



# Välkommen

## Lärandedseminarie 2

2023-12-11



# BÄSTA PLATSEN

Region och kommuner i Jönköpings län i samverkan

<https://utveckling.rjl.se/basta-platsen/aldre>

<https://utveckling.rjl.se/livsmiljo--halsa/folkhalsa/basta-platsen/>



**BÄSTA  
PLATSEN**

Bästa platsen ett åldras på 2023-12-11



KOMMUNAL UTVECKLING  
JÖNKÖPINGS LÄN

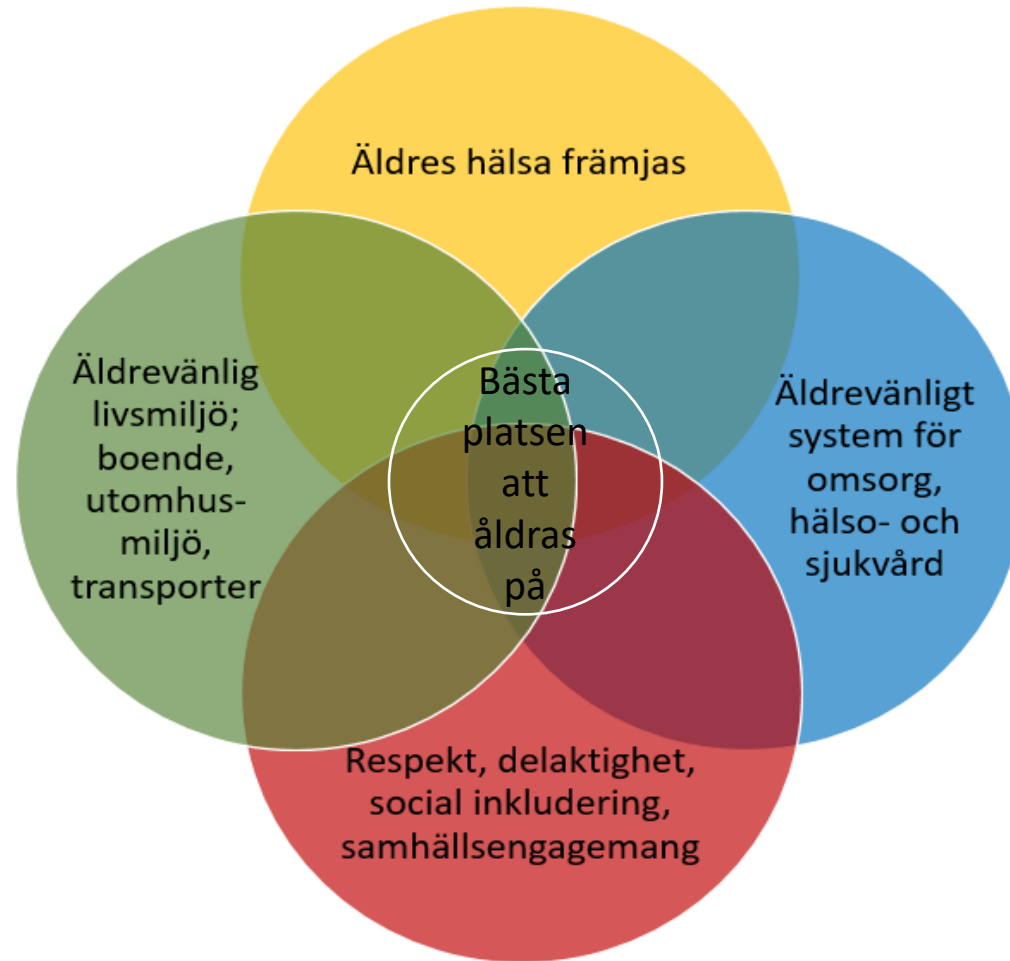


Region  
Jönköpings län



# BÄSTA PLATSEN

att åldras på



Med inspiration från WHO:s områden för ett Äldrevänligt samhälle  
<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/>

