

- PÅ FOTE -

Fallforebyggingsprosjekt i
Fysio- og ergoterapitjenesten 2008-2009



Prosjektrapport Februar 2010



Bakgrunn og beskrivelse

Det blir stadig flere eldre i Norge, og statistikk viser at en stor andel eldre faller en eller flere ganger i året. Samtidig viser det seg at fall og fallskader i mange tilfeller fører til både rask funksjonsnedsettelse for den enkelte, og stor risiko for sykehus- og institusjonsinnleggelse. Forskning viser at i tillegg til trening og fysisk aktivitet, kan en reduksjon av risikofaktorer virke fallforebyggende, og begrense konsekvensene av fall. Risikofaktorer deles gjerne inn i indre og ytre faktorer. Eksempel på indre faktorer kan være medikamentbruk, kognitiv svikt, nedsatt syn eller feilernæring. Ytre faktorer kan være snublefeller som løse tepper, manglende rekkverk eller dårlig belysning.

Helse i et ergoterapiperspektiv er at når mennesker opplever mestring og selvhjelpenhet i meningsfulle aktiviteter, vil dette bidra til å forebygge ulykker og passivitet. Med mer satsing på forebyggende arbeid, vil flere eldre kunne bo tryggere og lengre i eget hjem.

Det var i løpet av året 2007 et uttrykt ønske hos ergoterapeutene i Fysio- og ergoterapitjenesten om å bidra til mer forebyggende arbeid blant eldre. Til grunn for dette lå blant annet at det i løpet av 2007 var satt ekstra fokus på å lære mer om helsefremmende og forebyggende arbeid i Fysio- og ergoterapitjenesten. Et dialogseminar med Eldrerådet i mars 2007 og et samarbeidsseminar med tilreisende fysio- og ergoterapeuter fra Trondheim i nov - 07 satte for alvor temaer som "helsefremmende", "fysisk aktivitet" og "fallforebygging" på dagsorden.

Fysioterapeutene var godt i gang med treningsgruppeprosjektet "Eldre i bevegelse" og ergoterapeutene ønsket å bidra med et aktivitets- og kunnskapsperspektiv i fallforebyggende arbeid. I tillegg til fysisk trening vet vi at det er nyttig å redusere risikofaktorer og øke kunnskap. Utgangspunktet for vårt På Fote prosjekt ble dermed å utvikle og presentere et undervisningsopplegg for deltakere som allerede hadde meldt sin interesse og som deltok i de fallforebyggende treningsgruppene i prosjektet "Eldre i bevegelse". Sentralt i undervisningen skulle være identifisering av risikofaktorer og tips til fallforebygging. Det var også ønskelig å kunne tilby hjemmebesøk for å vurdere risikofaktorer i hjemmet og gi aktivitetsrettet veiledning tilpasset den enkelte.

På Fote prosjektet tok også sikte på å bidra til å øke den faglige kompetansen på fallforebyggende arbeid internt i Fysio- og ergoterapitjenesten. Erfaringer som ble gjort i prosjektarbeidet og de verktøyene som ble utviklet skulle gjøres tilgjengelige i virksomheten for videre bruk for andre terapeuter.

Organisering/ rammer

Fysio- og ergoterapitjenesten åpnet for at det i prosjektperioden kunne benyttes ressurser tilsvarende en ergoterapeutstilling. Frigjort tid ble fordelt på gruppe medlemmene, ca 20% på hver i gjennomsnitt.

Prosjektgruppen har bestått av ergoterapeuter i Fysio- og ergoterapitjenesten: Kristine Lie, gruppeleder, Lillian Thorsen Steen, Berit Haukås og Kjellaug Høie.

Kristine Andersen og Anne Helene Øyerhamn har deltatt i gruppen i deler av perioden. Gruppen startet sitt arbeid med ukentlig møtevirksomhet i februar 2008. Avsluttet årsskiftet 2009/2010. Noe etterarbeid, som evaluering med mer følger i løpet av våren 2010.

Kontakt og samarbeid med Fysio- og ergoterapitjenesten som organisasjon har gått gjennom avdelingsleder, fagkoordinatorer, fagutvikler for ergoterapi og fagutvikler for fysioterapi. På grunn av ledelsessituasjonen i virksomheten, samt sykdom og permisjoner i 2008 og 2009, har disse ressurspersonene vært tilgjengelige for prosjektgruppen i noe mindre grad enn det opprinnelig var tenkt.



Prosjektets visjon

Forebygge fall hos eldre i Stavanger kommune.

Målgrupper

- Eldre som allerede er deltagere i prosjektet "Eldre i bevegelse", videre også kalt "brukerne".
- Ergoterapeutene i Fysio- og ergoterapitjenesten.

