

112, FallFitness för fysioterapeuter, transkribering

Intro

Poddmusik

Lena

Hej och välkommen till FoU-podden! I det här avsnittet spelar vi till största delen in på andra dagen i en utbildning i FallFitness för fysioterapeuter och ni kommer att få höra både instruktörer, arrangörer och några av deltagarna. Och med mig just nu är Instruktörerna Karin och Julia och ni får gärna presentera er lite mer ingående.

Julia

Hej! Jag heter Julia Hamilton, är specialistsjukgymnast inom äldres hälsa. Jobbar som verksamhetsutvecklare på Sabbatsbergsgeriatriken region Stockholm och är också judotränare med flera års erfarenhet.

Karin

Karin Strömqvist Bååthe heter jag. Jag är doktorand här på Forskning och utveckling i Sörmland på Mälardalens universitet. Men forskar även om fall, fallrisk och fall prevention inom träning. Och då har jag varit knuten främst till Högskolan Dalarna och FoU i Sörmland. Jag är också en judotränare-utbildare.

Lena

Men nu handlar ju den här utbildningen om FallFitness. Kan ni berätta lite om det?

Karin

Fall är ju vad vi brukar säga. Sveriges mest underskattade olycka 270 000 personer faller årligen så illa att de måste uppsöka sjukhusvård och ungefär 70 000 läggs in och 2000 personer ungefär dör årligen i Sverige till följd av en fallolycka. Och det är mer dödsfall än vad trafik, drunkning, bränder och förgiftning har årligen sammanlagt.

Så det här är en enormt stor samhällsutmaningar med mycket personligt lidande och stora samhällskostnader. Och vi måste hitta nya innovativa sätt för att tackla denna olycka. Och vi vet att en av de mest effektiva sätten att minska risken för att falla är att faktiskt träna balans, styrka och explosiv styrka.

Och ett sätt att minska risken för att skada sig när man faller förutom att om man har starkare ben och muskler, alltså skelett, så klarar man sig bättre. Det är faktiskt att ha tillägnat sig en fallteknik och FallFitness-programmet innehåller alla de här komponenterna, både styrka, balans, träning men också en adekvat fallteknik.

Lena

Och vem riktar sig FallFitness-programmen till?

Julia

Dem de i första hand riktar sig mot är pensionärer som bor i ordinärt boende och kan använda gånghjälpmedel, till exempel käpp eller rullator utomhus. Och det man vill med programmet är att nå bredare population och kanske göra så att man inte faller och skadar sig.

Lena

Men som vi sa så är det i dag fysioterapeuter som nu utbildar och ja, vad kommer det sig? Varför går de utbildningen?

Karin

Fysioterapeuterna är ju en otroligt viktig grupp och ambassadörer för fallpreventiv träning. Att just jobba med fallprevention genom träning och de har också en bra bakgrund. Men det finns en del ytterligare saker där vi tror att vi kan nyttja dem.

Julia

FallFitness-programmet var ju designat i första hand att pensionärer ska leda pensionärer och nu går vi i andra steg där utbildar fysioterapeuter i det här viktiga kunskaperna där de ju brukar vara proffs på fallpreventiv träning som innehåller balans och styrka. Men det är lite nytt för dem att lära sig fallteknik så.

Så styrka, balans och fallteknik i de tre grundstenar i FallFitness. Men drömmen är ju egentligen att prova en hållbar fallpreventionsmodell där sjukgymnasten kan vara utbildare för seniorer eller pensionärer som kan i sin tur komma med träning och erbjuda en mycket större grupp att träna. Då kan vi ju spara på resurser och sjuk i sjukvården. Men också engagera själva målgruppen på ett bra sätt.

Karin

Och allt det här ligger ju helt i linje med Sveriges omställning till nära vård, omsorg och hälsa där vi vill förflytta fokus till ett mycket mer proaktivt och förebyggande hälsoarbete för att vi ska ha en friskare och gladare befolkning långt upp i åldrarna.

Julia

Jag tänker också, Här är också ett sätt att lösa det största i ekvationen som väntar oss och det demografiska utveckling när flera blir äldre. Men det är färre som arbetar. Så om man tittar på prognoser så kommer det inte bli flera som jobbar i sjukvården utan vi måste hitta nya innovativa sätt där befolkningen är en aktiv aktör i det förebyggande arbete.

