



Projektet
"God och trygg vardag för äldre
närståendevarldarfamiljer"
1.1. – 31.12.2023



STIFTELSEN
BRUMMERSKA
HEMMET



Svenska
kulturfonden

Innehållsförteckning

1	Föreningen De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf	3
2	Projektet	3
2.1	Projektets målsättning.....	3
2.2	Närståendevardarfamilj.....	4
3	Projektets administration och organisation	4
3.1	Klientrekrytering.....	4
4	Projektets innehåll.....	5
4.1	Fysioterapins mål.....	5
5	Kartlägningsbesöket	6
5.1	Projektdeltagarna	6
5.2	Närståendevardarens resultat från kartlägningsbesöket.....	7
5.2.1	Hur mår Du? (Hälsa, ork och välbefinnande)	7
5.2.2	Hur upplever Du Din roll som närståendevardare?.....	8
5.2.3	Hur mycket behöver Du assistera din närstående? I vilka situationer?	8
5.2.4	Finns det något i vardagen som känns svårt eller besvärligt?.....	8
5.2.5	Vad ger Dig kraft och livskvalitet i vardagen?	9
5.2.6	Finns det något som skulle öka Ditt välbefinnande?.....	10
5.2.7	Har Du övriga önskemål Du vill framföra?.....	10
5.3	Funktionsförmågan mättes med funktionstestet SPPB (Bilaga 5).....	11
5.4	Vårdtagarens resultat från kartlägningsbesöket	11
5.4.1	Funktionsförmåga och hälsa.....	11
5.4.2	Vad skulle Du göra om du kunde?	12
5.4.3	Vad behöver Du för att delta på önskat sätt?	12
5.5	Plan för terapi och aktivering	13
6	Utvärdering.....	14
6.1	Hur mår du?.....	14
6.2	SPPB funktionstest resultatet.....	15
6.3	Har det skett någon förändring i vardagen sedan fysioterapin påbörjades? (Trygghet, ergonomi, välbefinnande,aktivitet)	16
6.4	Hur upplever du att fysioterapin inverkade på aktiviteten hos personen du assisterar?.....	17
6.5	Har ni önskemål om något, som skulle underlätta vardagen i fortsättningen?.....	18
6.6	Vårdtagarens tankar om fysioterapin i hemmet	18

6.7	Hur kunde man stöda familjen med fysioterapi (och vad gav mervärde)?	18
6.8	Riskerna för hemmaboendet.....	19
6.9	Äldre närståendefamiljers behov enligt erfarenheter från projektet	19
7	Slutord	20
BILAGA 1	21
BILAGA 2	22
BILAGA 3	23
BILAGA 4	24
BILAGA 5	25

1 Föreningen De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf

Föreningen grundades av Arvid von Martens år 1989, ursprungligen som en stödförening för att föra de sjukas talan att få den vård som de är berättigade till på sitt modersmål.

Föreningen är verksam i Helsingfors. I sin verksamhet sprider föreningen kunskap i hälsofrågor och ger rådgivning i patientärenden, samt strävar efter att påverka beslutande organ för att skapa gynnsammare förhållanden för äldre som behöver stöd, vård och rehabilitering. De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf är medlem i Konsumentförbundet / Kuluttajaliitto, som är en opolitisk, riksomfattande paraplyorganisation för föreningar involverade i bevakandet av olika sjukdomsgruppers rättigheter.

Sedan 2011 har föreningen ordnat fysioterapi, aktivering och rådgivning i hemmiljö för äldre närståendevårdarfamiljer och ensamma äldre med fysiska funktionssvårigheter.

Föreningens erfarenheter och utvärdering av tidigare verksamhet har visat att det finns ett stort behov av stöd, råd, mångsidig aktivering och fysioterapi för att klara av svåra situationer i vardagen. Erfarenheterna visar att närståendevårdarna är allt äldre, tröttare och har hälsoproblem samtidigt som vårdtagarnas behov och assistanssituationer blivit fysiskt och mentalt mera krävande. Många vårdtagare har minnesproblem och behöver vård dygnet runt. Covid-19 pandemin inverkade hindrande på möjligheterna till avlastning och intervallvård. Föreningen vill med projektet **”God och trygg vardag för äldre närståendevårdarfamiljer”** vidareutveckla verksamheten med att fördjupa förståelsen för de äldre närståendevårdarnas och vårdtagarnas behov samt synliggöra familjernas situation.

2 Projektet

”God och trygg vardag för äldre närståendevårdarfamiljer”

Föreningen De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf beviljades projektmedel för projektet **”God och trygg vardag för äldre närståendevårdarfamiljer”** för tiden 1.1. – 31.12.2023 av Stiftelsen Brummerska Hemmet och Svenska Kulturfonden via Samarbetsförbundet för funktionshinder (SAMS), för att stöda närståendevårdarnas och vårdtagarnas välbefinnande, hälsa och trygghetskänsla med fysioterapi och aktivering. I projektet kartlades närståendevårdarens och vårdtagarens resurser, behov, samt önskemål. Innehållet i handledningen, aktiveringen, fysioterapin, samt andra stödåtgärder dokumenterades, utvärderades och rapporterades.

Projektet omfattade 15 äldre närståendevårdarfamiljer i Helsingfors med svenska som modersmål. Kartläggningen, aktiveringen och fysioterapin utfördes hemma hos närståendevårdarfamiljerna.

2.1 Projektets målsättning

Projektets målsättning var att stöda svenskspråkiga äldre närståendevårdarfamiljer i Helsingfors, så att de får uppleva en trygg och bra vardag. Projektet ville stöda närståendevårdarens hälsa och välbefinnande för att hen ska orka i sitt arbete, samt känna att hen har tillräcklig kunskap i vardagshanteringen och så att vårdtagaren kan delta i möjligast många dagliga rutiner enligt egna resurser. Målet var även att närståendevårdaren ha lämpliga hjälpmedel för assistans och kan delta i aktiviteter på önskat sätt, samt

att hen känner sina behov och vet hur hen kan få information som underlättar vardagen och bidrar till att familjen längre kan bo tillsammans i eget hem.

2.2 Närståendevårdarfamilj

En närståendevårdare är en anhörig eller annan närstående som tar hand om en äldre person som dagligen behöver vård och omsorg hemma. Närståendevårdaren måste vara tillräckligt frisk och ha tillräckligt god funktionsförmåga för att hemma kunna ta hand om sin närstående.

En närståendevårdare kan välja mellan att vara inofficiell vårdare eller ansöka om att bli en officiell närståendevårdare. För att bli en officiell närståendevårdare görs en ansökan till staden. Varje familjs individuella situation bedöms och behovet av närståendevård baseras på ansökan, läkarutlåtande och hembesök från staden. I bedömningen beaktas hur krävande och bindande närståendevården är och i vilken omfattning den vårdbehövande behöver tillsyn och handledning. Utifrån bedömningen fattas beslut huruvida närståendevårdaren godkänns som officiell närståendevårdare eller inte.

De närståendevårdare som godkänns har rätt till stöd för närståendevård. Stödet omfattar vårdarvode till närståendevårdaren, ledighet och annan service som stöd för närståendevården.

Vårdarvodet varierar och baseras på hur krävande och bindande närståendevården är.

Närståendevårdaren har rätt till en lagstadgad **ledighet** på 2-3 dygn per månad. Ledigheten kan tas ut t.ex. med hjälp av en avlösare, som då ser efter vårdtagaren. Vården under ledigheten kan även ordnas som korttidsvård i stadens egna servicehus eller med en servicesedel i ett privat servicehus som staden godkännt.

