

Att undvika komplikationer relaterade till fysisk inaktivitet/ långvarigt sängläge

Materialet har gjorts av Anna Pers och Britta Schaar, Orsa kommun, Johan Karén Mora kommun, Malin Tistad, KKHS Högskolan Dalarna, oktober 2021

| Utbildningsmaterialets 5 filmer | |
|--|---|
| 1. Fysiologiska konsekvenser av fysisk inaktivitet och långvarigt sängläge (18 min) | Filmen beskriver vad som händer i kroppens olika organsystem vid fysisk inaktivitet. I filmen beskrivs också varför det är viktigt att stödja personer att vara så fysiskt aktiva som det är möjligt. |
| 2. Att ge stöd för att patienten ska bibehålla bästa möjliga förmåga till egen aktivitet i vardagen (ca 8 min) 3. Att förebygga komplikationer och stödja återhämtning vid en period av sjukdom och mindre fysisk aktivitet (ca 8 min) 4. Att förebygga komplikationer i en situation där inte någon förbättring kan förväntas (13 min) | Filmerna 2–4 exemplifierar hur fysisk aktivitet kan stödjas för att komplikationer av inaktivitet ska förebyggas i olika situationer – vid "normalläge", vid tillfällig försämring av hälsa och en långvarig försämring. Filmerna kopplar tillbaka till den första filmen om fysiologiska konsekvenser. |
| 5. Teamarbete (ca 7 min) | Filmen beskriver kortfattat de olika professionerna i teamet och vad de kan bidra med i arbetet för bästa möjliga välmående för patienterna/boende. |

Förslag på hur ni kan använda materialet

Titta på en eller flera filmer vid ett gemensamt möte eller be personalen att titta på utvalda filmer när de har möjlighet. Börja med den första filmen (Fysiologiska konsekvenser av fysisk inaktivitet och långvarigt sängläge) då den ger en grundläggande kunskap om vad som händer i kroppens olika organsystem vid inaktivitet. De övriga filmerna relaterar i text och bild till den första filmen och den filmen är därmed viktig för att tillgodogöra sig innehållet i övriga filmer.

När ni tittat på filmerna börjar det viktigaste – diskutera tillsammans om vad det innebär i er verksamhet med de personer som bor där.

- **Vad kan vi göra för att stödja de boende att vara aktiva för välmående och förebyggande av komplikationer?**
 - Vilka aktiviteter kan vi göra som upplevs meningsfulla? Tex olika aktiviteter olika årstider?
 - Vad kan kontaktpersonen göra för att tillsammans med den boende hitta aktiviteter som upplevs meningsfulla och positiva?
 - Hur kan vi, vid behov, få information av anhöriga om vilka aktiviteter som kan upplevas som meningsfulla?
 - Hur kan vi involvera anhöriga i att stödja fysisk aktivitet?

- **Hur ska vi få till en förändring på riktigt – så att detta inte bara blir något vi pratar om?**
 - Hur kan genomförandeplaner användas för att sprida information om de aktiviteter vi kommer överens med de boende om?
 - Ska vi utse någon på avdelningen som har ett extra ansvar för att frågor om aktiviteter? Som kan påminna, fråga hur det går, komma med förslag på nya aktiviteter, kanske gå någon extra utbildning om aktivitet osv?
 - Vilka befintliga mötesforum har vi där vi kan prata om hur det går? Dela goda exempel och diskutera svårigheter vi stöter på?
 - Hur och när följer vi upp att vi verkligen gör det vi kommer överens om?

- **Hur ser teamarbetet ut hos oss?**
 - Hur samarbetar vi med fysioterapeut, arbetsterapeut, sjuksköterska, logoped, läkare, kurator och dietist?
 - När kontaktar vi dem? Behöver vi ändra på det och få mer stöd vad gäller fysisk aktivitet i vardagen för våra boende?