



Plan för hur utevistelse för äldre inom vård- & omsorgsboenden kan utvecklas

Bakgrund

Vid stadsdelsnämndens sammanträde 2012-12-13 fick förvaltningen i uppdrag av Anders Hellström (M) m fl, Peter Backlund (FP) och e y Karin Andersson (C) att under 2013 återkomma med en plan för hur utevistelse för äldre inom vård- och omsorgsboenden kan utvecklas.

Utevistelsens betydelse

Folkhälsoinstitutets kunskapssammanställning ”Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade” visar att alla mår bra av att komma ut. Enligt rapporten finns det tre grundläggande skäl till varför utomhusvistelse är bra för människors hälsa. För det första är solljus, frisk luft och naturliga temperaturer bra för hälsan. För det andra har utomhusmiljön positiva hälsoeffekter i sig själv och för det tredje ger fysiska aktiviteter utomhus positiva effekter på hälsan.

Många rapporter har särskilt studerat sambandet mellan hälsoeffekter och fysiska aktiviteter vid utevistelse. Resultaten visar att fysiska aktiviteter vid utevistelse förebygger bland annat kroniska sjukdomar, ökar benmuskelstyrkan, minskar risken för fysiska funktionshinder, förebygger hjärt-kärlsjukdom och stroke, minskar dödlighetsrisken för cancer samt ger förlängt oberoende med 5-10 år.

Studier visar att människors vardagsmiljöer har stor betydelse för stressnivåer och hälsa. Utemiljöernas utformning och innehåll är särskilt betydelsefulla. Det finns ett tydligt samband mellan hur ofta man vistas i grönområden för rekreation och tillgången till grön omgivning i det egna bostadsområdet. Det har visat sig att möjlighet till fysisk aktivitet, annan rekreation och återhämtning i exempelvis natur- och grönområden påverkar människors förmåga att återhämta sig från stress och bidrar till att öka hälsan i befolkningen.

Äldre och funktionshindrade med nedsatt rörlighet är mer beroende än andra av att det finns tillgång till sådana områden nära boendet. Andra studier visar att



utevistelse i vårdsammanhang kan ge ökad koncentrationsförmåga, färre sjukdomssymtom hos Alzheimerspatienter, minskad oro och minskad depression.

Hinder för utevistelse

De hinder som diskuteras i studierna kan delas in i psykologiska, fysiska och organisatoriska hinder:

Psykologiska hinder

Otrygghet är ett hinder som har stor inverkan på äldre och funktionshindrade både generellt och i vårdsammanhang. Otrygghet är också ett hinder som är direkt relaterat till huruvida man har någon med sig när man vistas ute. Miljöns utformning är också en förutsättning för att utevistelsen ska fungera smidigt. En miljö som inte är tillräckligt attraktiv motiverar inte utevistelse.

Fysiska hinder

Ett exempel på fysiska hinder kan vara stora avstånd från bostaden till rekreationsområdet. Ett annat exempel kan vara att utemiljön är svårframkomlig på grund av höjdskillnader eller promenadvägarnas beskaffenhet.

Organisatoriska hinder

Dessa hinder handlar om bristande resurser och rutiner i vårdsammanhang som till exempel kan innebära att personalen inte har tid att hjälpa de vårdbehövande till utevistelse.

Utevistelse idag

Resultatet i brukarundersökning år 2012 visar att brukarna och anhöriga är mer nöjda än tidigare vad gäller frågan ”Jag kommer ut i friska luften när jag vill”.

Stureby vob Svarsfrekvens: 61 %			Tussmöttegården vob demens & soma Svarsfrekvens: 83 %			Mårtensgården vob Svarsfrekvens: 64 %			Total Staden <i>EÅV</i> Egen regi Privat
2012	2011	2010	2012	2011	2010	2012	2011	2010	2012
41	36	21	49	46	44	67	57	42	53 52 43 57

Alla brukare har idag rätt till daglig utevistelse. Vid inflyttning sker enligt rutin ett s.k. ankomstsamtal där brukarens önskemål, behov och förutsättningar till utevistelse dokumenteras i genomförandeplanen. Omsorgspersonalen använder genomförandeplanen i sin dagliga planering för hur och när insatser ska utföras för



varje enskild brukare. Uppföljning med utvärdering av genomförandeplanen sker regelbundet med brukaren eller dess företrädare. Erbjudande om utevistelse dokumenteras i journalsystemet ParaSoL och signeras på särskild blankett. Om brukaren avböjer erbjudandet dokumenteras även detta.