Närståendevårdaren har även rätt till **annan service** som t.ex. en lagstadgad hälsoundersökning, möjlighet till dagverksamhet för vårdtagaren eller behovsprövad vård och stöd.

I Helsingfors kan man kontakta SeniorInfo för att den vägen få kontakt med en klienthandledare vid *Enheten för svenskspråkig klienthandledning och gerontologiskt socialt arbete i Helsingfors*, som gör en kartläggning av vårdbehovet och som kan svara på frågor gällande närståendevård.

3 Projektets administration och organisation

Projektet styrdes av föreningens styrelse, som utnämnde ordförande *Birgitta Geust* till projektkoordinator.

Föreningen köpte tjänster av två fysioterapeuter, *Jannica Påfs-Jakobsson* och *Nina Sundberg*, som ansvarade för planering av projektet, kartlägningsbesöket, aktiveringsbesöken och aktiveringens innehåll, dokumentering, samt rapportering till projektkoordinatorn och styrelsen.

3.1 Klientrekrytering

Klientrekryteringen skedde i första hand i samarbete med *Enheten för svenskspråkig klienthandledning och gerontologiskt socialt arbete i Helsingfors*. Projektets fysioterapeuter fick, som en del av föreningens verksamhet, uppgifter om familjerna med kartlägningsbehov av klienthandledningen. Målgruppen innefattade officiella närståendevårdare och familjer som valt att inte ansöka om officiellt närståendevårdarstatus.

4 Projektets innehåll

”God och trygg vardag för äldre närståendevårdarfamiljer” inkluderade 15 familjer och innefattade 5 besök per familj av fysioterapeut á 90 minuter i hemmiljö. Det första besöket var kartläggande. Innehållet planerades tillsammans med närståendevårdaren och vårdtagaren så att bådas erfarenheter och önskemål beaktades.

Under det första besöket fick familjen information om projektet (Bilaga 1) och familjens situation, samt önskemål kartlades och en gemensam plan för fysioterapin och aktiveringen uppgjordes. I kartläggningen använde man sig av blanketter med öppna frågor till både närståendevårdaren och vårdtagaren (Bilaga 2 och 3), där frågorna hänvisade sig till närståendevårdarens funktionsförmåga, hälsa, välbefinnande, samt risker i vardagen och vårdtagarens behov och resurser. Under det första besöket testades närståendevårdarens fysiska funktionsförmåga med SPPB- testet (Short Physical Performance Battery) (Bilaga 5).

4.1 Fysioterapins mål

Målet med fysioterapin var att stöda närståendevårdarens funktionsförmåga med mångsidig handledning, rörelseterapi och avslappning i hemmet. Vårdtagaren aktiverades genom att träna rörelseförmåga, muskelstyrka och balans, samt genom handledning att använda egna resurser på bästa möjliga sätt t.ex. vid förflyttning och dagliga funktioner.

Ergonomirådgivning gavs till närståendevårdaren för att minska hälso-, olycksfalls- och fallrisker i assistanssituationer. Social isolering minskades genom att med rätta hjälpmedel möjliggöra deltagande och vistelse utanför hemmet, samt genom att träna osäkra situationer.

Aktivering och fysioterapi skedde enligt individuella behov av det som känns svårt t.ex förflyttning, gångträning, smärtlindring, balansträning, ergonomirådgivning, användning av olika hjälpmedel och promenader utomhus. Tips och råd i vardagen, samt handledning till arenor för önskade aktiviteter, motion eller kamratstöd gavs.

Dokumentering, uppföljning och utvärdering skedde under projektets gång. Erfarenheterna av projektet sprids genom rapportering och diskussion.

Innehåll: Projektet "God och trygg vardag för äldre närståendevårdarfamiljer"

Stöd och fysioterapi för att underlätta närståendefamiljens funktionsförmåga, trygghetskänsla och välbefinnande		
Kartlägningsbesök	Handledning och fysioterapi	Utvärdering
<p>Diskussion och dokumentering med öppna frågor om subjektiva behov, önskemål, drömmar</p> <p>Kartlägningsblankett för närståendevårdaren och vårdtagaren</p> <p>Behovet av råd, stöd, aktivering och rörelseterapi</p> <p>Funktionstest SPPB</p> <p>Närståendevårdarens resultat</p> <p>Kartläggning av risker för hemmaboendet (Hälsa, ork, fallrisk)</p> <p>Planering av innehåll och mål tillsammans med närståendevårdaren och vårdtagaren</p> <p>Hjälpmedelsbehov</p> <p>Godkännande av gemensam plan och deltagande i projektet</p> <p>Fotograferingslov</p>	<p>Enligt gemensamt utförd plan</p> <p>Individuellt beaktande av närståendevårdarens behov och vårdtagarens behov</p> <p>Rörelseterapi enligt kartlägningsfrågor och funktionstest (Balans, muskelstyrka, förflyttning, gång, smärtlindring)</p> <p>Handledning till service som svarar på stödbehoven (Seniorinfo) (Hälsotjänster, avlastning städning, hemvård, dagverksamhet)</p> <p>Handledning i ergonomi, flytteknik och trygg hemmiljö</p> <p>Anskaffning av hjälpmedel som bidrar till ökad aktivitet, trygghet och delaktighet (tex, möjliggör promenader ute tillsammans). Träning till att använda dessa i autentisk miljö.</p>	<p>Tillsammans med närståendevårdarfamiljen. Betonas den egna erfarenheten med egna ord. Utvärderingsblankett.</p> <p>Nyttan av projektet och fysioterapeutens besök</p> <p>Hurudan förändring i fysisk aktivitet och välbefinnande</p> <p>Närståendevårdarens funktionstest SPPB- Resultat och förändringen under fysioterapiperioden. Fysioterapeuternas erfarenheter.</p> <p>Fortsättningen efter projektet</p> <p>Utvärdering av erfarenheter, resultat och processer</p> <p>De Sjukas Väl i huvudstaden rf styrelse</p> <p>Rapportering och evaluering av projektet som helhet</p>
Kommunikation på svenska		

5 Kartlägningsbesöket

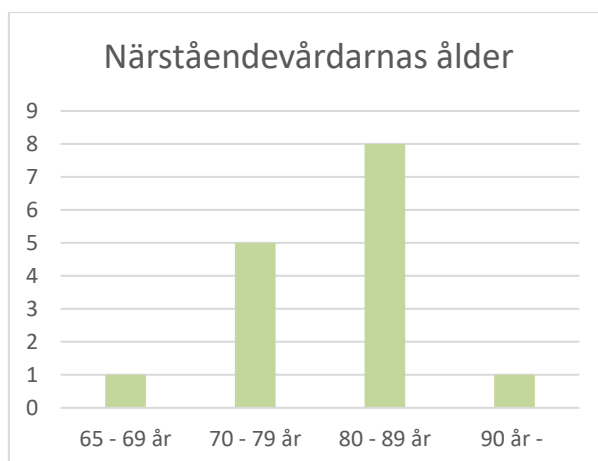
Kartlägningsbesöken inleddes i januari 2023 och fortsatte till september 2023. Fysioterapeuterna gjorde kartlägningsbesöken i den ordning de fick information om deltagarna.

