

## Ett bra liv varje dag

Systematiskt arbete för att förebygga  
undernäring, ohälsa i munnen, fall och trycksår



## Inspiration och förnyelse

Sju kommuner berättar





Maten, men även munhygien, är en viktig del av den äldres hälsa. På Stuxgården har man lagt om måltidsrutinerna och dessutom startat ett förändringsarbete som ska ge de äldre bättre munhälsa.

## Det finns en stor kraft och förståelse hos alla anställda

*“Vi gör som tidigare, börjar med små och närbara mål”*

När personalen inom äldreomsorgen på Gotland nu börjat en gemensam satsning på förebyggande munhälsa finns en trygghet och optimism bland medarbetarna:

– Det finns en stor kraft och förståelse bland alla anställda, vi har kommit igång väl, säger projektledaren Elin Olsson.

Alla har erfarenhet av ett systematiskt arbete för att förhindra fall, trycksår och undernäring, alla har

sett snabba resultat inom den egna verksamheten genom att registrera risker, analysera och förbättra. Alla insatta åtgärder följs upp och de äldre får en ökad livskvalitet och välbefinnande.

– Vi gör som tidigare, börjar med små och närbara mål, fortsätter enhetschef Beate Thyren från Stuxgården i Fårösund.

I ett nära samarbete med tandvården utbildas alla medarbetare för att kunna göra riskbedömningar och lämpliga åtgärdsplaner utifrån munhälsan.

### En del av vardagen

Med sjuksköterskor som driver på och ambitionen att involvera alla anställda har rutinerna nu blivit en del av vardagen inom äldreomsorgen på Gotland. I stort sett alla boende inom äldreomsorgen får en riskbedömning med uppföljande åtgärdsplan.

–Byter vi personal eller får vi in vikarier så lär de sig vårt arbetssätt och flyter snabbt in i rutinerna, säger Elin Olsson.

Maten är viktig för den äldres hälsa. På Stuxgården såg man möjligheter till förbättringar i miljön runt måltiderna. En medarbetare, i ett rullande schema, avdelas som köksvärdinna, ett dagligt ansvar för köket med uppsikt över servering och brukare vilket medför en förbättrad måltidsituation samt minskar risken för fall.

– Det har skapat ett lugn och en bra hantering och mindre spring i köket.

En viktig ingrediens i det dagliga arbetet är stödet från cheferna på flera nivåer.

– Och vi har verkligen våra chefer med oss, säger Beate Thyren.



Enhetschef Beate Thyren och projektledare Elin Olsson från Region Gotland.

## Vi bedömer riskerna även hemma hos våra gamla

Inom Älmhults kommun har medarbetarna jobbat systematiskt med att förebygga fall, trycksår och undernäring i alla särskilda boenden inom kommunen.

– Och det fungerar väldigt bra, säger Elaine Walve, medicinskt ansvarig sjuksköterska i kommunen. Vi riskbedömer, gör förslag till åtgärder och följer upp.

Nästa steg blev att involvera hemtjänstgrupperna i samma tankegångar.

–Vi insåg snabbt att det finns en stor insats att göra i ordinärt boende, säger arbetsterapeut Anna Uppsäll.

Idag är alla hemtjänstgrupper igång och arbetar efter de rutiner som finns i Senior alert. Äldre som bor hemma med hemtjänst får hjälp att förebygga risker i vardagen oavsett om det handlar om konkreta snubbelrisker, risk för undernäring och trycksår eller problem som en följd av dålig munhälsa.

Nu har kommunen vänt blicken mot en tredje grupp, de som bor hemma utan hemtjänst, bara

med ett trygghetslarm. Äldre som klarar sin vardag ganska bra, totalt 170 personer.

En liten arbetsgrupp där två undersköterskor, en sjuksköterska och en arbetsterapeut ingår, förberedde rutinerna för det första hembesöket där men erbjöd en Senior alertbedömning.

### “Funderat på länge”

Undersköterskorna tog en första kontakt. De som accepterade erbjudandet fick sedan ett nytt besök.