Formål

- Forebygge fall hos eldre.
- Heve kompetansen på forebyggende arbeid og prosjektarbeid i faggruppen.
- Gode metoder og erfaringer fra prosjektet ønskes på sikt implementert i drift for å bli en varig del av tjenestetilbudet.

Delmål

- Brukerne får økt kunnskap og bevissthet om risiko for fall.
- Brukerne settes i stand til å gjøre enkle praktiske tiltak i eget hjem for å forebygge fall.
- Brukerne stimuleres til å opprettholde en aktiv hverdag.
- Ergoterapeutene får økt kunnskap og kompetanse på fallforebyggende arbeid og prosjektarbeid.
- Ved prosjektets avslutning skal det foreligge noen konkrete redskaper som kan brukes i Fysio- og ergoterapitjenesten ved utøvelse av fallforebyggende arbeid.

Aktiviteter i prosjektet. Undervisning og hjemmebesøk

- ✓ Gjennomført undervisningstime i hver av (de fleste) treningsgruppene i "Eldre i bevegelse" (2008-2009). Dette ble gjort i etterkant av en treningsøkt. Undervisningen inneholder en teoridel og en mer praktisk del, med framvisning av bilder og diskusjon i gruppen.
- ✓ Gjennomført hjemmebesøk hos den enkelte gruppedeltager. Informasjon om hjemmebesøk ble gitt i etterkant av undervisningen.

Aktiviteter i prosjektet. "Produkter"

- ✓ Utarbeidet undervisningsopplegg, med fokus på aktiviteter i dagliglivet og forebygging av fall. Inkludert nye bilder. Endelig utgave er en powerpointpresentasjon.
- ✓ Utarbeidet skriftlig veileder til undervisningsopplegget.
- ✓ Utarbeidet metode og kartleggingsskjema for fallforebyggende hjemmebesøk, med fokus på å identifisere fallrisiko og registrere brukers aktivitet i dagliglivet og nærmiljøet.
- ✓ Utarbeidet skriftlig disposisjon for oppsummeringsbrev til bruker etter hjemmebesøk. Kan også brukes som oppsummerende rapport som legges inn i journal.
- ✓ Utarbeidet skriftlig veileder til gjennomføringen av hjemmebesøk og utfylling av skjema.
- ✓ Tatt bilder, ved profesjonell fotograf, som brukes i undervisningsmateriell og brosjyre. Illustrasjonene er bilder fra flere private hjem, noen også med brukere til stede. Illustrerer blant annet aktivitetssituasjoner og snublefeller.
- ✓ Utformet brosjyre med informasjon om fallforebygging. Gjennomarbeidet flere utkast og fornyet bilder og tekst.
- ✓ Framskaffet og revurdert innhold til "fallkoffert". Enkle hjelpemidler til demonstrasjon.

Aktiviteter i prosjektet. Samarbeid og kompetanseheving

- ✓ Ukentlig møter i På Fote prosjektgruppe. Planlegging, framdrift, gjensidig utveksling og læringsprosess.



- ✓ Kontaktmøter med Eldrerådet. De har blitt orientert om hvor langt På Fote-prosjektet er kommet, og de er interessert i å ha samarbeid med Fysio- og ergoterapitjenesten i framtida. For eksempel ønsker Eldrerådet å arrangere undervisning om fallforebygging for ulike grupper.
- ✓ Samarbeid med fysioterapeuter og prosjektgruppen "Eldre i bevegelse". Spesielt vedrørende aktuelle deltagere (brukere) og avklaring av samhandling mellom de to prosjektene.
- ✓ Dialog med Johannes Læringssenter med tema sansetap (mai 2008).
- ✓ Internt kurs om COPM kartleggings- og evalueringsverktøy (våren 2008).
- ✓ 3 ergoterapeuter fra På Fote prosjektgruppe reiste på 2 dagers hospitering/utveksling til Trondheim Kommune. Møtte ergoterapeuter og andre som arbeider aktivt med fallforebygging. Utvekslet metoder og erfaringer. Blant annet besøk på "Info-senteret" i Trondheim Kommune.
- ✓ 2 ergoterapeuter deltatt på kurs i prosjektarbeid (Kvinen Konsult)
- ✓ 1 ergoterapeut deltatt på erfaringskonferanse i Trondheim. Tema var "Helsefremmende og forebyggende arbeid innenfor helse, velferd og kultur".
- ✓ Veiledning og møter med leder, fagutviklere og koordinatører. Tema har vært for eksempel prosjektplaner, prosess, interne fagmøter, brosjyre, datahjelp, div planlegging med mer.
- ✓ 2 veiledningsmøter med Inger Arctander, folkehelserådgiver i Stavanger Kommune.
- ✓ På Fote prosjektgruppen har hatt flere innlegg på avdelingsmøter og ergoterapeutenes fagmøter. Det er orientert om prosjektet og gitt innføring i bruk av de nye skjemaene og undervisningsmateriellet som er utviklet til bruk i fallforebyggende arbeid.