Lena

Just nu håller ju faktiskt den här utbildningen på utan er två instruktörer så kan ni berätta lite hur är den här kursen för fysioterapeuter upplagd egentligen?

Karin

Ja, som sagt så är det två mycket intensiva heldagar där första dagen har fokuserat på teori både runt balans, styrketräning och utfall träning. Vi har även haft ett prova på pass där de som går kursen har varit deltagare och sedan idag så är det i princip praktik hela dagen där man får gå igenom de lektionsplaneringar vi har och hålla lektioner och träna tillsammans.

Julia

Och jag tror det här om man tänker på utbildning för fysioterapeuter är ganska unikt koncept jag är ju fysioterapeut eller sjukgymnast själv. Så ofta går man en utbildning där man får massa nyttiga kunskaper och får lära sig ett program. Teoretiskt sett man få en manual hur man ska förmedla det och träna sina patienter efter den, men man får inte träna det på riktigt.

Så det här är hur man överför teoretiska kunskaper till praktiken och faktiskt få under handledning prova det på plats. Det är nytt FallFitness-konceptet.

Karin

Och det känns som ett väldigt lyckat koncept. Vi har trevligt och kunskaperna befäster sig ju bättre när man faktiskt får vara med och göra det.

Sen vill jag också säga att vår chef för forskning och utveckling Sörmland, Marina Arkkukangas, har pressen temat. Det nya väldigt omfattande kunskapsstödet för fallprevention som är för alla professioner inom vård och omsorg men också har en stor del för 65+. Alltså våra medborgare där man kan gå in och titta och se hur man själv kan få en bättre och säkrare vardag med mindre fallskador.

Lena

Och nu är ju nästan den här sista dagen på kursen slut, så vad är kvar?

Julia

Just nu jobbar deltagare med att gå igenom det andra blocket som det heter i vårt program där man fokuserar på framför allt POWER-styrketräning. Det vill säga att en förmåga att utveckla muskelkraft snabbt, vilket är avgörande få självständigt liv, få en när man blir äldre och sen ska de och ju presenterade få varandra med också prova på varandra.

När en grupp presenterar så andra deltagare är deras patienter eller deltagare i en grupp och där kan man ju få väldigt mycket erfarenhet både av att leda grupper med också att komma kanske till saker som kan ändras, justeras och anpassas efter individen. Och det är sjukgymnaster och fysioterapeuter bra på. Och sen kommer dagen avslutas med att dela ut diplom, avslutande diskussioner och utvärdering.

Lena

Men då så. Det ska bli spännande och se sen vad de tycker om den här kursen. Så tack så jättemycket för att ni vill vara med på den och för att jag fick komma hit.

Nu ska det bli spännande att höra lite vad några av deltagarna säger.

Intervju med deltagande fysioterapeuter

00:10:20 - 00:20:20

Lena

Hej! Vem är du?

Stefan

Hej! Jag heter Stefan Ståhlgren och jobbar som fysioterapeut i Trosa kommun.

Hanna

Och jag heter Hanna Olsson och jag jobbar som fysioterapeut på IHR Intensiv hemrehabilitering på Rehabenheten i Eskilstuna kommun.

Jennifer

Hej jag heter Jennifer och jobbar som fysioterapeut på Strängnäs Regions vårdcentral Mäster Olof.

Lena

Och vad kommer det sig att du är med på den här utbildningen?

Jennifer

Den lät ju väldigt intressant och högaktuell så jag kände att här får vi verkligen inte missa.

Hanna

Och på mitt jobb fick jag vara med på en föreläsning på Zoom där bland annat Michail Tonkonogi hade en del och berättade om Judo4balance och att lära sig falla och komma upp varpå jag ville bli Judo4balance-representant i Sörmland och så förstod jag att man skulle ha blått bälte. Så jag gick på judo ett år och fick inte ens gult bälte och kände att skaderisken var för hög när sextonåringar slängde runt med mig och då frågade jag Julia och Karin om de kunde hitta ett, för att det var så bra Judo4balance, något som kan sprida sig mer än att man behöver blått bälte judo. Och nu kom det. Så jag är jätteglad!

Lena

Och Stefan?

Stefan

Ja, nä men jag tycker att sånt här är både intressant och det är mycket av det som jag ser i min vardag. Så det är bra att få lite mera kunskap kring det, både i teori och praktik, vad forskningen säger och hur man kan utöva det. Så det lät väldigt intressant. Så det är därför jag är här?