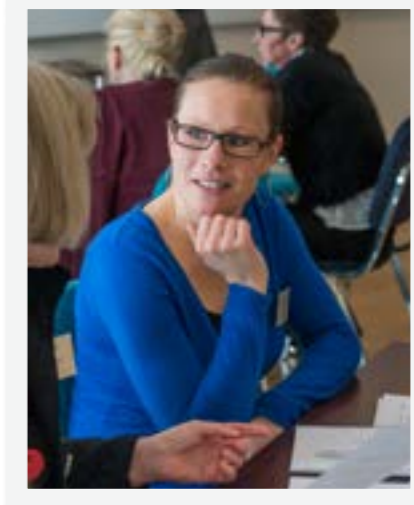
– De som var tveksamma ville ofta inte våga sig, men de flesta uppskattade initiativet, berättar Anna Uppsäll. Några sa att: “...jag har funderat på det här länge men dragit mig för att ringa”.

Enkla riskbedömningar visade oftast att fallriskerna är det stora problemet hemma. Nu blev det åtskilliga gånghjälpmedel, mattor som plockades undan, spisvakter som monterades, duschstolar kördes ut, dörröppnare och handtag monterades etc.

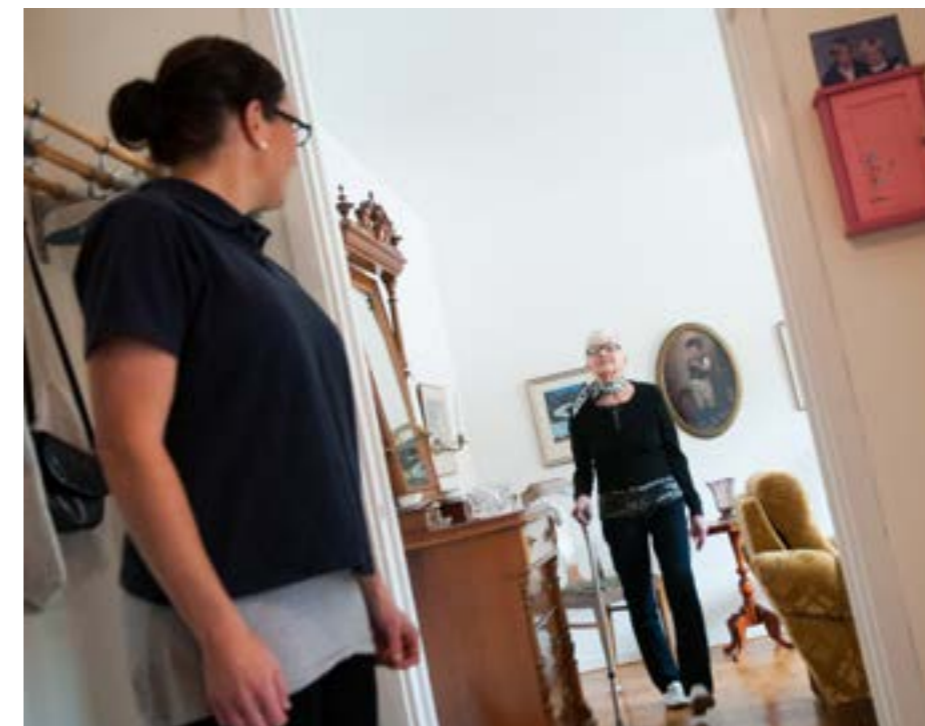
– Det känns verkligen vettigt, säger Anna.



Elaine Walve är MAS i Älmhults kommun.



Anna Uppsäll, arbetsterapeut i Älmhult är delaktig i satsning på äldre som bor hemma utan någon hemtjänst.



Anna Uppsäll tillhör gruppen som åker hem till äldre i kommunen för att upptäcka och åtgärda risker.

*“Vi insåg snabbt att det finns en stor insats att göra i ordinärt boende”*



"Varje dag blir vi ständigt bättre"



Sjuksköterskan Eva Eriksson tillsammans med Maj-Lis Forss och undersköterskan Thomas Ingesson som serverar näringsshot. På lilla bilden till vänster berättar Eva Eriksson om sina erfarenheter av Senior alert.



## Att riskbedöma har blivit ett arbetssätt i vardagen

De stora förändringarna kom förvånansvärt snabbt när medarbetarna inom äldreomsorgen i Mörbylånga kom igång med Senior alert.