5.1 Projektdeltagarna

Av närståendevårdarfamiljerna (15 st) var 8 st officiella närståendevårdare och 7 st närståendevårdare var inofficiella närståendevårdare.

Relationen till vårdtagaren: en dotter, fyra män, tio hustrur.

Närståendevårdarna var i åldern 68 - 91 år. Medelåldern var 81,1 år. Över hälften av deltagarna var i åldern 82-87 år.



5.2 Närståendevårdarens resultat från kartlägningsbesöket

Närståendevårdarna svarade på åtta öppna frågor som kartlade hälsan, välbefinnandet, önskemål, svårigheterna i vardagen, samt riskerna för hemmaboendet.

5.2.1 Hur mår Du? (Hälsa, ork och välbefinnande)

6 st svarade att de mår fysiskt helt bra, men psykiskt är trötta pga olika orsaker bl.a. oro över sin närstående, oroliga nätter, med allt ansvar på en persons axlar.

5 st svarade att de mår helt ok, men har rygg-och knäproblem som förorsakar smärtor.

4 st svarade att de inte mår så bra, orsakerna är bl.a. olika somatiska sjukdomar, utmattning, depression, hjälplöshet, oro.

"Mår inte så bra. Smärta vid gång. Jag är i kö för knäoperation. Jag har andfåddhet och darrningar, när jag är psykiskt trött. Jag har kronisk depression"

"Ryggoperationen för några år sedan och ständig ryggsmärta. Ute promenerar jag med rollator. Mannens hälsoproblem är psykiskt betungande och jag har lätt depression. Hjälplöshet och ovisshet med sjukdomar och framtid samt vård"

"Relativt bra fysiskt, psykiskt lite trött. Försöker hålla mig i gång med daglig motion och promenader"

"Mycket trött, får inte sova många timmar per natt då mannen är så orolig och "rumsterar" runt på nätterna. Kan inte lämna honom långa stunder hemma så kan inte för tillfället ha några egna hobbyn. Försöker tillsammans gå ut varje dag, men blir så korta sträckor nuförtiden"

"Fysiskt mår jag bra. Känslomässigt är det en berg- och dalbana. Oroar mig mycket för hur vår framtid tillsammans kommer att se ut och hur länge jag orkar ha ansvar för allt i hemmet"

5.2.2 Hur upplever Du Din roll som närståendevårdare?

Närståendevårdarna upplevde sin roll viktig, ansvarsfull och tröttsam. Ofta kände de sig ensamma i sin roll.

"Ensam, inget stöd från samhället"

"Psyiskt betungande med alla hälsoproblem. Barnen stöder och hjälper"

"Ansvarsfullt. Mycket av det "vardagliga" ansvaret ligger numera på mina axlar"

"Tungt emellanåt då man känner sig ensam i situationen. Men känner att jag vill hjälpa min man så länge jag orkar att vi får bo hemma tillsammans"

"Går med rutin. Brist på umgänge. Jag kan inte lämna min man ensam hemma pga fallrisk"

5.2.3 Hur mycket behöver Du assistera din närstående? I vilka situationer?

5 st svarade att de dagligen måste påminna om vardagliga saker som ska utföras bl.a. medicinintag, på-avklädning samt vid matsituationer. 4 st måste dagligen både uppmuntra, handleda och fysiskt assistera sin närstående bl.a. vid förflyttningar, trappgång och utevistelse. 6 st svarade att de inte kan lämna sin närstående ensam hemma utan övervakning.

"Påminnelse och upprepning av diskuterade saker, för min fru har kort minne. Jag assisterar uppstigning från sängen, trappgång, utepromenader samt i vissa påklädningssituationer"

"Varierar mycket från dag till dag. Ofta med på- och avklädning. Ibland tvungen fysiskt assistera de stunder hans balans är mycket dålig"

"Inte fysiskt, endast med att ta mediciner, sköta hans hygien och göra mat åt honom. Måste själv göra alla hushållssysslor"

"Måste påminna henne om allting numera. Hon kan inte längre promenera ensam utomhus och jag kan inte lämna henne ensam hemma längre stunder"

"Han behöver hjälp med uppstigningar ibland, duschhjälp, ibland påklädning och så behöver han påminnas om att ta mediciner och att röra på sig så att han inte blir alltför stel"

5.2.4 Finns det något i vardagen som känns svårt eller besvärligt?

Flera av närståendevårdarna upplevde att det är svårt att få läkartid och en helhetsbetonad hälso- och sjukvård på svenska. Många närståendevårdarförmåner kräver läkarutlåtande och läkarna är ofta mycket specialiserade på ett område. Flera av närståendevårdarna upplevde även belastande att ständigt vara till förfogande i vardagen med assistans, uppmuntran och påminnelser. Närståendevårdarna upplever även att de är väldigt ensamma i sin situation.

"Svårigheten att få en läkare hem. Speciellt under veckoslut. Jour-besök inte möjliga"

"Frunn minnesproblem, ibland svårt att få sömn i samband med nattliga toabesök, oroar mig för kommande rörremont och flytt"

"Byråkratin och brist på stöd"

"Ständigt byte av läkare och ingen kommunikation på svenska"

"Framtidsoron, hur min mans sjukdom kommer att framskrida och hur snabbt det går"

"Hur framtiden ser ut. Ny situation när frun inte längre är den som har kontrollen över allt i vardagen"

"Det stora ansvaret för allt. Känner mig ensam i alla frågor"

"Känslan av att inte riktigt orka och räcka till. Sömnbristen gör att humöret inte alltid är det bästa"

"Ensamheten när ingen i vår omgivning förstår hur tungt det är att ta hand om någon varje dag hela dygnet"

"Ingenting. Min inställning är att allt går och lösningar finns"

"Minnesproblemen vi båda börjar ha"

5.2.5 Vad ger Dig kraft och livskvalitet i vardagen?

Närståendevårdarna upplever att familj och vänner är viktiga för ork och livskvalitet. I svaren framträdde vikten av att kunna fortsätta sitt deltagande i olika gruppverksamheter för motion och föreningsliv. Sommarstugan och egen lugn tid ger krafter.

"Inhopparen (från staden), som möjliggör egen tid (att äta ute med väninna, gå i butiken, frissa). Sommarstugan"

"Barn och barnbarn. Tiden ute på mina dagliga promenader. Föreningsverksamhet. Möjligheten att åka och vara på landet"

"Att få fortsätta delta i mina aktiviteter och träffa vännerna regelbundet. Förhoppningsvis möjlighet att spela golf igen i sommar"

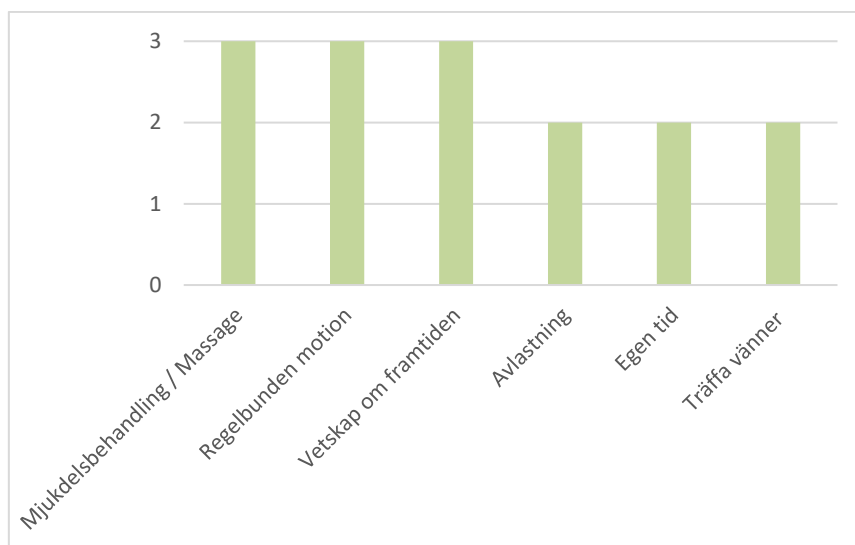
"Att få sitta och läsa och se dokumentärer i lugn och ro"

"Barnen och deras familjer. Telefonsamtal och besök av väninnor. Möjligheten att småningom få vila när mannen börjar med regelbunden korttidsvård"

"Promenaderna med grannen"

5.2.6 Finns det något som skulle öka Ditt välbefinnande?

Närståendevårdarna gav spontana och konkreta svar på vad som skulle kunna öka på välbefinnandet.



