

RUTIN FÖR

Otago

Fallförebygförebyggande
träning



Antaget av	Medicinskt ansvarig för rehabilitering
Antaget	2018-09-24
Giltighetstid	tills vidare
Dokumentansvarig	Medicinskt ansvarig för rehabilitering

Diarienummer	71
Gäller för	Fysioterapeuter i Håbo kommun
Relaterade styrdokument	Rutin Egenvårdbedömning inklusive blankett egenvård Rutin för förebyggande insatser för att undvika fall, undernäring, trycksakad och ohälsa i munnen.

«Rutin för fallförebyggande träning enligt Otago»

Innehåll

1.	Inledning	3
2.	Syfte	3
3.	Avgränsning	3
4.	Arbetsgång	4
5.	Målgrupp	5
6.	Kriterier	5
7.	Dokumentation	6

1. Inledning

Otago (Otago Excercise programme) är ett standardiserat, evidensbaserat och individuellt utformat balans- och styrketränningsprogram för äldre personer med fallrisk. Rätt använt minskar programmet risken för fall och fallrelaterade skador. Programmet består av övningar för benstyrka och balans och rörlighet.

2. Syfte

Rutinen beskriver hur kommunens fysioterapeuter arbetar med fallförebyggande träning enligt Otagoprogrammet (Otago Excercise programme, OEP).

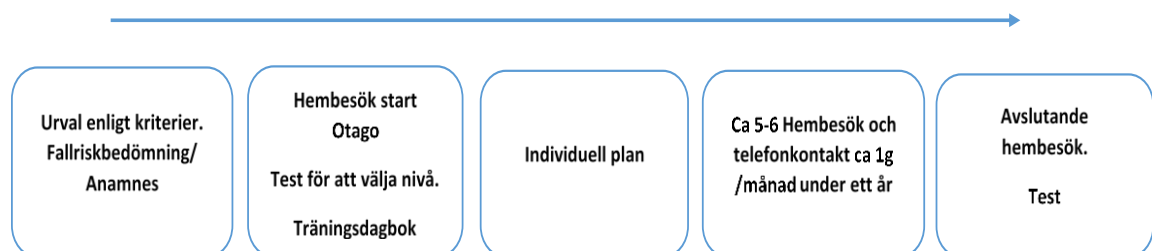
3. Avgränsning

Rutinen beskriver inte hur verksamheten i övrigt arbetar med fallprevention.

4. Arbetsgång

Otagoprogrammet består av övningar för benstyrka, balans och rörlighet som stegras under träningsperioden samt kompletterande promenader. Träningen pågår under ett år med handledning av fysioterapeut utbildad i Otagokonceptet. Varje deltagare får ett häfte med instruktioner på de individuellt utvalda övningarna som ska göras tre gånger per vecka och kompletteras med promenader mins två gånger per vecka. Deltagaren får också en träningsdagbok där träningen registreras. Fysioterapeuten följer upp via hembesök och/eller telefonsamtal enligt standardiserat schema.

12 månaders period



- 1) Urval enligt kriterier och anamnes. Utredning av fallrisk och eventuellt tidigare fall. Test som kan användas Funktionellt Balanstest för Geriatriska patienter (FBG), Time up and Go (TUG) Om fallrisk finns görs även Falls-efficacy scalen swedish version. Om patienten bedöms som en lämplig kandidat bokas ett första hembesök inför Otago programmet.
- 2) Första hembesök enligt Otagoprogrammet. Fortsatt anamnes, hälsohistoria där yrsel, läkemedel, syn, fallrädsla, sensoriska bortfall, motivation kartläggs. Test *Fyra test balansskala* och *Resa sig från stol* genomförs. Träningsdagbok lämnas ut som man går igenom tillsammans. En plan för träningen läggs upp.
- 3) Bedömning av egenvård och egenvårdsintyg upprättas i de fall det finns behov av stöd från hemtjänst eller anhöriga. Se rutin egenvård.
- 4) Träningsperiod inleds med träning som stegras successivt och som innefattar hembesök och telefonsamtal enligt programmets standard.
- 5) Träningen avslutas efter 12 månader. Samma test som gjordes vid starten görs.

5. Målgrupp lämplig för träningen

Personer

- som kontaktar Rehabenheten på grund av enklare hjälpmedelsbehov som rollator, badbräda, duschpall med mera.
- som skrivs ut från trygg hemgång.
- som är inskriven i hemsjukvård där man gjort riskbedömning enligt Senior Alert och fysioterapeut har gjort en utökad fallriskbedömning.
- som med stöd från hemtjänst (assisterad egenvård) kan träna enligt programmet.

6. Kriterier för urval

Inklusionskriterier

- Person som har fallrisk enligt tester och utredning och som kan förstå och följa instruktioner och som är motiverad att följa programmet under ett år.

Exlusionskriterier

- Mycket sköra och multisjuka patienter
- Personer med stora synnedsättningar
- Personer som väntar på planerad operation eller annan behandling.
- Personer med nedsatt kognitiv förmåga som har svårt att förstå och följa instruktioner.

7. Dokumentation

Riskbedömningen för fall dokumenteras i riskplan Fall, plannamn Fallrisk, åtgärd Fysisk aktivitet. Träningen dokumenteras i vårdplan sinnesfunktioner, plannamn Balans, Åtgärd



Balansträning i text skrivs träning enligt Otago. Under uppföljning i vårdplanen dokumenteras hur träningen stegras. Vårdplanen fördelas till genomförande med tid i de fall hemtjänstpersonal ska stödja. (Assisterad egenvård)