– Vi började på ett korttidsboende och såg en skillnad redan en månad efter det att vi satt in åtgärder, det hände jättemycket, berättar Eva Eriksson, sjuksköterska och drivande kraft för Senior alert i kommunen.

– Och varje dag blir vi ständigt lite bättre, fortsätter kommunens MAS Anita Rosell.

Idag har man involverat samtliga boenden och riskbedömer i princip alla.

–Det var chockerande att se att det var så stor

risk för fall och undernäring, säger Anita Rosell.

Med kraftfullt stöd från kommunens ledning har Eva Eriksson drivit på, med stor hjälp av en arbetsgrupp där det ingår en arbetsterapeut, en sjuksköterska, en sjukgymnast och en undersköterska.

–Att riskbedöma har blivit ett arbetssätt, säger Eva.

Till korttidsboendet kommer ofta personer, nyligen utskrivna från slutenvården. Vid en första riskbedömning av aptit, vikt, mental stress etc såg personalen att de flesta som kom var undernärda. I kombination med långa uppehåll mellan sista kvällsmålet och frukosten fanns risk för viktnedgång. Även bland gamla med hög BMI fanns risk för undernäring, ofta till de gamlas förvåning.

– Vi satte in olika åtgärder, berättar Eva.

Energitäta shots, ofta med rapsolja, var en effektiv insats bland många. Viktnedgångar vändes till uppgång.

– Vi såg snabbt att de boende blev piggare, berättar Anita Rosell.

– Och vi kunde också konstatera att vi kunde sätta ut mycket magmedicin, fortsätter Eva Eriksson.

Idag tillämpas samma tänkande vid alla äldreboenden.

– En annan effekt, kanske som en följd av bättre näringsintag, men också av förbättrad fallprevention, är att frakturerna minskat, säger Anita. Och det känns riktigt glädjande.



Anita Rosell, till vänster, MAS i Mörbylånga, såg hur förbättringarna kom snabbt när rätt åtgärder sattes in.



En balansträningsgrupp – en testgrupp – blev ett av resultaten när personalen inom Kramfors kommun såg att många äldres fall var en följd av försämrad balans.

## Med fokus på nutrition och fall

I början fanns tveksamheten när Senior alert introducerades i Kramfors kommun:

– Så där gör vi ju redan, hörde sjuksköterskan Kerstin Hamberg och enhetschefen Therese Olofsson gång på gång.

– Men när vi följde upp med åtgärder och alla kunde se skillnaden, vi kunde visa resultat, då insåg

alla snabbt värdet, berättar Kerstin.

Idag riskbedöms i princip alla boende på de åtta äldreboendena i kommunen.

Senior alert och veckomöten har blivit ett arbetsinstrument för att snabbt ringa in personer med risker.

Nattfastan är ett klassiskt problem inom många

äldreboenden. I Kramfors såg man vid analyser att behovet av näringsintag var stort efter sista kvällsmaten. Diagram och staplar visade tydligt för alla hur många som hade minst elva timmar utan mat.

**Ny måltidsordning**

Med fokus på nutrition och med hjälp av en dietist diskuterade personalen fram lösningar:

– Tillsammans med nattpersonalen har vi skapat nya rutiner och måltidsordning med bland annat nattmål och frukost på sängen, berättar Therese Olofsson.



Kerstin Hamberg, sjuksköterska inom Kramfors kommun diskuterar med Annelie Lindqvist från Bollnäs. På lilla bilden enhetschefen Therese Olofsson från Sundbrolund, Ullånger i Kramfors.







Victoria Lindgren, arbetsterapeut.



Mona Forsberg, undersköterska

## Engagemang från personalen och stort stöd från ledningen

Det är engagemanget och det preventiva arbetssättet hos all omvårdnadspersonal som är grunden till framgångarna för Senior alert i Robertsfors.

Undersköterskor är kontaktombud som gör registreringar och riskbedömningar. Riktlinjer har omarbetats, man jobbar ständigt med processen, flödes-scheman visar ansvariga personer och uppföljningar.

– Vi har hela tiden en nära kontakt med alla chefer, socialchef och MAS, berättar undersköterskan Mona Forsberg, som själv arbetar på ett korttidsboende i Robertsfors.

Att registrera och följa upp innebär bland annat att hitta inbyggda fel i verksamheten som innebär risker för de gamla.