"Längre promenader utomhus oftare"

"Vetskapen om framtiden"

"Avlastning och en bättre kondition"

"Att få sova tillräckligt. Möjligheten att motionera regelbundet"

"Träffa vänner, massage och avslappning"

5.2.7 Har Du övriga önskemål Du vill framföra?

Närståendevårdarna hade möjlighet vid kartlägningsbesöket att fritt föra fram önskemål.

"Kamratstödsgrupp på svenska"

"Jag är besviken på sjukvården och att man måste kämpa för att få vård"

"Tacksam att bli erbjuden möjligheten att någon kommer hem och ska försöka hjälpa oss"

"Att få umgås med någon utomstående"

"Fått mycket hjälp och stöd av klienthandledaren och nu även möjlighet till fysioterapi hemma för oss båda"

"Är glad det finns möjlighet till olika former av stöd och hjälp, bara man hittar de rätta vägarna"

5.3 Funktionsförmågan mättes med funktionstestet SPPB (Bilaga 5)

Funktionstestet Short Physical Performance Battery (SPPB) är ett mätinstrument som avser att mäta äldres balans- och funktionsförmåga. Funktionstestet är utförbart i hemmiljö och används internationellt. Testet är indelat i tre olika skeden:

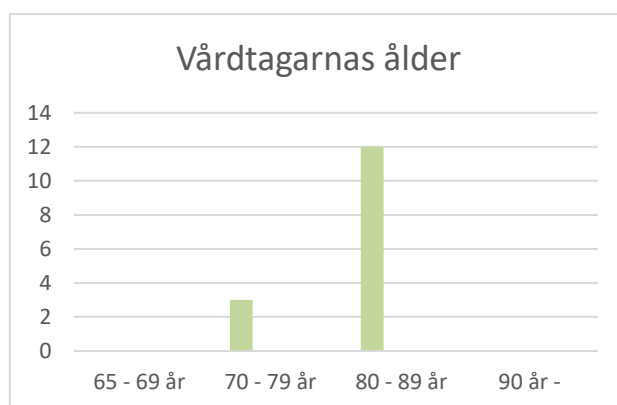
- Balanstest med fötterna bredvid varandra, halvtandem och tandem
- Fyra meters maximal gånghastighet
- Uppresning från en stol fem gånger

För varje del kan man få 4 poäng. Sammanlagt blir det 12 poäng i hela testet. Ju högre testpoäng man har, desto bättre balans och fysisk funktionsförmåga har personen.

Resultaten från testerna presenteras på sidorna 15 - 16.

5.4 Vårdtagarens resultat från kartlägningsbesöket

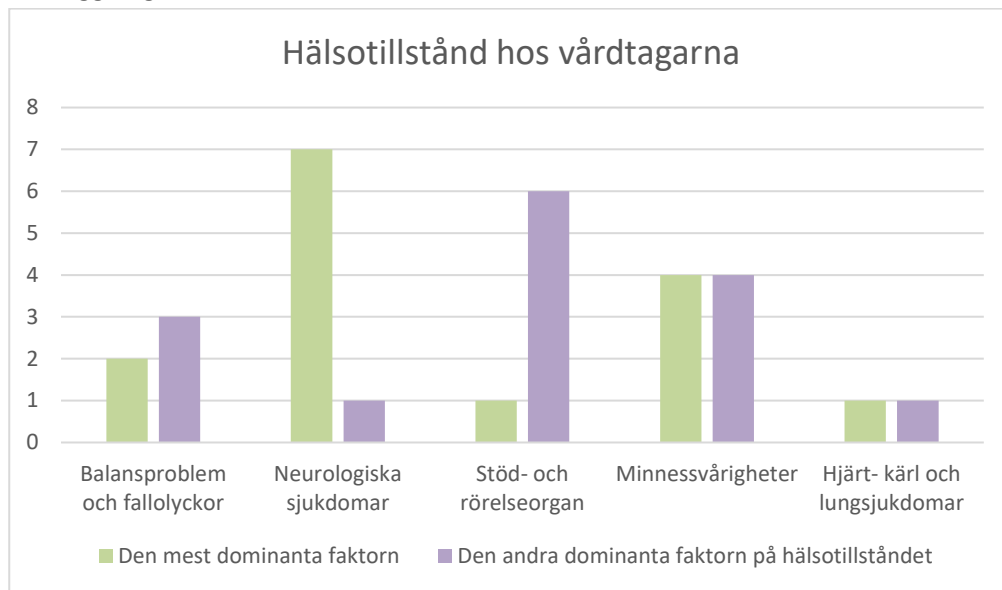
Vårdtagarna var i åldern: 74 - 89 år. Medelåldern var 83,0 år. Över hälften av deltagarna var i åldern 80-89 år. 11 st var kvinnor och 4 st var män.



5.4.1 Funktionsförmåga och hälsa

Vårdtagarna hade många funktionshinder och sjukdomar som inverkade på hur de mådde och hur de upplevde sin funktionsförmåga och hälsa. Flera hade neurologiska sjukdomar som t.ex. Parkinson och stroke. Endel hade försämrad allmän kondition och nedsatt rörelse- och funktionsförmåga pga bl.a. artros, allmän styvhet, osäkerhet, passivitet och fallolyckor. Den nedsatta rörelse- och funktionsförmågan gjorde att många hade stora svårigheter med förflyttningar i olika lägen och att gå i trappor. 13 st av vårdtagarna använde ett eller flera rörelsehjälpmedel (käpp, rollator eller rullstol). Många av vårdtagarna har även hjälpmedel för att underlätta dagliga funktioner (t.ex. duschstol, toalettförhöjning och uppstigningsstöd vid sängen). Nästan hälften av deltagarna hade haft och har en neurologisk sjukdom som dagligen påverkar hälsotillståndet. Över hälften av deltagarna hade någon form av minnesstörning.

Faktorer som deltagarna upplevde att invercade dominerande på hälsotillståndet vid tidpunkten för kartlägningsbesöket:



5.4.2 Vad skulle Du göra om du kunde?

Alla vårddagare kunde inte svara på denna öppna fråga med ett konkret svar, medan det hos flera av vårddagarna kom ett svar direkt från hjärtat. Det vanligaste svaret var att få leva "ett normalt liv".