Bästa platsen att åldras på 2023-12-11

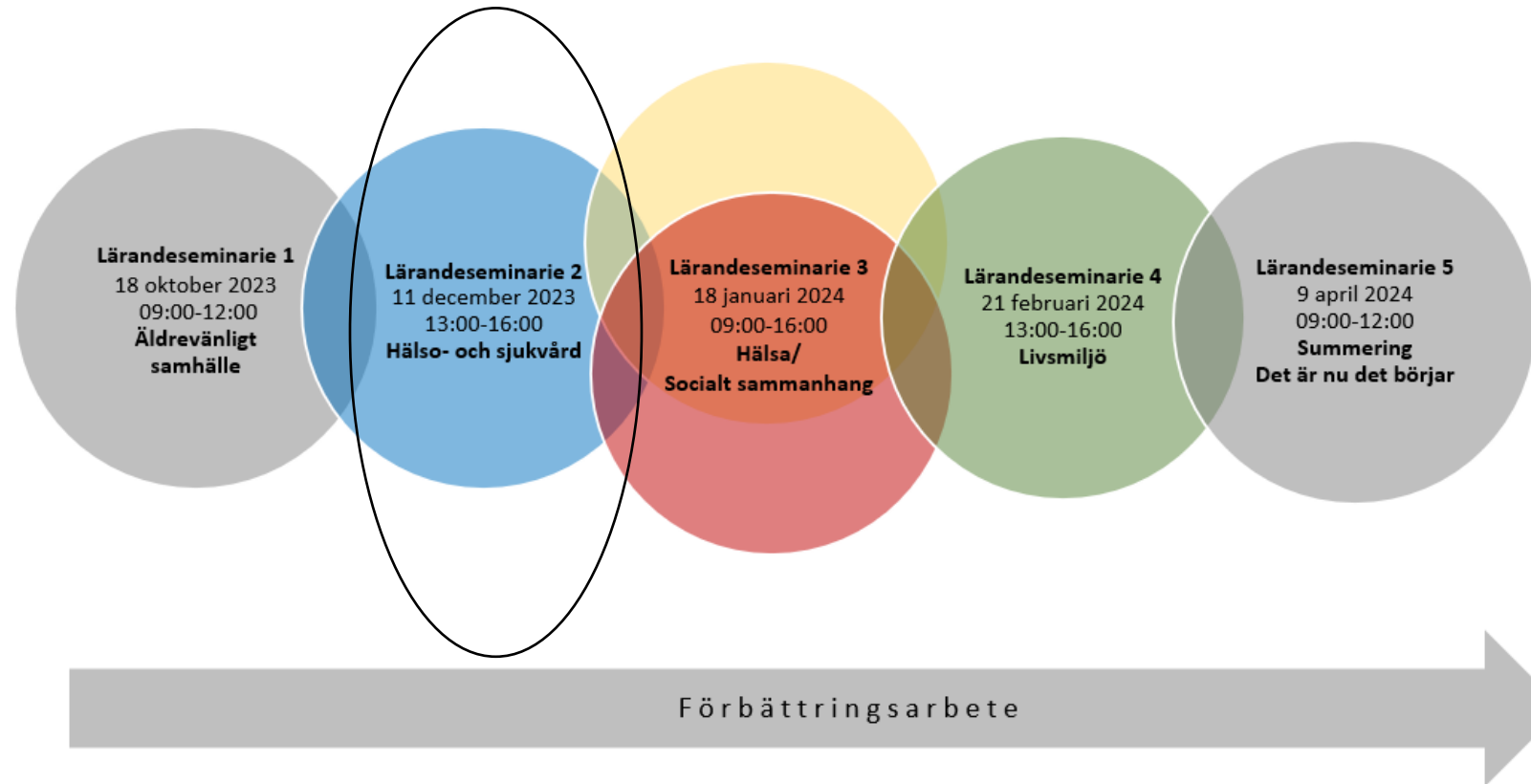


KOMMUNAL UTVECKLING  
JÖNKÖPINGS LÄN



Region  
Jönköpings län

# Lärandeseminarier



# Dagens erbjudande

12:15 Lunch

13:00 Välkommen

13:05 Spaning från en senior – Elsa Ask

13:25 Erfarenhetsutbyte i teamen

14:25 Fika

14:45 Tema Hälso- och sjukvård; Julian Pascual Fuentes

15:15 Förbättringskunskap del 2

15:50 Avrundning och tack för idag





# Känslan från förra gången?



# Spaning från en senior

Välkommen Elsa Ask





# Dela erfarenheter i 2 grupper till 14:25 cirka 15 min per team

- ✓ Vad behöver bli bättre i er verksamhet?
- ✓ Hur ser nuläget ut? Beskriv det. Siffror? Citat? Annan beskrivning?
- ✓ Formulera ett mål

Coacha varandra

Tips, idéer och hejarop på postitlappar



# Erfarenhetsutbyte

## **Grupp 1 i Originalet**

Bruksgatan, Jönköpings kommun  
Äldremottagning, Eksjö Vårdcentral  
Frivilligverksamhet Eksjö kommun  
Träningsviljan, Vetlanda kommun

Ulrika, Joakim, Gunnel

## **Grupp 2 i Rörelsen**

Rehab, Vaggeryds kommun  
Ingsbergsgården Nässjö kommun  
Bondberget, Jönköpings kommun