– En kollega i en grannkommun berättade hur en

plötsligt anhopning av fallolyckor visade sig vid en analys bero på att städföretaget bytt kemikalier – golvet hade blivit halare..

I Robertsfors har medarbetarna analyserat vardagen, en del golv har bytts ut, liksom belysningar.

– Vi har fått ett stort engagemang från all personal, säger arbetsterapeut Victoria Lindgren. Alla inser att detta inte är ett projekt, det är ett förändrat arbetssätt där medarbetarna utvecklas genom ett ständigt förbättringsarbete. Alla ser tydligt att vi tillsammans gör ett bra jobb.

### Särskilt fallteam

Genom riskbedömningar, registrering och analyser har personalen bland annat sett hur vårdtagare gått ner i vikt.

– För en av våra boende innebär det att vi sätter ut små tallrikar med köttbullar och korv runt honom, personalen går bredvid och stoppar i honom..

Bättre näring innebär färre fall, bättre läkning av trycksår, om de ens utvecklas. Med förändrade arbetstider för centralkökets personal kan kvällsmålet serveras senare. Miljön är lugnare sedant alla kantiner numera skickas odiskade till centralköket, tidigare slamrades det med det under måltiden.

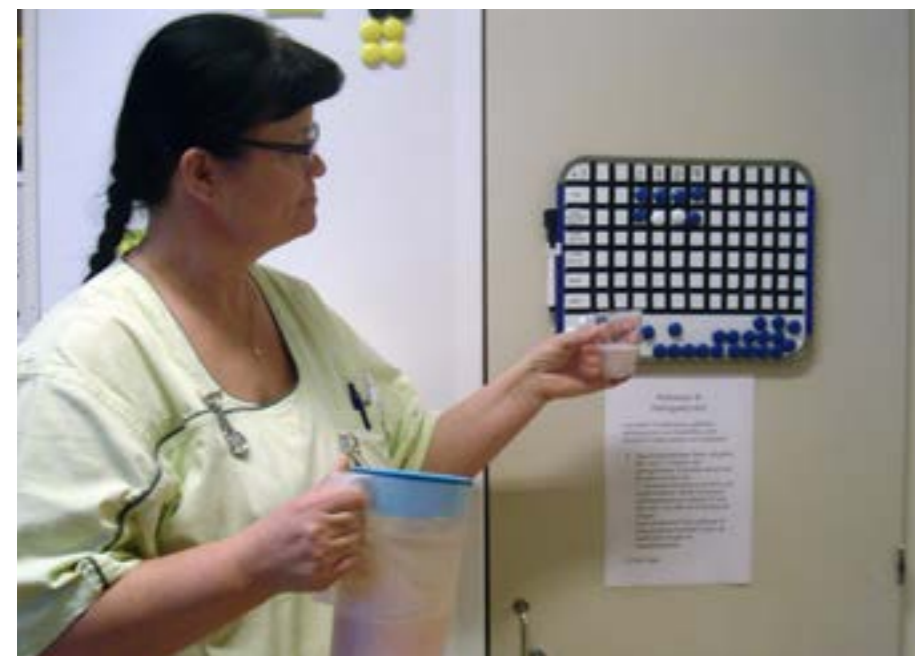
Alla boende som registreras för tre fall under en månad tas om hand av ett särskilt fallteam för lämpliga åtgärder.

### Blåsor under proteserna

Ett pilotprojekt om munhälsan pågår. Analyser visade snart att det finns personer med problem. En man åt exempelvis dåligt.

– Det visade sig att han hade blåsor under tandprotesen. När de var borta åt han bättre.

– Vi har ett stort stöd från ledningen, äldreomsorgschef och socialchef, som verkligen vill att vi jobbar med Senior alert, säger Mona Forsberg.



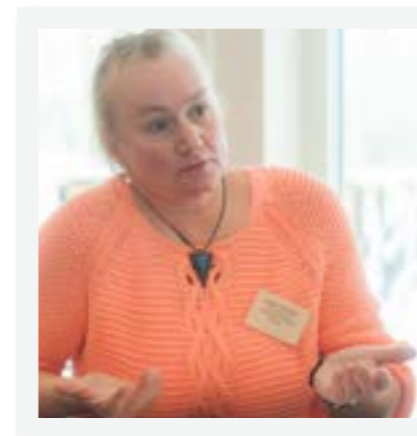
Catrine Rönberg Eliasson i Robertsfors med det nya dygnsschemat för shots där hon ser vem som ska få extra näringstillskott.