"Delta i hushållsarbeten"

"Utepromenader oftare"

"Träffa vänner. Delta i butiksuppköp. Resa som förut"

"Föra ett normalt liv, promenera ute och gå i butiken med hustrun"

"Vanliga sysslor och promenera fritt"

5.4.3 Vad behöver Du för att delta på önskat sätt?

Svaren på denna fråga var hos många vårddagare mångsidiga och relevanta till sjukdomsdiagnos och funktionsförmåga. Några av vårddagarna hade ingen sjukdomsinsikt och upplevde sig mer självständiga än de verkligen är.

"Assistans i trappan och ute, träning av balans"

"Mera krafter, för nu känner jag mig så trött"

"Bättre rörlighet, träning av muskelstyrka och balans. Önskar få börja röra sig utan rollator igen"

"Handledning. Kan inte promenera ensam utomhus (går vilse)"

"Rollator, ute rullstol, assistans i förflyttningar och dagliga sysslor. Sällskap - Jag kan inte vara ensam, för jag känner mig osäker"

5.5 Plan för terapi och aktivering

Den individuella planen för innehållet i fysioterapibesöken och aktiveringen gjordes tillsammans med närstående vårdaren under det första besöket. I planen beaktades närstående vårdarens resultat från funktionstestet, behov och önskemål samt vårdtagarens behov av stöd och aktivering. Flera av närstående vårdarna hade rygg- och knäproblem, som de ville åtgärda med motion och rörelse. Flertalet av närstående vårdarna önskade massage i någon form, för att kunna slappna av. Alla vårdtagare var i behov av någon form av träning för att förbättra muskelstyrka, rörlighet och balans. Vårdtagarna hade även behov av assisterande rörelser och trygg övning i förflyttningsteknik.

Närstående vårdarnas önskemål och behov:	Vårdtagarens önskemål och behov:
Smärtlindring, avslappning med mjukdelsbehandling	Ökad rörlighet, muskelkraft och balans med träning och hemprogram
Träningsprogram för att förbättra ledrörlighet, muskelstyrka och balans	Övning i att mera självständigt klara av förflyttningar upp från stol eller säng
Tips och råd hur assistera vårdtagaren på tryggt och aktivt sätt	Assisterade promenader utomhus
Ergonomirådgivning och praktisk träning i förflyttningsteknik	Träna gång och stegteknik
Handledning i att använda sig av anskaffade hjälpmedel inomhus, i trappan samt utomhus	Träna användningen av rollator eller rullstol
Information om avlastningsmöjligheter	Förbättrad säkerhetskänsla med att träna trygg assistansteknik med närstående vårdaren
Kort avlastning för att kunna gå på en promenad, till butiken medan fysioterapeuten tränade med vårdtagaren	Mjukdelsbehandling och beröring
Handledning till personer som kan hjälpa med byråkratin angående sociala förmåner	Smärtlindring med assisterad rörelseterapi
Behov att tala med någon och ventiler sina tankar med någon	
Kamratstöd på svenska	

6 Utvärdering

Projektet uppföljdes och utvärderades under projektets gång. Projektets framskridande utvärderades i maj 2023 och projektet som helhet i september 2023 av styrelsen för De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf.

Projektdeltagarna utvärderade sina erfarenheter av projektet på det sista besöket genom att svara med egna ord på öppna frågor i utvärderingsblanketten. De fick också utvärdera nyttan samt upplevelsen av fysioterapiperioden med ett vitsord (från 4-10) skriven i ett slutet kuvert. Vitsord 4 = jag hade ingen nytta av projektet, vitsord 10 = jag hade mycket stor nytta av projektet. Projektet tilldelades *medelvitsordet 9,5*.

Fysioterapeuterna utvärderade och dokumenterade sina iakttagelser och utföranden efter varje besök.

6.1 Hur mår du?

Närståendevårdarna svarade på nytt på frågan "**Hur mår du?**" under det sista aktiveringsbesöket. Närståendevårdarna hade varierande upplevelse av hur de mår. Vissa av närståendevårdarna upplevde att de var trötta eftersom vårdtagarens hälsotillstånd hade försämrats, men också de egna sjukdomarna inverkad på välbefinnandet. De flesta upplevde att de för tillfället mår bra och känner sig lugna.

- Upp och ner som en robot, behövs uppladdning. Litet lättad av vetskapen att jag får kort avlastning i fortsättningen

- Mår för tillfället bra. Fått bra tips och råd för min träning och även fått tips hur jag i vardagen ska hjälpa min man när han "låser" sig.

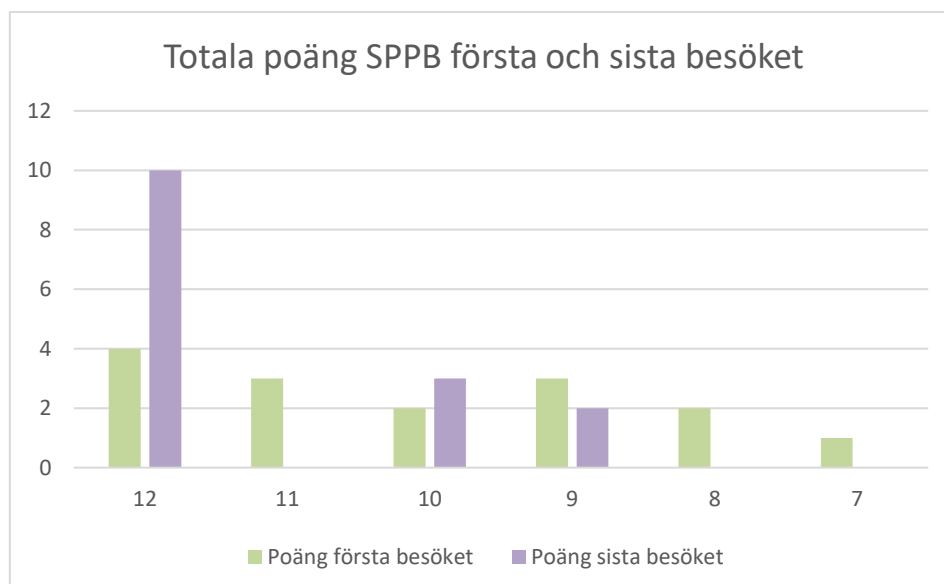
- Jag är trött, mannens minnessjukdom har fortskridit och han behöver alltmer handledning och stöd i vardagen.

- För tillfället helt bra, känns på ett sätt som en lättnad att min fru nu har fått en plats på ett boende, men sedan känns det också mycket sorgligt att vi inte längre får ha det som vi hade tidigare. Det gäller att hitta positiva saker i vardagen.