Susanne, Helena, Eva

14:25-14:45



# Instagram

# @doctorelsasadvice





# Att bli sjuk när man är äldre

## Vad behöver vi i vården tänka på?

Björn Westerlind

&

Julian Pascual Fuentes

Överläkare geriatriska klinken

Länssjukhuset Ryhov

Hälsan 1 Vårdcentral

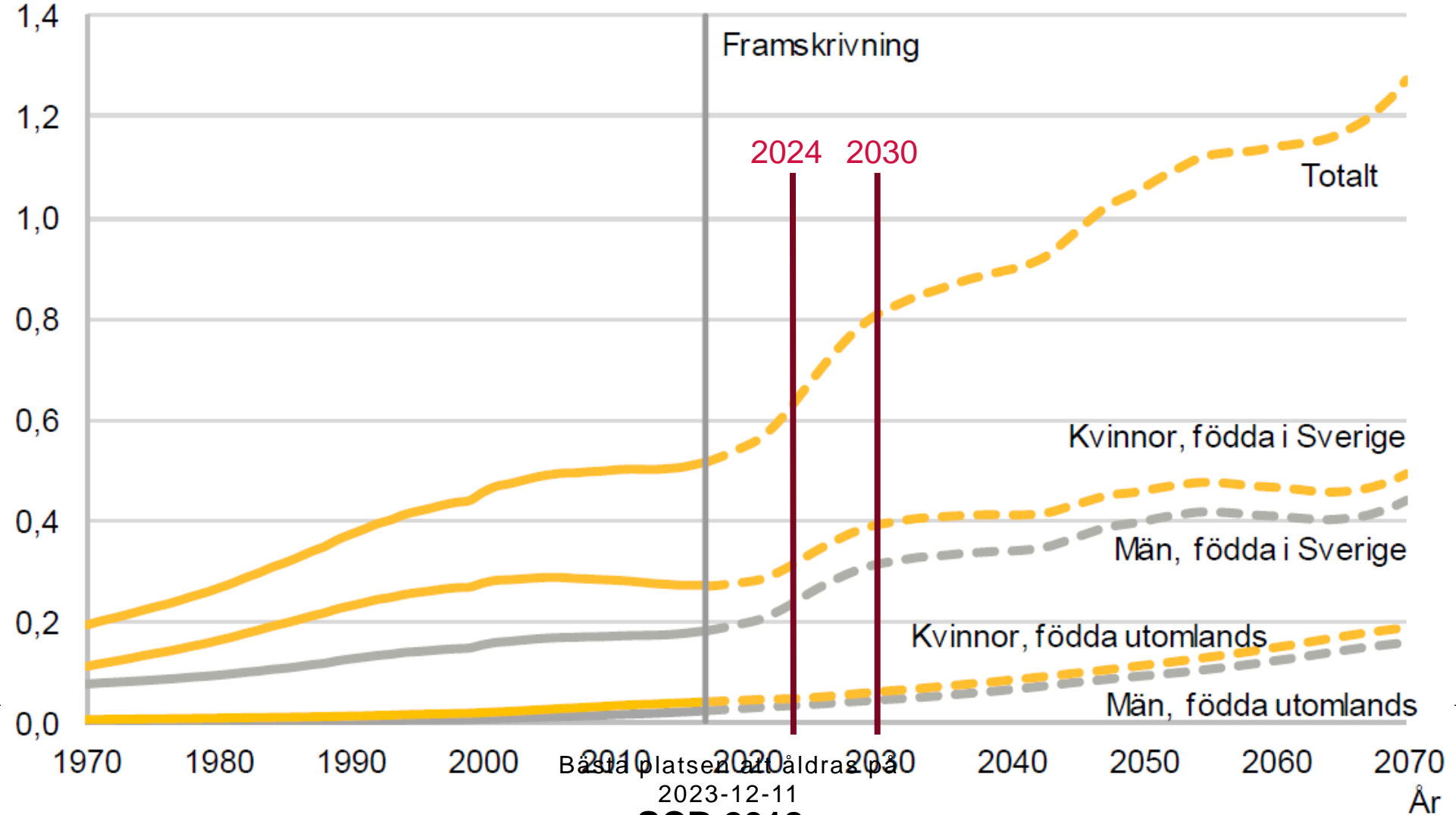
Jönköping

---

# Antal i åldrarna 80 år och äldre efter kön och födelseland 1970–2017 samt framskrivning 2018–2070

*Population aged 80 years and older by sex and country of birth 1970–2017 and  
projection 2018–2070. Millions*