Lena

Ja, och nu en och en halv dag in på en tvådagars utbildning. Så då undrar jag tror ni att ni kommer att ha nytta av det när jag lärt er? Och i så fall av vad?

Stefan

Det tror jag verkligen och det som jag tycker var väldigt bra, var att första dagen var lite mera fokus, kanske på teori och forskning och vi fick ställa frågor kring det som både intresserar oss men också som angeläget för oss. Därifrån tar jag med mig mycket. Och sen så med teorin, så nu tillkommer i praktiken lite mera i dag och det är också bra att veta hur vi ska göra och vet man saker bättre själv så är det också lättare att lära ut.

Lena

Och Hanna?

Hanna

Yes! Jag tänker att jag kommer ha nytta av det här både privat och i jobbet. Och jag är jätteglad att vi från kommunen också fick delta. För att vi har inte fått gjort det så mycket. Och det är ju när man är fysioterapeut i kommunen så är ju att vi träffar patienter som inte kanske ens kommer till vårdcentral eller inte kan ta sig utanför sitt hem. Men jag har ju tre kollegor från min arbetsplatsen och så har jag fått en mig lista på oss 20 som är med. Så jag tänker att vi kan bolla tillsammans för de är många här som jobbar i kommunen och hur vi ska liksom få det här att fungera för människor som är bensköra och äldre och har mindre resurser än de som det här programmet FallFitness ingår för.

Lena

Jag kom på en följdfråga här nu då; Har ni redan kanske gruppträningar?

Hanna

Vi i kommunen har inte gruppträningar för att personerna kommer ju inte utanför sitt hem så det är tid att man verkligen får in det. De här personerna kommer inte utanför sitt hem. De kanske inte kan ta sig till runt i lägenheten ens en gång.

Nu på IHR så jobbar vi inte med dementa. Men kognitiv svikt kan finnas hos stroke-patienter och många i kommunen jobbar med dementa så att vi har inte gruppträning. Men att försöka

få in några övningar till den här gruppen som kan stärka sig och falla inte lika hårt eller så, men det är ett annat klientel.

Lena

Och alla och det var Eskilstuna?

Hanna

Ja. Jo, jag pratade med Karin nu och vi är fyra här från rehabenheten, och vi har fått friskvårdstimme nu. Vi skulle kunna göra det här för våra kollegor som är mellan 25 och 65. Och sedan att det kan spridas sig på det viset att man lär sig och har nytta av det själv och då kan ta med vissa delar förut för att få ut. Men som sagt våra patienter, det är inte bara att de inte kommer utanför hemmet utan de kan få frakturer av att sätta sig i soffan eller bära en kasse. Men absolut, det här är så himla bra. Och så får det få sprida sig vidare till andra grupper och så vidare. Så jag känner mig jätte hoppfull.

Lena

Och Jennifer, vad kommer du ha nytta av tror du?

Jennifer

Jo, men jag blev lite chockerad till en början att jag faktiskt kände mig ganska feg som arbetsam sjukgymnast i hur jag bemöter fallrisk så hur man ska träna balansen. När jag var nyexaminerad så var jag nog lite mer kaxig, med att komma ner på golvet och komma upp, att jag utmanade de äldre patienterna hårdare.

Med åren så tror jag att jag har blivit mer benägen att ta flera faktorer, att skydda dem och inte pusha lika hårt. Så jag har nog tänkt att det var bra att jag gick för att jag är alldeles för försiktig. Och ja, det förvånar mig, för det är inte min typ av personlighet att vara försiktig. Och ändå har det liksom blivit så med åren.

Så det här har jag nytta av och så tänker jag att jag gärna ska sprida det till de andra vårdcentralerna i Sörmlands region. I alla fall de i närområdet som i Strängnäs. Så vi som jobbar med dem som kommer hemifrån och kommer till oss på vårdcentralen och efterfrågar balansträning och de är rädda att ramla och de efterfråga gånghjälpmedel för de kanske har ramlat eller ja, och så där, så det är helt rätt för mig och lär mig det här och sprida det här till kollegor och framför allt till patienterna.

Lena

Och gruppträningar, har ni det?

Jennifer

Vi har förutsättning till det. Jag jobbar som ensam sjukgymnast så det blir en skör verksamhet på så sätt att om jag är sjuk ... och så vidare. Men också om man kanske behöver vara två ledare i en grupp. Så det där ska vi fnula lite på kring implementering. Förutsättningarna finns för grupp. Frågan är hur.