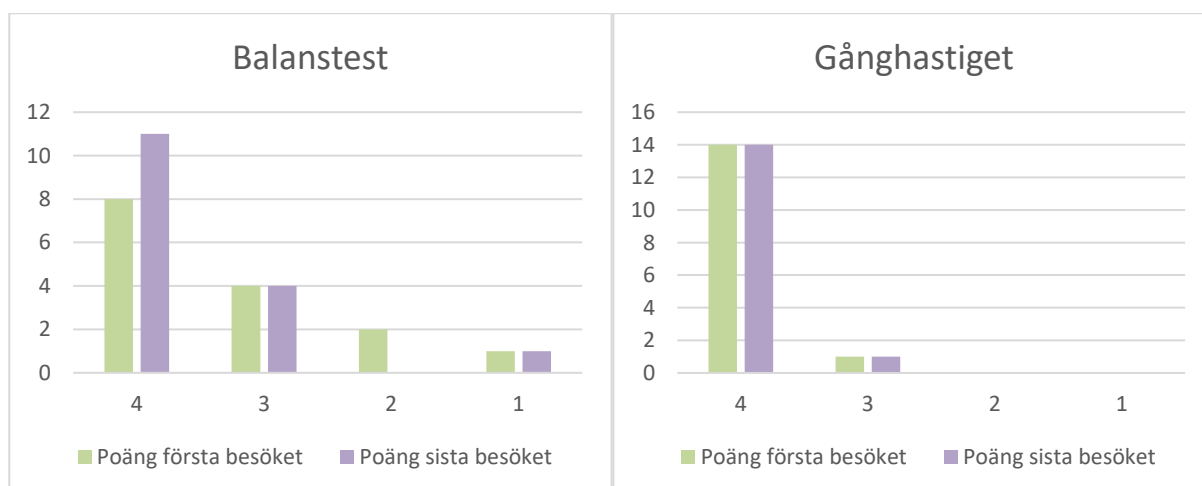
- Bättre, haft möjlighet till mera avlastning och promenader utomhus

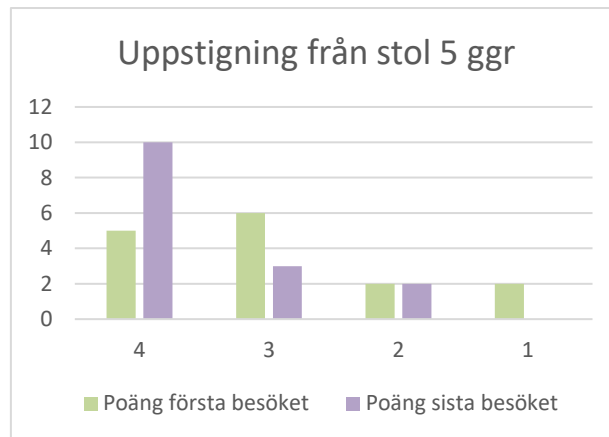
6.2 SPPB funktionstest resultatet

Närståendevårdarna funktionsförmåga mättes med SPPB-testet på det första och femte besöket.



Majoriteten av närståendevårdarna klarade av promenadsträckan bra och de flesta fick fulla poäng. Däremot framträdde förändringar i balansdelen och vid uppstigning från stol. Närståendevårdarna blev uppmärksammade på de delarna av testet där resultatet var nedsatt och fick ett träningsprogram. Testresultatet under det sista besöket visade på förbättring. Ingen av närståendevårdarna fick nedsatt testresultat under perioden. Projektperioden var kort med tanke på hur snabbt muskelkraften vanligen utvecklas. De förbättrade resultaten kan förklaras med ökad medvetenhet om nedsatt funktion, samt ökad aktivitet och träning.





6.3 Har det skett någon förändring i vardagen sedan fysioterapin påbörjades? (Trygghet, ergonomi, välbefinnande, aktivitet)

Flera närståendevårdare upplevde att de tack vare detta projekt nu känner sig piggare och humöret är mera positivt. Fysioterapeuten hade kunnat stöda flera av närståendevårdarna psykiskt, ge tips på övningar för att förbättra muskelstyrka och balans, samt ge råd om olika stöd man som närståendevårdare har rätt till.

Hos en närståendevårdare hade vardagen förändrats mycket i.o.m att fruns kondition försämrades, hon började rymma och det var inte längre möjligt för honom att ta hand om henne hemma.

"Vi har fått psykiskt och fysiskt stöd av fysioterapin. Det är viktigt att terapin är på svenska, för vi är dåliga på finskan"

"Balansen är bättre. Jag har aktiverat mig och lärt mig söka information samt att kräva den"

"Vi kan nu göra saker tillsammans utanför hemmet. Har besökt restaurang, varit på stugan, träffat släkten"

"Fått mycket stöd och möjlighet till samtal med fysioterapeuten. Har tyvärr inte kunnat röra mig så mycket utanför hemmet då det är svårt lämna mannen längre stunder och det är också svårt få honom motiverad till att följa med ut och till butiken"

"Vi har fått så mycket hjälp av stadens klienthandledning och av denna fysioterapi. Har blivit godkänd som närståendevårdare och det har ordnat sig med dagsverksamhet för mannen en dag i veckan och det kommer bli regelbunden korttidsvård. Tack vare mannens bättre rörlighet har vi kunnat promenera mera tillsammans ute och han sover bättre på nätterna så jag får också sova"

"Vardagen har blivit smidigare då min man klarar av mera saker självständigt nu och hålls bättre på benen när han accepterat rollatorn"

6.4 Hur upplever du att fysioterapin inverkar på aktiviteten hos personen du assisterar?

Närståendevårdarna upplevde att fysioterapiperioden aktiverade vårdtagaren, förbättrade balansen och rörligheten. Förändring i aktivitet skedde främst i förflyttningssituationer och viljan att promenera, samt syntes som ökad säkerhetskänsla och deltagande. Grundsjukdomen inverkar på situationen från dag till dag. Eftersom perioden på fem fysioterapibesök var kort, upplevde några närståendevårdare att situationen var ungefär likadan som i början av perioden, men piggade upp och aktiverade vårdtagaren för stunden.

"Min man har börjat röra sig bättre så det behövs inte lika mycket assistans t.ex. i trapporna och utomhus. Han har även fått ett bättre självförtroende, vilket gör att han är mer positiv och orkar göra mera saker."

"Balansen och rörligheten har blivit bättre. Han kommer gärna regelbundet ut och promenerar. Vi kommer antagligen kunna flytta ut till landet även denna sommar."

"Min man är mera vaken och klarar emotionellt bättre situationer utanför hemmet. Längre steg vid promenader."

"Den inverkar inte så mycket pga min fru var inte mottaglig (minnessjukdom)"

"Fysioterapin har varit alldeles fantastisk. Min man promenerar nu inomhus utan rollator, han har fått en bättre hållning och orkar gå längre promenader utomhus. Tack vare hemprogrammet cyklar han nästan dagligen på motionscykeln och gör några övningar."

"Vi borde ha fått ta del av ett liknande projekt mycket tidigare. Min mans fysik har blivit så mycket bättre på bara dessa fem veckor tack vare alla övningar och framförallt den positiva feedback och uppmuntran han fick med vad han ännu klarar av."



6.5 Har ni önskemål om något, som skulle underlätta vardagen i fortsättningen?

Närståendevårdarna önskade att de kunde få promenadhjälp åt vårdtagaren och att fysioterapin fortsätter. De önskade att de finns någon ansvarsperson som ser helheten i hälsovården. Speciellt önskades att läkarna ser helheten i familjernas situation och inte bara fokuserar på sitt specialområde. Dessutom önskades kamratstöd och samtalshjälp på svenska, samt avlastning i hemmiljö.

6.6 Vårdtagarens tankar om fysioterapin i hemmet

Vårdtagarna var nöjda med det mångsidiga innehållet i fysioterapin i hemmet och att det fokuserats både på det fysiska och det psykiska välbefinnandet. De upplevde det också som positivt att det var samma fysioterapeut som varje gång kom på besök och att kommunikation kunde ske på svenska. Över hälften av deltagarna (10 st) fick ett träningsprogram med övningar att göra själv eller med närståendevårdarens hjälp. Många av deltagarna behövde uppmuntran och handledning för att lyckas med sina mål. En vårdtagare fullföljde inte projektet, hälsotillståndet försämrades drastiskt och hon blev intagen på ett vårdhem.