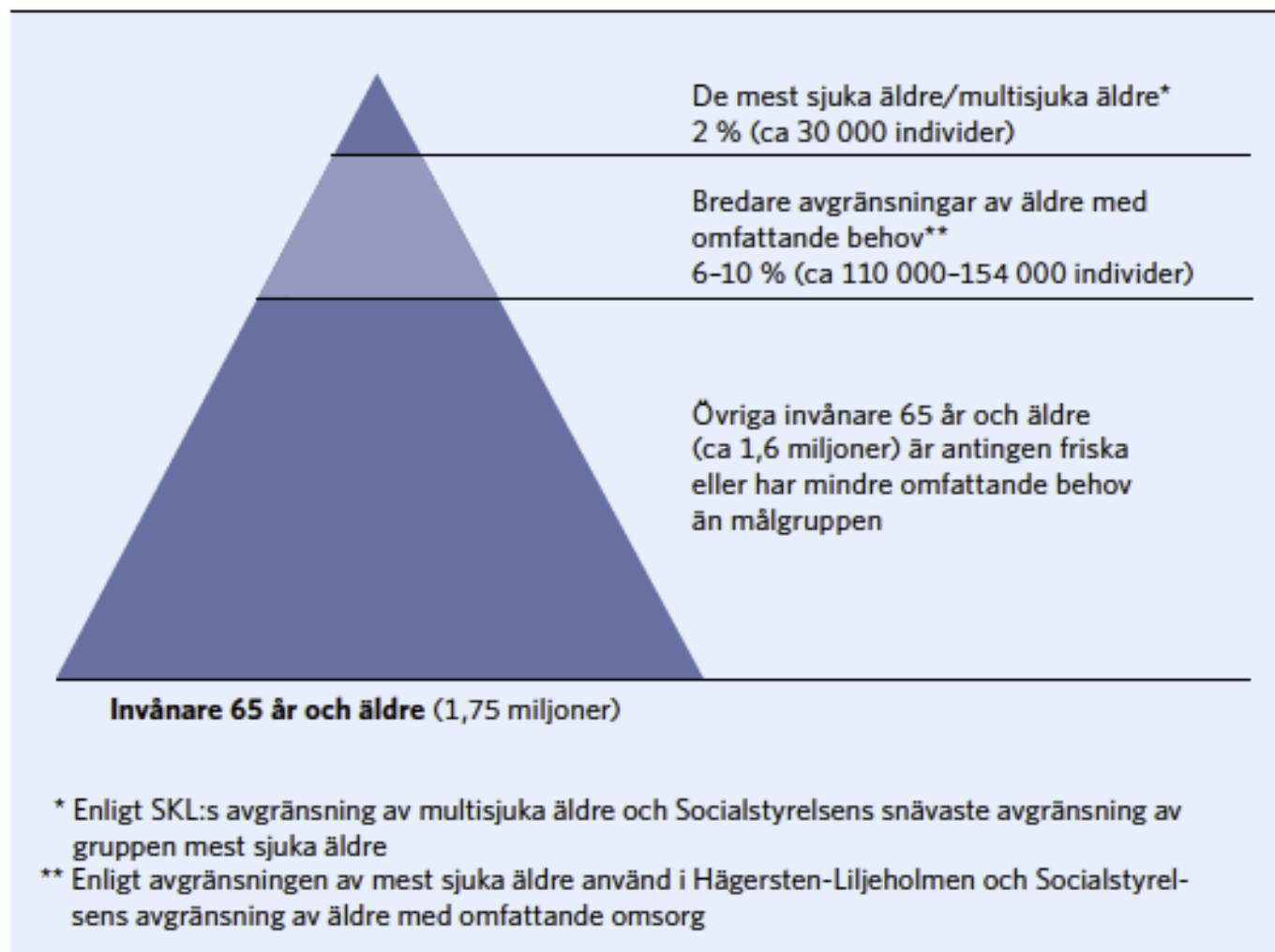
Miljoner



# Stora skillnader inom äldregruppen



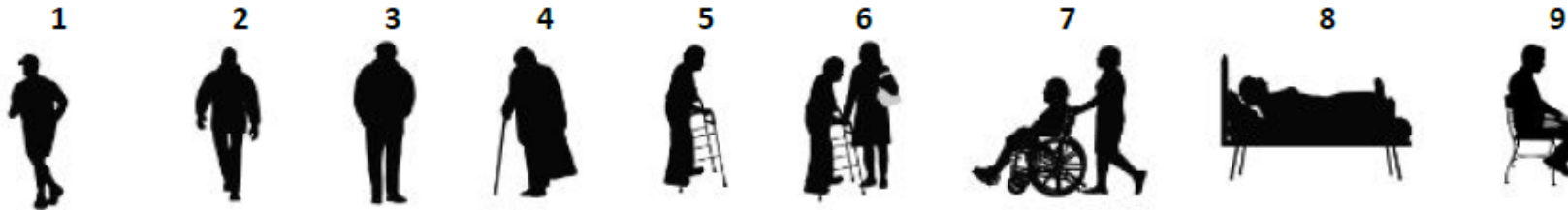
Bästa platsen att åldras på  
2023-12-11





# Frailty - skörhet

## Skörhetsbedömning – Clinical Frailty Scale



- 1. Mycket vital – är stark, aktiv, energisk, motiverad och i gott skick; dessa individer tränar ofta regelbundet och tillhör den grupp som är i bäst form för sin ålder.
- 2. Vital – har ingen aktiv sjukdom, men är i sämre skick än individer i kategori 1. Ofta tränar de i perioder, men inte regelbundet.
- 3. Mindre vital – har välkontrollerade medicinska problem men är inte regelbundet aktiv utöver promenader.
- 4. Sårbar - är inte beroende av andras hjälp i vardagen, men har ofta symptom som begränsar deras aktiviteter. Klagar ofta över att de "saktas ner" och/eller blir trötta under dagen.
- 5. Lindrig skör – rör sig uppenbart långsammare och behöver hjälp med mera krävande dagliga aktiviteter så som tungt hushållsarbete, transporter eller bankärenden och medicinering. Typiskt slutar denna grupp successivt med att handla, laga mat eller gå ut själv. Här ingår även lindrig demens.
- 6. Måttligt skör – behöver hjälp med alla utomhusaktiviteter och hushållsarbete. Inomhus har de ofta problem med trappor, behöver hjälp att tvätta sig och kan behöva stöttning vid exempelvis påklädning. Här ingår även måttlig demens.
- 7. Allvarligt skör – är fullständigt beroende av andra för personlig egenvård oavsett orsak (fysisk eller kognitiv). Trots det framstår de som stabila och utan hög risk att dö (inom ungefär 6 mån). Här ingår även svår demens.
- 8. Mycket allvarligt sköra. Är fullständigt beroende och närmar sig livets slut. De kan i allmänhet inte tillfriskna ens från en lindrig sjukdom.
- 9. Terminalt sjuka. Förväntat återstående livstid mindre än 6 månader oberoende av skörhet och behov av hjälp.