Cos.doc

Prosjektgruppen har gjort seg noen tanker underveis om hvordan cos.doc kan være et anvendelig arbeidsredskap i fallforebyggingsarbeid. Dette gjelder både registrering av aktuelle brukere og det å ha tilgjengelig standardiserte skjemaer, brevmaler og annet i journal. Konkrete endringer og tilpasninger i cos.doc ligger imidlertid utenfor prosjektgruppens kompetanseområde og gjøres ikke på "vårt nivå" i organisasjonen.

I På Fote har vi underveis i prosessen måttet operere med "manuelle systemer" og vi har utarbeidet eller bearbeidet skjemaer, rapportmaler og lignende utenfor cos.doc-systemet. Vi har laget noen skjemaer og brev som var spesielt tilpasset prosjektet men som ikke har relevans i "drift". Andre, til mer varig bruk er for eksempel kartleggings-skjema for hjemmebesøk, undervisningsmanus, veiledere og et oppsummeringsbrev til journal. Oppsummeringsbrev er sendt bruker og kopi er etter avsluttet kontakt lagt inn i brukers ergoterapijournal i cos.doc.

Evaluering. Tilbakemelding fra brukerne

Nov-08: Etter første undervisningsrunde besvarte brukerne skriftlig noen spørsmål om På Fote (angående undervisningen, brosjyren og hjemmebesøk). Fire konkrete spørsmål ble stilt sammen med evalueringen av prosjektet "Eldre i bevegelse" (treningsgruppene). Svarene kunne være litt vanskelige å tolke da brukerne sannsynligvis ikke klarte å skille helt mellom de to prosjektene. Men "På Fote-svarene" ble likevel oppsummert og foreligger i eget dokument. Svarene var en interessant tilbakemelding til prosjektgruppen og ble for eksempel retningsgivende for hvordan vi videre presenterte tilbud om hjemmebesøk.

Senere (2009) ba vi brukerne i På Fote om muntlige synspunkter, umiddelbart etter undervisningen og etter hjemmebesøk. Disse svarene er ikke skrevet ned eller systematisert, men ble i likhet med det første spørreskjemaet verdifulle bidrag i det videre prosjektarbeidet.



Evaluering. Prosjekt og prosess

Gjennomført midtevaluering i jan 2009, koordinert av fagutvikler for fysioterapi. Sluttevaluering vil følge i løpet av første kvartal 2010. Koordineres av fagutvikler for ergoterapi.

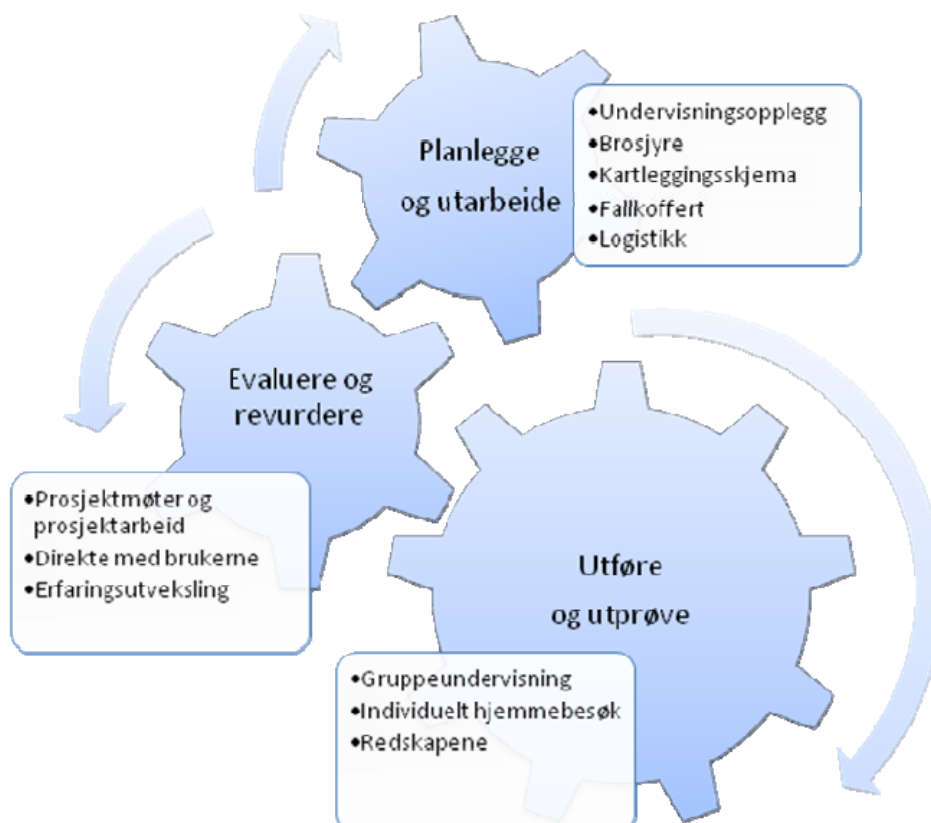
Metoder

Ergoterapeut/prosjektgruppen ønsket å utvikle anvendelige redskaper til fallforebyggende arbeid blant eldre mennesker, og vi ville ta i bruk ergoterapeutiske metoder og tankegang til dette.