"Bra med fysioterapi som hembesök. Jag skulle inte orka gå på terapi utanför hemmet"

"Mycket bra terapi. Terapirelationen har varit ypperlig. Jag har fått bättre självförtroende och vågar röra mig ute"

"Fint när någon kommer hem och ser vad man behöver hjälp och stöd med i vardagen. Tacksam över att det var samma person och dessutom möjlighet att få tala svenska"

"Den har varit mycket bra. Vår kemi har fungerat och jag har på egen hand börjat röra på mig"

6.7 Hur kunde man stöda familjen med fysioterapi (och vad gav mervärde)?

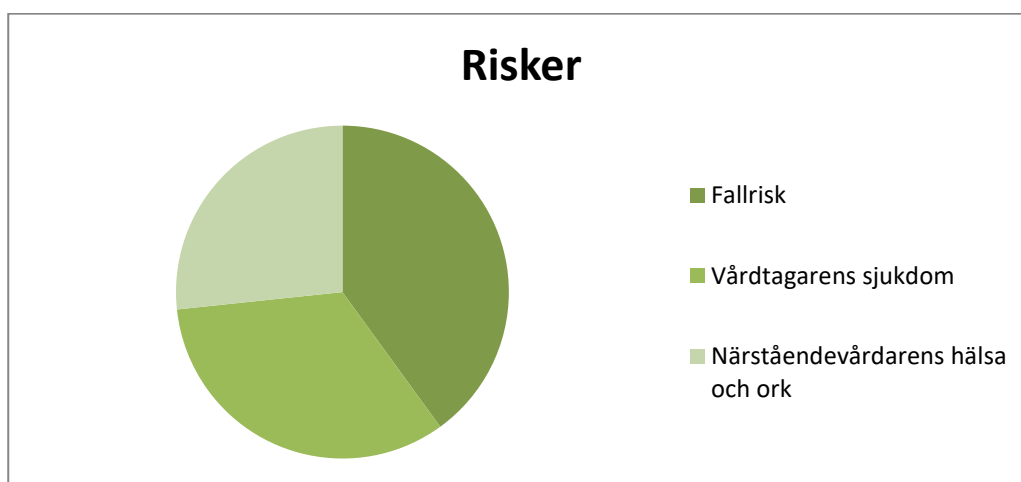
Fysioterapeuterna kunde erbjuda mångsidig handledning i fysisk aktivitet, förebyggande av risker i hemmet och vardagshantering.

- Samtal på svenska och möjlighet till diskussion om det som känns svårt
- Träningsprogrammet och övning i svåra flyttsituationer stärkte vårdtagarens möjlighet att förflytta sig tryggare och aktiverade till mer självständighet
- Ergonomirådgivning i förebyggande av fallolyckor och hur agera i fallsituationer
- Råd och tips om kost
- Trygghetskänslan ökade med regelbundna besök och samma terapeut
- Information och kunskap
- Erbjuder avlastning kortvarigt (närståendevårdaren kunde ta en promenad eller gå till butiken medan fysioterapeuten tränade/ höll sällskap med vårdtagaren)

- Erbjud stöd att kontakta rätta personer för arrangemang av dagverksamhet och hemhjälp
- Promenera ute med vårdtagaren samt träna trappgång
- Träna att använda hjälpmedel inomhus och utomhus
- Erbjud möjlighet till kamratstöd i DSV grupper eller nätverken

6.8 Riskerna för hemmaboendet

De flesta av familjerna som deltog i projektet upplevde, att de vill bo hemma tillsammans så länge som möjligt. Vårdtagarens framskridande sjukdom, minnesstörning, muskelsvaghet och balanssvårigheter ökar behovet av stöd och fysisk assistans. Närståendevårdarens hälsa och ork samt lägenhetens fysiska egenskaper och möjligheten att få stöd av familjen inverkar på riskerna i vardagen. I diagrammet har nämnts den främsta risken som kan påverka möjligheten att bo hemma tillsammans. Många familjer hade två eller tre riskfaktorer.



6.9 Äldre närståendefamiljers behov enligt erfarenheter från projektet

- Kartläggning av situationen, hälsan, tryggheten, riskerna för hemmaboendet
- Någon att kontakta med låg tröskel i frågor angående närståendevårdarskap (närståendevårdarkoordinator)
- Läkartjänster i rätt tid
- Avlastning (kort och långvarig, gärna i hemmiljö)
- Service på svenska
- Stöd med byråkratiska ärenden
- Ergonomirådgivning speciellt i förflyttningsteknik
- Rätt hjälpmedel i rätt tid, samt handledning i att använda dessa vid rätt tidpunkt
- Promenadhjälp och rehabiliteringsmöjligheter för vårdtagaren i hemmiljö
- Information och kunskap om aktuella möjligheter till stöd
- Kamratstöd och samtal med andra i samma situation

7 Slutord

Projektet kunde utföras enligt plan, budget och tidtabell. Den tilltänkta målgruppen hittades, engagerades och fick stöd till en aktiv vardag tillsammans hemma. Deltagarnas individuella önskemål och behov, såväl närståendevårdarens som vårdtagarens, var grundläggande för planering, utförande och utvärdering. Den individuella kontakten i deltagarnas egen hemmiljö var viktig. Fysioterapeuternas besök var uppskattade och uppnådde resultat som inverkade positivt på närståendevårdarnas vardag trots en kort projekttid. Det var viktigt att bli individuellt bemött och få uttrycka sina känslor och önskemål på eget modersmål.

En fysioterapeut, som känner till närståendevårdarfamiljernas särbehov, serviceformer och familjedynamik, samt har erfarenhet av fysioterapi i hemmiljö, är en god resurs för att stöda närståendevårdarfamiljer. Hälso- och fallrisken minskar om man får vård, stöd och träning i tillstånd som påverkar funktionsförmågan. Det är viktigt att det finns en kontinuitet i fysioterapin, att familjen får handledning och träning i upplevda svåra situationer eller när det sker plötsliga förändringar i vardagen t.ex. efter sjukhusperioder. Samarbetet mellan klienthandledning, närståendevårdare och fysioterapeut är viktigt.

Närståendevårdarens kontakt till klienthandledaren är viktig, eftersom hen har kunskap och erfarenhet angående närståendevårdarskap och samhällets möjligheter att stöda närståendevårdarfamiljerna. Projektdeltagarna önskade att det skulle finnas en svenskspråkig koordinator för närståendevårdare, som med låg tröskel kan kontaktas då man behöver samtala eller få stöd i krissituationer eller då det plötsligt uppstår förändring i vardagen, oberoende om man är officiell eller inofficiell närståendevårdare.

Närståendevårdarna gör en betydande insats i samhället och de äldre närståendevårdarfamiljerna har behov av mångsidigt stöd, kunskap och information. I de äldre närståendevårdarfamiljerna finns olika sjukdomar som påverkar vardagen, fallrisk och otrygghetskänslor, som kan åtgärdas med hälso- och sjukvård i rätt tid, koordinering av service, fysioterapi, aktivering, avlastning i hemmiljö och kamratstöd.

Projektkoordinator Birgitta Geust

Fysioterapeut Jannica Påfs-Jakobsson

Fysioterapeut, lösningsfokuserad bildkonstterapeut Nina Sundberg

STORT TACK till Stiftelsen Brummerska Hemmet och Svenska Kulturfonden via Samarbetsförbundet för funktionshinder (SAMS) för möjligheten att utföra projektet ***”God och trygg vardag för äldre närståendevårdarfamiljer”***.