Reproduced from: Geriatric Medicine Research, Dalhousie University, Halifax, Canada. Version 1.2. © 2007-2009. All rights reserved.

# Äldre patienter har oftare...

- Flera kroniska sjukdomar
- Kronisk och samtidig akut sjukdom
- Små marginaler
- Allmänna eller otydliga symtom

# Vissa allmänna symtom visar på sjukdom men inte på vilken...

- Avmagring/viktförlust
- Intorkning
- Svimning/fall
- Immobilisering
- Gångsvårigheter
- Konfusion
- Inkontinens
- Smärta
- Oro och sömnstörningar

# Man i 80-årsåldern

## Söker på akutmottagning för yrsel.

- Beskriver ostadighetskänsla som funnits flera månader men ”möjligtvis blivit lite värre”
- Förmaksflimmer, hjärtsvikt, njursvikt, lättare kognitiv svikt.

# På akutmottagningen

- Ingen feber.
- Lite biljud över lungorna
- Blodprover:
  - Tecken till kraftig infektion (CRP ca 200)
  - Kraftig njursvikt (Kreatinin ca 400)

# Dag 1-2 efter inläggning

- Lungröntgen: Lunginflammation
- Urinodling: Bakterier i urinen
- Hjärtrytmövervakning. Perioder av långsam hjärtrytm
- Blodtrycksfall i stående 116 → 98
  
- Intravenös antibiotikabehandling
- Diverse medicinöversyn

# Dag 3-6 på sjukhus

- Fortsatt stabilisering, så småningom antibiotika i tablettform.
- Välmående men ryggsmärta (sedan tidigare)

# Dag 7 på sjukhus

Plötsligt kraftigt förvirrad på efternatten – varför?

- Man finner sämre syrsättning i blodet
- Temp 38 grader.
- Åter stigande CRP → 92 (från 25)
- Återgång till intravenös antibiotika



# Dag 8 på sjukhus

- Tecken till kraftig infektion (CRP → 300)
- Bredare antibiotika efter diskussion med infektionsläkare
- Skiktröntgen av lungorna visade vätska i ena lungsäcken
- Utredning visade en abscess (varbildning) i lungsäcken

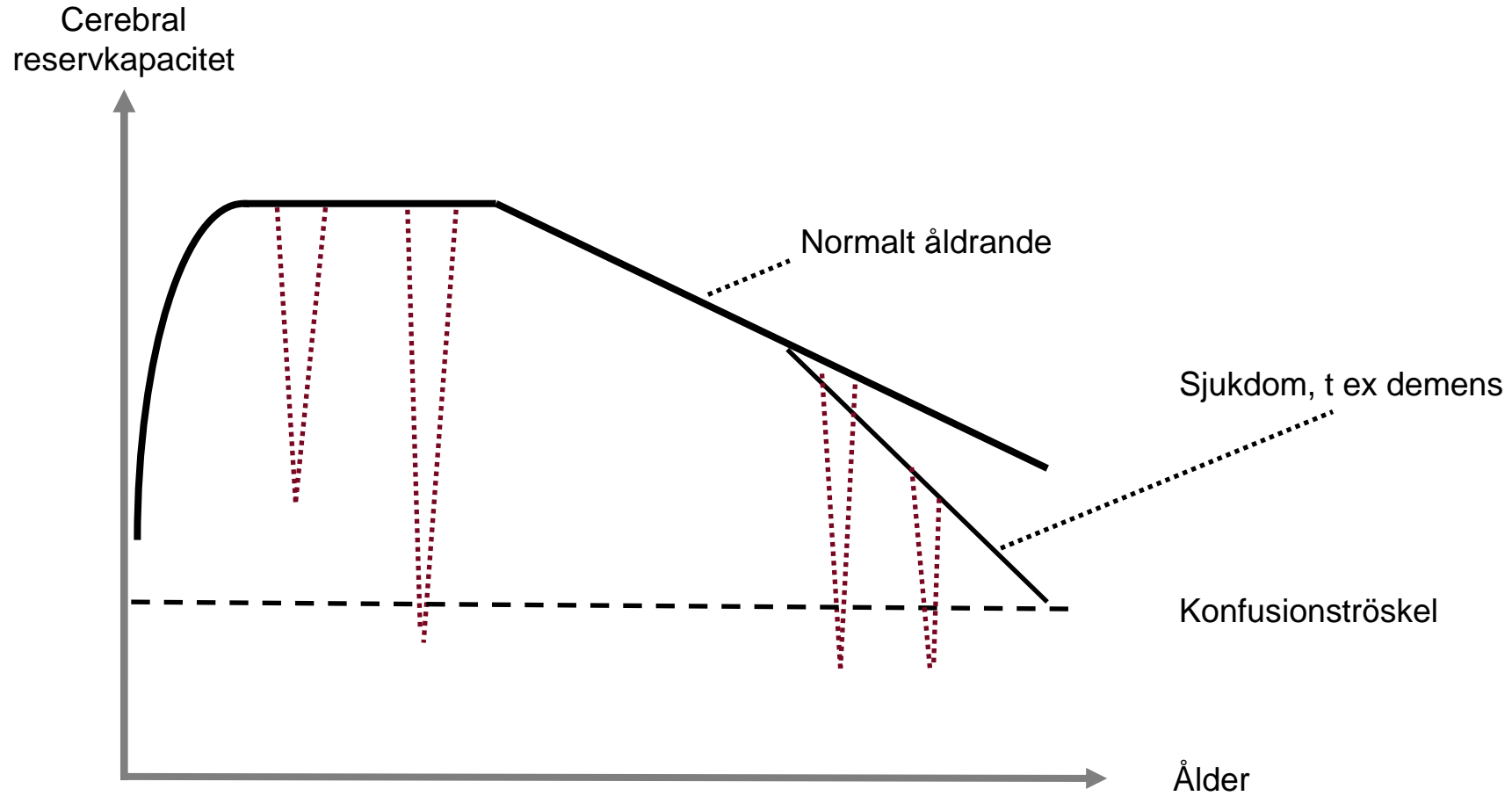
# Viktigt!