Trevlig parkmiljö med odlingar och växter och som är tillgängligt är viktigt. För äldre och funktionshindrade är den fysiska tillgängligheten särskilt betydande för utevistelsen. Ju större funktionshinder man har, desto viktigare blir också den praktiska tillgängligheten i form av lutningar, bänkar och andra detaljer i utformningen.

Till exempel på Stureby vård- och omsorgsboende består utomhusmiljön av fina parker som inbjuder till utevistelse och promenader. Dessutom finns odlingslotter där man planterar blommor tillsammans med brukarna. På Stureby har enheten tillsammans med Micasa under 2012 renoverat och iordningställt parken mellan hus 171 och 173. Hälsoträdgårdarna i Rågsved används flitigt av brukare som bor på Mårtensgården vård- och omsorgsboende och Rågsved servicehus. Gångar som är promenadvänliga, planteringar av buskar och blommor lockar till utevistelse och stimulerar alla sinnen. Som ett alternativ till utevistelse vid dåligt väder eller p.g.a. brukarens hälsa har enheten ordnat en trivsamt miljö på balkongerna. Balkongen används som uteplats för att följa med i skeendena utomhus och uppleva ljud, luft och dofter.

Plan för utveckling av utevistelse

För att kunna identifiera vad som uppfattas som en verksamhet av god kvalitet etc. har enheterna startat fokusgrupper där dessa frågor diskuteras tillsammans med enhetens brukare. På enheter där det finns anhörigråd eller likande används det forumet för en fördjupad dialog. Inom avdelningen för egen regi finns flera arbetsgrupper som bedriver olika typer av utvecklingsarbete. Där sker utbyte av erfarenheter och goda exempel tas tillvara och sprids.

I början av året diskuterades vilka förbättringsåtgärder som kunde vidtas för att utveckla utevistelserna för de äldre på vård- och omsorgsboendena.

Verksamheterna kom fram till att

- Brukarens förväntningar och önskemål kring utevistelse vid inflyttning kan kartläggas noggrannare genom att se över frågorna i dokumentet.
Åtgärd: Utveckling/revidering av rutin ankomstsamtal.
- Personalens förhållningssätt och förmåga att motivera är viktig. Vad får du ut av att komma ut? Beskriva och formulera bra mål t ex, fika, fysisk



aktivitet, planera in något praktiskt pyssel, underhålla rörelseförmågan. För de som inte vill gå ut erbjuds någon annan insats/aktivitet.

Åtgärd: Utbildning av personal i/om utevistelsens betydelse för välbefinnande.

- Utveckling av uppföljning av brukarens nöjdhet av promenad och utevistelse.
Åtgärd: Se över rutin för uppföljning och dokumentation.
- Ha rutiner för service av rullstolar och hjälpmedel, så att det finns luft i däcken.
Åtgärd: Se till att det t.ex. finns transportrullstolar tillgängliga
- Bra kläder för brukare och personal. Köpa in skalplagg, åkpåsar, ponchos. Uppmuntra anhöriga att ta ut närstående när de är på besök.
Åtgärd: Information vid inflyttning om lämpliga kläder vid utevistelse. Enheten tillhandahåller skalplagg. Information vid anhörigmöten om utevistelsens betydelse.
- Promenadgrupper, samverka mer inom huset, bättre planering, gå tillsammans.
- Arbeta ännu mer med att ordna aktiviteter utomhus. Dagvården flyttar ut sommartid. Sociala ombud som special bevakar området, vara behjälpliga med inspiration.
Åtgärd: Utveckla arbetssätt och metoder. Införa ombud med uppdrag.
- Ta hjälp av de feriearbetande ungdomarna sommartid samt ungdomsarbetare helger.
Åtgärd: Arbetsinstruktioner upprättas till ungdomar. Extra medel har beviljats för ungdomar under helgen på Stureby och Mårtensgården vård- och omsorgsboende via Äldreförvaltningen.
- Rehabgruppen på enheten ordnar aktiviteter vår, sommar och höst. Bli bättre på att ordna aktiviteter utomhus, tipspromenad, sittgymna, utomhusgym.
Åtgärd: Utveckla arbetssätt och metoder.
- Bli bättre vintertid på aktiviteter t ex grilla korv.
Åtgärd: Utveckla arbetssätt och metoder.
- Använda de specialanpassade side by side cyklarna.
Åtgärd: Mårtensgården vård- och omsorgsboende har köpt s.k. tandemcykel. Utveckla arbetssätt och metod för användning.

Arbetet med att vidta åtgärder utifrån utveckling av utevistelsen för de äldre på vård- och omsorgsboenden pågår. Systematisk uppföljning genomförs på kvalitetsråden på enhetsnivå och avdelningsnivå för att säkra vård, omsorg och stödinsatser för brukarna och för verksamhetens utveckling.