Information om påbörjande projekt

Föreningen *De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf* har beviljats finansiering för att utveckla verksamheten i hemmiljö för närståendevårdarfamiljer. Bidragen beviljades till projektet

”God och trygg vardag för äldre närståendevårdarfamiljer” för tiden 1.1. – 31.12.2023.

Vi vill i vårt projekt stöda äldre närståendevårdares och vårdtagares välbefinnande, hälsa och trygghetskänsla med fysioterapi och aktivering som hembesök med fokus på familjens behov där både närståendevårdarens och vårdtagarens resurser och behov kartläggs och stöds. Innehållet planeras tillsammans med närståendevårdaren och strävar till att familjen klarar av en god vardag och kan bo hemma tillsammans längre.

Projektet kan ta ett begränsat antal deltagare och de första besöken startar i januari 2023.

Anmälning och närmare information;

Fysioterapeut Jannica Påfs-Jakobsson

jannica.pafsjakobsson@gmail.com Tfn 040 588 49 50

Fysioterapeut Nina Sundberg

ninnintie@gmail.com Tfn 050 591 67 00

Föreningens ordförande Birgitta Geust

geustbirgitta@gmail.com Tfn 040 511 97 28



Projektet "God och trygg vardag för äldre närståendevårdarfamiljer" 1.1-31.12.2023

Kartläggning ; frågeformulär närståendevårdare

Deltagarnummer: _____ Officiell närståendevårdare/ Inofficiellnärståendevårdare

Ålder: _____

1. Hur mår Du? (Hälsa ,ork, välbefinnande)
2. Hur upplever Du Din roll som närståendevårdare?
3. Hur mycket behöver Du assistera Din närstående. I vilka situationer?
4. Finns det något i vardagen som känns svårt eller besvärligt?
5. Vad ger Dig kraft och livskvalitet i vardagen? Finns det något som skulle öka ditt välbefinnande?
6. Funktionsförmåga SPPB _____ poäng (Fysioterapeuten fyller i)

Plan för aktivering och fysioterapi:

Jag önskar ta del i projektet och godkänner planen

Datum och underskrift



Projektet "God och trygg vardag för äldre närståendevårdarfamiljer" 1.1-31.12.2023

Kartläggning ; frågeformulär vårdtagare

Deltagarnummer: _____

Ålder: _____

1. Vårdtagarens funktionsförmåga och hälsa

2. Risker för hemmaboendet

3. Plan för terapi och aktivering

Fysioterapeutens namn: _____



Föreningen *De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf* har beviljats finansiering av Stiftelsen Brummerska Hemmet och Svenska Kulturfonden via Samarbetsförbundet för funktionshinder (SAMS) för sitt projekt **”God och trygg vardag för äldre närståendevårdarfamiljer”** för tiden 1.1. – 31.12.2023.

Vi vill i vårt projekt stöda äldre närståendevårdares och vårdtagares välbefinnande, hälsa och trygghetskänsla med fysioterapi och aktivering som hembesök med fokus på familjens behov där både närståendevårdarens och vårdtagarens resurser och behov kartläggs och stöds. Innehållet planeras tillsammans med närståendevårdaren och strävar till att familjen klarar av en god vardag och kan bo hemma tillsammans längre.

För att synliggöra äldre närståendefamiljernas önskemål och behov samt för att följa upp och evaluera projektets innehåll dokumenteras de olika faserna i projektet såväl i skrift som i bild.

- Jag ger min tillåtelse till att bli fotograferad i detta projekt och mina bilder får användas i utvärderingen och presentationen av detta projekt.
- Jag ger min tillåtelse till att bli fotograferad i detta projekt, men ENDAST så att jag inte kan identifieras och mina bilder får användas i utvärderingen och presentationen av detta projekt.
- Jag ger inte min tillåtelse till att bli fotograferad i detta projekt.
- Jag intygar härmed att jag fått information och förstår vad projektet **”God och trygg vardag för äldre närståendevårdarfamiljer”** innebär och att jag kan delta i projektet anonymt samt att målen har gjorts upp i enlighet med mina önskningsar.

Helsingfors

Projektdeltagare

Fysioterapeut

BILAGA 5
Första besöket

SPPB-Testblankett
(Short Physical Performance Battery, Guarlnik ym.1994)

Namn: _____ Ålder: _____

Datum: _____

Klockslag: _____

Testare: _____

BALANS

- a) Fötterna bredvid varandra _____ sek.
- b) Halvtandem _____ sek. Höger framför _____
Vänster framför _____
- c) Tandem _____ sek. Höger framför _____
Vänster framför _____
- Poäng _____

GÅNGHASTIGHET (4 meters sträcka)

- a) Lyckas utan hjälpmedel
- b) Lyckas med hjälpmedel: _____
1. Gånghastighet _____ sek.
2. Gånghastighet _____ sek.
- Poäng _____

UPPSTIGNING FRÅN STOL (5 GGR)

Tid _____ sek.

Poäng _____

Om det inte lyckas:

- a) Armarna bredvid kroppen antal ggr _____ tid _____ sek.
- b) Med lätt stöd antal ggr _____ tid _____ sek.
- c) Med mycket stöd antal ggr _____ tid _____ sek.

Poäng sammanlagt: _____ / 12 poäng

SPPB-Testblankett
(Short Physical Performance Battery, Guarlnik ym.1994)

Sista besöket

Namn: _____

Ålder: _____

Datum: _____

Klockslag: _____

Testare: _____

BALANS

- d) Fötterna bredvid varandra _____ sek.
- e) Halvtandem _____ sek. Höger framför _____
Vänster framför _____
- f) Tandem _____ sek. Höger framför _____
Vänster framför _____
- Poäng _____

GÅNGHASTIGHET (4 meters sträcka)

- c) Lyckas utan hjälpmedel
- d) Lyckas med hjälpmedel: _____
3. Gånghastighet _____ sek.
4. Gånghastighet _____ sek.
- Poäng _____

UPPSTIGNING FRÅN STOL (5 GGR)

Tid _____ sek.

Poäng _____

Om det inte lyckas:

- d) Armarna bredvid kroppen antal ggr _____ tid _____ sek.
- e) Med lätt stöd antal ggr _____ tid _____ sek.
- f) Med mycket stöd antal ggr _____ tid _____ sek.

Poäng sammanlagt: _____ / 12 poäng

SPPB-Test referensvärden

BALANS

Test	Tid sekunder	Poäng
Fötterna bredvid varandra	Klarar 10 sek	1
	Under 10 sek eller inte alls	0
	Klarar inte	0
Halvtandem	Klarar 10 sek	1
	Under 10 sek eller inte alls	0
	Klarar inte	0
Tandem	Klarar 10 sek	2
	Klarar 3.00-9.99 sek	1
	Under 3 sek	0
	Klarar inte	0

GÅNGHASTIGHET (4 meters sträcka)

Tid sekunder	Poäng
Under 4.82 sekunder	4
4.82 - 6.20 sekunder	3
6.21 - 8.70	2
Över 8.7 sekunder	1
Klarar inte	0

UPPSTIGNING FRÅN STOL (5 GGR)

Tid sekunder	Poäng
Under 11.19 sekunder	4
11.20 - 13.69 sekunder	3
13.70 - 16.69 sekunder	2
Över 16.7 sekunder	1
Över 60 sekunder eller klarar inte	0