- En plötslig försämring i tillståndet hos en äldre patient är nästan alltid ett tecken på sjukdom!
- Ju snabbare bakomliggande orsak hittas och behandlas desto mindre risk att tillståndet blir kroniskt.

# Exemplet konfusion (förvirring)

- Mindre reservmarginaler för hjärnans funktion

# Konfusionströskel - princip



# Mindre tydliga symtom hos äldre

Exempel:

- Mindre smärta vid frakturer eller hjärtinfarkt
- Mindre temperaturstegring vid infektioner
- Avsaknad av eller mindre hosta vid luftvägsinfektion

# Att beakta vid undersökning av äldre:

- Ta hänsyn till nedsatt syn och hörsel
- Ta hänsyn till långsammare tanke och tal
- Vaga uppgifter kan behöva specificeras. Anhöriga?
- Äldre har ofta tendens att bagatellisera sjukdomssymtom
- Många symtom kan behöva "sorteras"
- En del symtom kan vara missledande
- Alla patologiska fynd tyder ej på sjukdom
- Alla symtom kan inte förklaras av åldern
- Psykiska symtom kan vara uttryck för somatisk sjukdom
- Observans på plötsliga försämringar
- Var noggrann beträffande uppgifter om läkemedel!!!

# Om bemötande vid kognitiv svikt

- Stor individ-anpassning och lyhördhet
- Ta tid, skapa lugn, stressa inte
- Tala tydligt och enkelt
- Ge patienten tid att förstå
- Ögonkontakt
- Korrigera eller diskutera inte i onödan!

# Vid konfusion/förvirring

- Vårdmiljön jätteviktig!
- Lugn och ro
- Dygnsrytm
- Naturliga funktioner
- Syn och hörsel
- Smärta
- Kända personer
- Återföra till verkligheten



# Den geriatriska patienten behöver

- Tid
- Noggrannhet
- Engagemang
- Kompetens
- **Alla i teamet!**

# Hur krångligt blev det här nu då?

*The characteristic feature of old people is diversity.*

*There is no homogenous biomass called the elderly.*



Bästa platsen att åldras på  
Bernard Isaac (1924-1995)

# Tack för uppmärksamheten!



[bjorn.westerlind@rjl.se](mailto:bjorn.westerlind@rjl.se)

[julian.pascual.fuentes@rjl.se](mailto:julian.pascual.fuentes@rjl.se)