Lena

Kul! För det är ju liksom en stor del av FallFitness, gemenskapen också. Har ni grupper Stefan?

Stefan

Nej, inte som det just nu.

Lena

Då har jag den här jättestora eller lilla frågan beroende på vad ni vill säga. Är det någon av er som vill tillägga någonting?

Hanna

Jag kan hänga på Jennifer. Det här med att det finns en kultur, dels hos oss vårdgivare tror jag hur en äldre är och nu har jag fått lära mig, forskningen säger, att dels att träna power och att stegra hela tiden och inte bara med nya övningar utan stegra att man behöver ösa på med styrka och vikt. Eller jag ska ösa på med att det måste vara. Men vi har ju pratat om 6–10 repetitioner så att våga det. Så jag håller precis med Jennifer där att det och att våga steg.

Stefan

Jag kan tillägga att utifrån de som jag pratat med som varit med här så verkar alla vara positiva till det och det är både utförandet i sig, syftet och vad som ligger bakom som jag pratar om forskning och vad det ska leda till. Och utifrån det så tror jag att det kan vara väldigt bra att vi en mindre grupp som går igenom det här väldigt utspritt, men att man ändå kanske försöker att dela med sig av kunskapen för att kunna fördjupa det.

För det här är någonting vi på sikt i ett större sammanhang använder oss av, vi fysioterapeuter. Så jag tänker åtminstone goda förutsättningar för att resultatet kan bli väldigt bra. Det är väl det jag tänker att det vore kul att skulle kunna leda till om man får lite spridning på det.

Hanna

Jo, men att det finns också en kultur hos de äldre. Jag har jobbat i kommunen hemma och kommit hem till människor under sex år. Och att det finns också en kultur; att när man är äldre har man dålig balans och förlitar sig på hjälpmedel och att man inte tror att man kan förbättra sin balans och det här att komma ner och upp från golvet, man tänker att när jag är gammal att anhöriga skyddar, och vi från vården, så det är en kultur värd att bryta att bli mer rörlig och få mer empowerment. Det är mycket beteendeförändring också och det får vi också lära oss i det här FallFitness. Tack!

Hanna

Jag kan tillägga att jag tycker att konceptet är väldigt tacksam, för det är lätt att följa. Man behöver bara läsa och göra som det står och sedan på det sättet behöver man inte tänka så mycket själv som sjukgymnast eller som fysioterapeut. Det är skönt att ha underlaget.

Och det andra jag tänker på det här som man ständigt jämt hör om befolkningen av äldre som ökar i antal och då tänker man på vad kostnaderna är i dag för fallolyckor. Så inte bara för ett personligt perspektiv. Att lindra och minska lidandet så kan vi också spara in så mycket pengar som är ju viktigt och lägga de pengarna på andra grejer. Så jag kände att det här är ju jättespännande.

Lena

Men då så jättekul att höra att ni är så positiva och så för att säga tack så mycket för ni vill vara med på den också!

Intervju med Marina

Lena

Ja, jag sitter här med min chef Marina, men hon får presentera sig lite noggrannare.

Marina

Jag heter Marina Arkkukangas och jag är chef här på Forskning och utveckling i Sörmland. Docent i vårdvetenskap och huvudansvarig för den här forskningsstudien. Då FallFitness som baseras egentligen på ett train the trainer-koncept.

Lena

Och det är ju så här att vi på FoU i Sörmland har arbetat med fallprevention på olika sätt ganska länge och med FallFitness sedan 2023. Kan du berätta lite om FallFitness-uppdraget och vad det kommer så att vi jobbar med det här?

Marina

Ja, jag kan väl börja med att säga att på FoU i Sörmland så har vi ju sedan tre år tillbaka ungefär haft i uppdraget att jobba specifikt med fallprevention och från början är det ju ett politiskt initiativ där man pekade i den riktningen att vi skulle ha det som fokusområde i Sörmland att jobba med fallprevention?

Och så fick FoU i Sörmland uppdraget då att både jobba med att utveckla ett kunskapsstöd. Ett handgripligt stöd, som man kan använda sig av, inte bara för att veta vad man ska göra utan också hur man ska göra det och för vem. Och det har vi utvecklat. Och samtidigt i det så har vi också tittat på hur vi tidigt kan förebygga ...