Samverkansträff i Lessebo med undersköterskan Ingela Ericsson sjuksköterskan Helena Hjelm, arbetsterapeut Elin Ericsson, myndighetshandläggare Anita Hansson, distriktssköterskan Nina Fredh och sjukgymnast Sigrun Stefansdottir.

## Samverkansträffarna har fått en ny innebörd – och styrka

”Sättet att arbeta föder många idéer, bollar kommer i rullning”



Ingela Ericsson, undersköterska i Lessebo kommun.

Teamträffarna är inget nytt för Nina Fredh och Ingela Ericsson, distriktssköterska respektive undersköterska i Lessebo kommun.

– Vi har träffats, alla yrkesgrupper runt de äldre, även tidigare säger Nina. Men nu gör vi det systematiskt. Alla får samma bedömning.

Undersköterskor som jobbar på de särskilda boendena och ute i hemtjänsten, som också är kontaktperson för ett antal äldre, gör riskbedömningen som sedan diskuteras i teamen som också gör förslag till åtgärder.

– Det strukturerade arbetssättet har fått igång många idéer hur man ska kunna minska risker för bland annat fall och undernäring.

Kommunen har flera förändringsarbeten igång. – En stökig matsal har idag blivit lugnare med bättre miljö och pedagogiska måltider, säger Nina. Nattfastan, där det går mer än elva timmar mellan målen, är ett problem. Statistik visar att många gamla berörs och flera hade viktneidgångar.

– När vi erbjöd näringsrik välling som ett frivilligt tillägg fick vi flera som tackade ja, berättar Ingela.

Inom Kronobergs län finns också en samverkan mellan kommunerna med handlingsplaner och regelbundet återkommande möten.



Nina Fredh är distriktssköterska inom hemsjukvården i Hovmantorp.





Therese Norgren.

Näringsrika drycker serveras allt oftare inom Bollnäs kommun som en åtgärd mot undernäring.



# I Bollnäs är personalen vana att ifrågasätta och förbättra

*”Förbättringsarbetet blir både bättre och roligare med hjälp av Senior alert”*

Personalen inom äldreomsorgen i Bollnäs har länge jobbat med förbättringsarbeten i Genombrottsprojekt.

– Det innebär att all omvårdnadspersonal är vana att ifrågasätta och förbättra, säger enhetschef Annelie Lindqvist, enhetschef för Kilafors äldreboende i Bollnäs kommun.

Idag används Senior alert som ett vardagsin-

strument inom kommunens äldreomsorg. Gamla traditionella teamträffar har fått ny struktur i de veckomöten man har, alltid samma tid.

En styrgrupp med bl a medicinskt ansvarig sjuksköterska innebär att arbetet har stark förankring i kommunens ledning.

Rutinerna är enkla; personalen riskbedömer alla boende på äldreboenden, man gör gemensamma åtgärdsförslag och utvärderar sedan, blev det bra?

– Vi har samtidigt förenklat dokumentationen, berättar Therese Norgren, utvecklingsledare inom kommunen.

Personalen har jobbat mycket med att få bort nattfastan. Ett problem var att personal gick hem vid åtta på kvällen.

– Eftersom frågan togs upp i teamträffen kunde vi lägga om schemat så att det fanns bättre bemanning ytterligare en timma, berättar Annelie Lindqvist. De gamla kunde få mat senare på kvällen. Nattfastan dokumenteras varje vecka, nattpersonalen involveras, särskilt inom demensomsorgen där man ser att problemet är stort.

## Fallprevention prioriteras

I år har ska förebyggande fallåtgärder prioriteras.

Ofta vet medarbetarna på individnivå vem som har lätt att falla. Med uppföljningen kan man också se resultatet på boendenivå, var problemen är störst och vad som där kan vara orsaken; hala golv, dålig belysning eller kanske behov av balansträning

– Förbättringsarbetet blir både bättre och roligare med hjälp av strukturen i Senior alert, säger Therese Norgren.



Annelie Lindqvist är enhetschef för Kilafors äldreboende.