för att bibehålla din hälsa och självständighet?

9. Sammanfattning respektive profession – vad gå vidare med för insatser.

10. Har du något att tillägga?

11. Har anhöriga något att tillägga?

12. Vad gav det här samtalet/mötet dig?

13. Tid för uppföljning – av vem _____

Risk för fall - orsaker och förslag på åtgärder

Tänkbara orsaker vid fallrisk	Förslag på åtgärder för att förhindra fall
<input type="checkbox"/> Rädd för att falla	Tips finns på övningarna i broschyren från Socialstyrelsen för att öka balans och styrka. Kontakta en rehabmottagning för bedömning av behov av träning eller hjälpmedel.
<input type="checkbox"/> Stillasittande	Rörelser i broschyren från Socialstyrelsen Appen Säkra steg Sofias hemmagymna på SVT Gruppgymnastik på mötesplatser
<input type="checkbox"/> Problem vid gång, förflyttning eller nedsatt balans. Till exempel går osäkert, svårt att sätta sig i eller resa sig från stol/säng.	Kontakta en rehabmottagning för bedömning av behov av träning eller hjälpmedel.
<input type="checkbox"/> Miljö som påverkar fallrisk Till exempel fel sänghöjd, saknar handtag på säng, har lösa mattor.	Kontakta en rehabmottagning för bedömning av hjälpmedel.
<input type="checkbox"/> Sjukdomar och läkemedel som ger ökad fallrisk Till exempel yrsel, blodtrycksfall, infektioner eller biverkan av läkemedel.	Kontakta vårdcentralen för råd.
<input type="checkbox"/> Användning av alkohol som påverkar fallrisken	Kontakta vårdcentralen för råd och stöd.
<input type="checkbox"/> Nedsatt hörsel	Kontakta vårdcentralen. Kontakta syn- och hörselinstruktör
<input type="checkbox"/> Nedsatt syn	Kontakta en optiker. Kontakta syn- och hörselinstruktören
<input type="checkbox"/> Dålig belysning Till exempel vid toalettbesök nattetid.	Se över belysningen till exempel nattlampa.
<input type="checkbox"/> Ostadiga skor eller slitna skor	Använda bättre skor eller antihalksockor.
<input type="checkbox"/> Går upp på stegar/pallar Till exempel för att byta glödlampor eller gardiner.	Kontakta fixartjänst för personer 67 år och äldre.