Hur kan vi stärka tidigt skulle man väl kunna säga, för äldre personer att man faktiskt inte ens drabbas av ett fall. Och då utvecklade vi i ett projekt då, det här FallFitness-programmet som nu Fysioterapeuterna har genomgått i den här utbildningen.

Och jag kan väl säga att FallFitness Det är ett program som från start är utvecklat för att stärka äldre personer, helt enkelt att ge ett skydd när det handlar om att få bättre balans, styrka och som inkluderar både balansträning och explosiv styrketräning.

Och sen har vi ju då den här komponenten med fallteknik som är lite speciell som vi tidigare har tittat på i studier om Judo4balance. Så det här är ju kan man säga, ett modifierat program som är tänkt att äldre själva ska kunna utbilda sig i och som man också ska kunna delta i och att träna.

Så vi kallar det för train the trainer och det föll ju väldigt väl ut i den första studien eller den studien som vi gjorde där vi både tittar på effekterna av programmet men också tittade på upplevelsen av det både hos äldre personer själva som har utbildat sig till att bli tränare och ledare för FallFitness, men också oss deltagare då som deltog i den här randomiserade kontrollerade studien.

Så sammantaget kan man väl säga att det här är ett program som både stärker fysiska funktioner men också att minskad rädsla för fall, få lite mer tilltro till sig själv och att man faktiskt kan lära sig de här teknikerna på ett bra sätt. Som vi kunde se i de i den utvärdering som vi gjorde.

Det är inte bara själva träningen som är centralt, utan det är också att det genomförs i grupp. Man gör det tillsammans. Det är lekfull träning, det är roligt samtidigt som den är väldigt effektiv. Så jag tänker att där har vi tagit inspiration av den forskning som finns. För det finns väldigt mycket forskning kring fall, förebyggande träning och hur man kan stärka sig själv som vi inkluderat i det här programmet. Att både den sociala kontexten är viktig, men också hur programmet är uppbyggt.

Och jag vill påtala då att vi inte har tittat på om programmet faktiskt förebygger fall, utan fokuset här är att så tidigt som möjligt stärka sig så att man inte hamnar där och drabbas av ett fall utan stärka de funktioner som vi vet är viktiga skydd för att just förhindra att man drabbas av den där otäcka fallolyckan.

Lena 24.50

Ja, som sagt, det började ju med äldre vuxna. Men i just den här utbildningen så är det ju nu för fysioterapeuter. Så kan du säga någonting om det här?

Marina

Ja, det var ju så som jag berättade lite tidigare här att från början så var ju tänkt att för att kunna jobba så tidigt som möjligt med att stärka och skydda personer äldre personer i det här fallet då, så såg vi att det var ett effektivt program och vi såg också att man upplevde det som positivt att delta i det, både utbilda sig och delta.

Och utifrån det så har ju flera grupper pågått eller pågår runt om i länet hos dem som är utbildade gällande seniorerna men under tiden har det kommit en hel del förfrågningar från fysioterapeuter och andra om en möjligheten att faktiskt kunna få lära sig och gå den här utbildningen också för att bredda användningsområdet ännu mer. Och då tog vi ett beslut här då på FoU i Sörmland tillsammans med våra behovsägare att vi skulle erbjuda en utbildning till fysioterapeuter och därför har då de här fysioterapeuterna som har gått den här utbildningen nu fått möjligheten att delta på den, och har också som medskick att ta med sig hem och fundera på hur kan de fortsätta att jobba utifrån det här? Och kan de kanske kroka arm med seniorerna ute i föreningarna på något sätt och hitta en modell som kan fungera för att faktiskt jobba tillsammans med det tidigt förebyggande arbetet? Och det är ju upp till var och en i verksamheterna hur man tar sig an det här. Men, det var på efterfrågan som det kom sig att vi erbjöd den här utbildningen till fysioterapeuter här i Sörmland.

Lena

Och vet du om det kommer bli fler utbildningar för fysioterapeuter?

Marina

I dagsläget så vet vi inte om det kommer bli fler utbildningar. Det finns flera som har hört av sig och missade möjligheten att gå det vid det här tillfället och några som önskar helt enkelt att det skulle komma en utbildning till så vi vet inte hur det blir.

Lena

Tack så mycket Marina! Till dig som har lyssnat vill jag säga tack så hemskt mycket för att lyssna på detta avsnitt. Ha en toppen fin dag!

Poddmusik