Vi ønsket også å gjennomføre fallforebyggende tiltak i forhold til målgruppen, idet vi testet ut de nye "redskapene" i undervisning og på individuelle hjemmebesøk.

Vi startet med å samle materiale som finnes tilgjengelig i avdelingen samt bilder og skjemaer fra tidligere prosjekter. Videre brukte vi forskjellige maler for hjemmebesøk, diverse materiale som var innhentet på utvekslingsbesøk i Trondheim med mer. For å komme fram til så gode verktøy som mulig valgte vi å prøve ut skjemaene underveis sammen med brukerne i reelle situasjoner (f eks intervju skjema på hjemmebesøk og manus i undervisningssituasjon). Vi ønsket å være i dialog med brukergruppen mens vi fortløpende justerte og forbedret materialet. Denne arbeidsformen, "learning by doing", ga oss mange verdifulle tilbakemeldinger og erfaringer som ble inkludert i sluttproduktene.

Arbeidsmåten/metoden kan også illustreres med figuren under.



Etter prosjektets avslutning

Etter at dette prosjektet er fullført foreligger det noen redskaper som kan tas i bruk i videre arbeid i virksomheten eller tilpasses til andre sammenhenger.

Prosjektgruppen vil understreke at når På Fote er avsluttet som prosjekt ved årsskiftet 2009/2010, er det ledelsens ansvar å sette i regi videre fallforebyggende arbeid og anvendelse av redskapene som er utviklet i På Fote-prosjektet.

Vi ser mange muligheter:

- Bruke intervju-skjemaet og oppsummeringsbrev på ordinære enkelthenvvisninger, der fallforebygging er hovedformålet. (krever kanskje noe bearbeiding av skjema for å tilpasse).
- Bruke undervisningsopplegget på forespørsel fra grupper, foreninger, lag, eldresentra med mer.
- Fallforebygging for definerte grupper. Diagnose, alder, bosted, risikogrupper...
- Fallforebygging i samarbeid med andre yrkesgrupper innen helse.
- Fallforebygging i samarbeid med Haugåstunet
- Fallforebygging i samarbeid med andre instanser, f.eks fallforebyggende hjemmebesøk til eldre og fallklinikk i regi av Stavanger Helsehus, beskrevet i saksframlegg (15.01.2010) vedr samhandlingsmidler 2010.
- Linke brosjyren til flere sammenhenger.
- Linke På Fote`s erfaringer til kommunens øvrige prioriterte oppgaver. (Omsorg 2025...)

Tilgjengelig materiale

Alt relevant materiale vedrørende På Fote-prosjektet vil bli systematisert og satt i egen perm ("På Fote-prosjektet") sentralt plassert i Fysio-og ergoterapitjenesten. Her vil også finnes brosjyrer og fallkoffert.

Skjemaer tilknyttet hjemmebesøk, undervisningsmateriell og veiledere vil finnes både i papirutgave og gjøres tilgjengelig elektronisk for ansatte i Fysio- og ergoterapitjenesten.

Videre tilgang utover egen virksomhet må gis gjennom egne retningslinjer for publisering.



Kilder

Diverse informasjonsmateriell:

www.folkehelseinstituttet.no

<http://www.skafor.org/>

Foto: Elisabeth Tønnessen

Aktiv og trygg - Fødselsdagskalender Klepp kommune

TRYGG I HJEMMET. Prosjektrapport 2002, Stavanger kommune

Ta fall på alvor – forebygging av fall hos hjemmeboende eldre. Prosjektrapport 2006, Trondheim kommune

Fall blant pasienter i hjemmet og i sykehjem og betydningen av tverrfaglighet og mestring. Gunnarshaug, Bente 2007, Masteroppgave

Ergoterapeutens rolle i den tverrfaglige utredningen og forebyggingen av fall. Haddeland, Anne Elisabeth. Artikkel i Ergoterapeuten nr 8/2007

Bedre samarbeid, færre skader – fysioterapeutens og ergoterapeutens samarbeid og resultater. Wilhelmsen, Fanny K. Artikkel i Ergoterapeuten nr 8/2007