Bästa platsen att åldras på  
2023-12-11

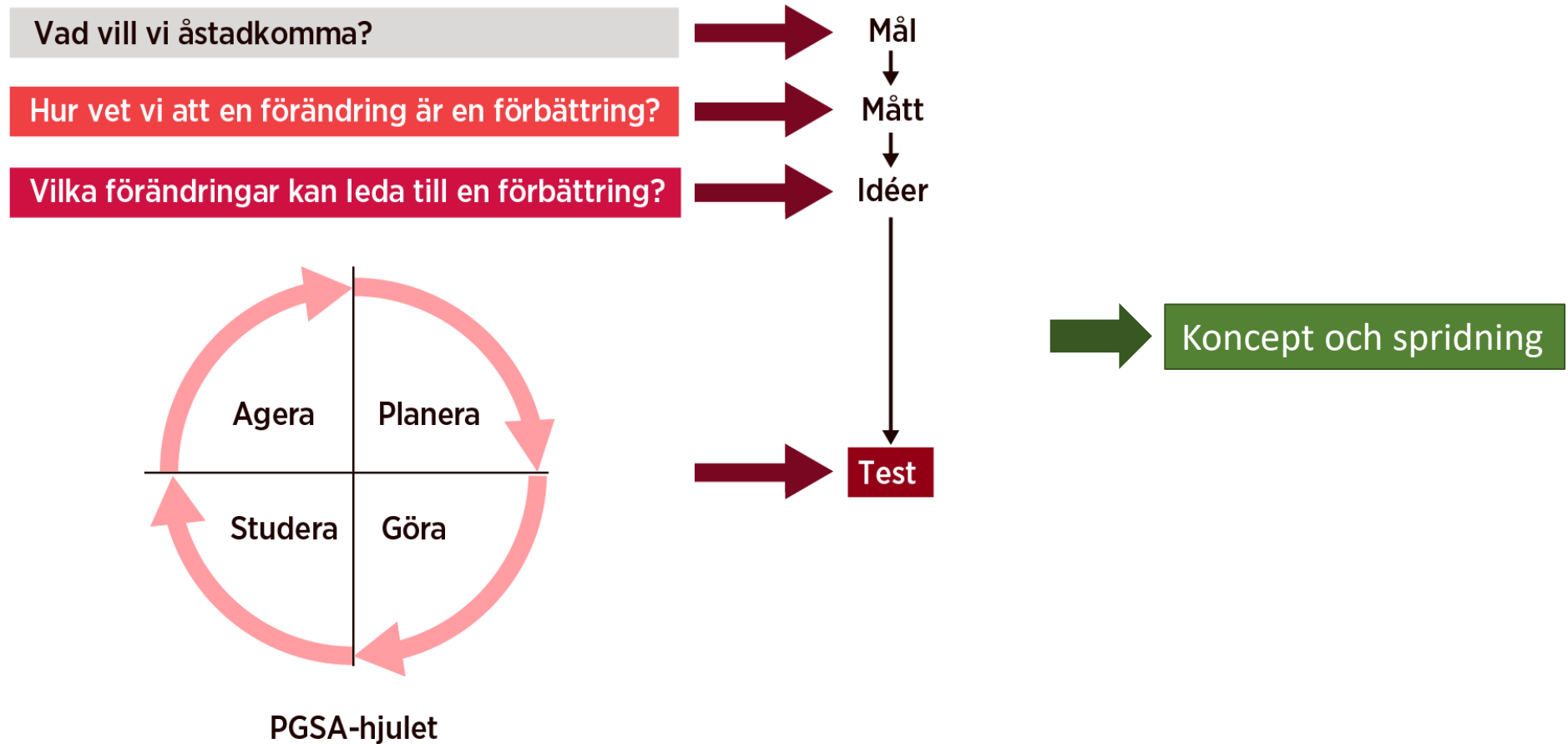
**PAUS**



# Förbättringskunskap del 2

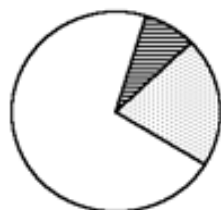
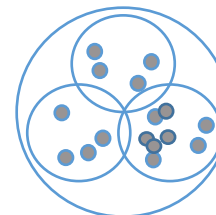
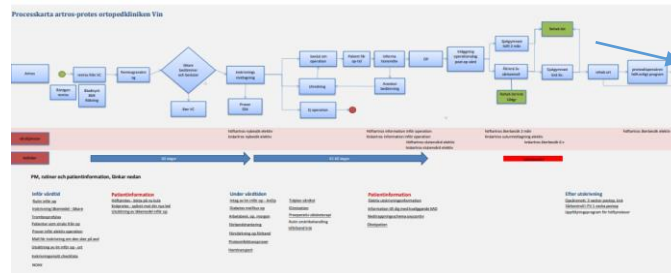


# Förbättringsmodellen

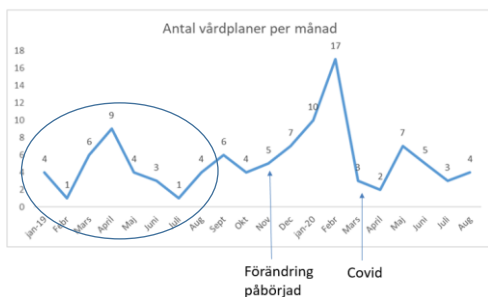
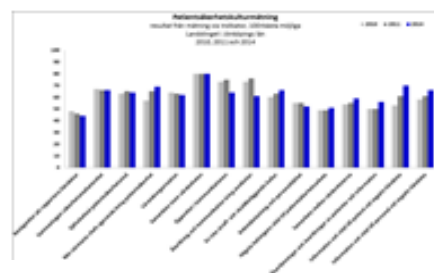


# Bakgrund och Baseline/nuläge

Vad säger Esther?

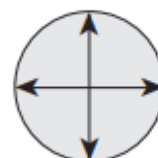


OA  
OB  
OC



## Funktionellt hälsostatus

- Fysiskt
- Mentalt
- Socialt



## Kliniskt status

- Proveresultat
- Komplikationer

## Kostnader

- Direkta
- Indirekta



KOMMUNAL UTVECKLING  
JÖNKÖPINGS LÄN

Region  
Jönköpings län

		Tolkning/analys	Hur använda
<b>Nulägesbild</b>	1. Beskrivande statistik – tabeller, stapeldiagram, cirkeldiagram	Tolkning möjlig men ej statistiskt underbyggda slutsatser	Genomtänkta tabeller, välja diagram med omsorg utifrån det sammanhang det presenteras i



# Formulera mål

En eller två meningar formuleras:

- ✓ För vem/vilka?
- ✓ Hur bra? *Vad ska hända + antal, %, ökas med X, minskas med X...*
- ✓ Uppnått senast tills när? *Datum*

Kolla av att målformuleringen är S M A R T dvs  
specifik, mätbar, accepterad, realistisk, tidsatt



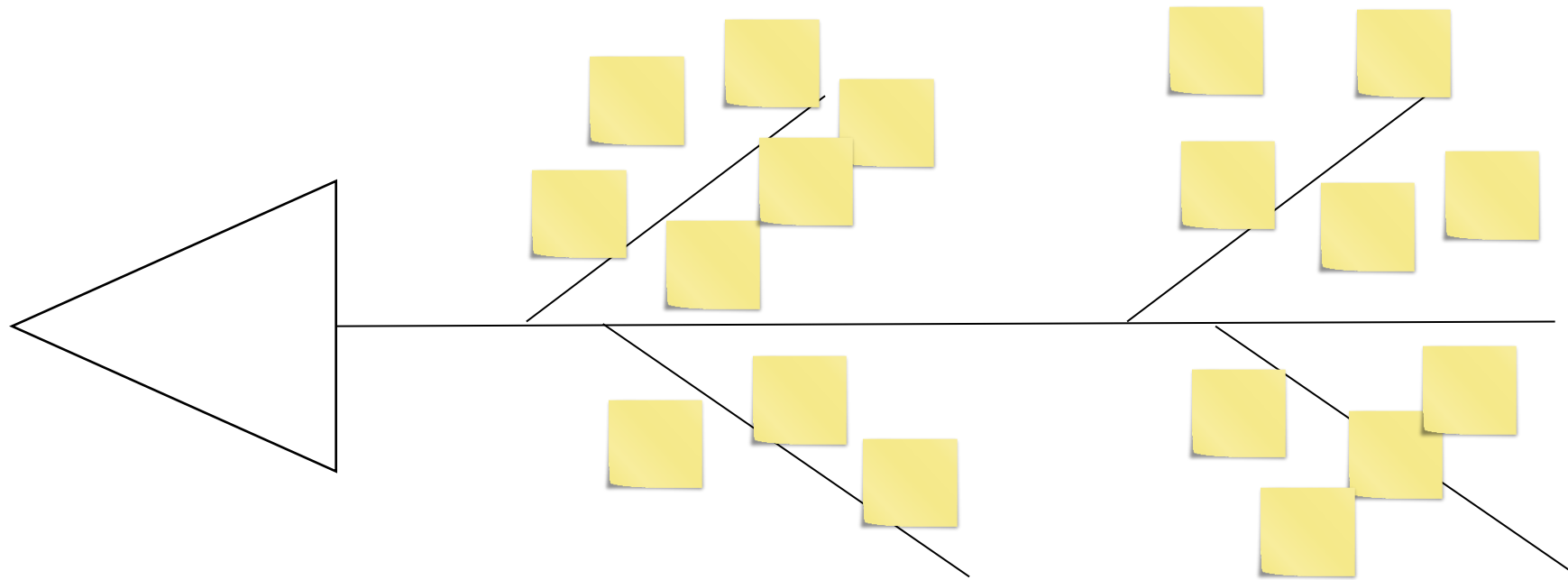


# Förståelse – analys av nuläge/baslinje

- Varför är problemet som det är? Varför är vi inte redan i mål?  
Fiskbensdiagram
- Vad är det som påverkar att det övergripande målet uppnås?  
Påverkansanalys

<https://www.rjl.se/qulturum/utveckla/metoder-och-metodstod/>

# Fiskbensdiagram (Ishikawadiagram)

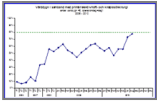


*Ishikawa, Kaoru (1985), What Is Total Quality Control? The Japanese Way (1 ed.), Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall,*

# Påverkananalys



Mål/  
målområde



Primära påverkansfaktorer  
(2-4)  
"Vad?"



Sekundära påverkansfaktorer  
"Hur?"



Bennett B, Provost L. What's YOUR Theory? *Quality Progress*. 2015;48(7):36-43.  
Langley GJ, et al. *The improvement guide : a practical approach to enhancing organizational performance*. 2nd ed. San Francisco: Jossey-Bass; 2009.  
Reed JE, et al. *Designing quality improvement initiatives: the action effect method, a structured approach to identifying and articulating programme theory*. *BMJ Qual Saf*. 2014;23(12):1040-8.

Bästa platsen att åldras på 2023-12-11



KOMMUNAL UTVECKLING  
JÖNKÖPINGS LÄN



Region  
Jönköpings län

# Idéer för förbättring

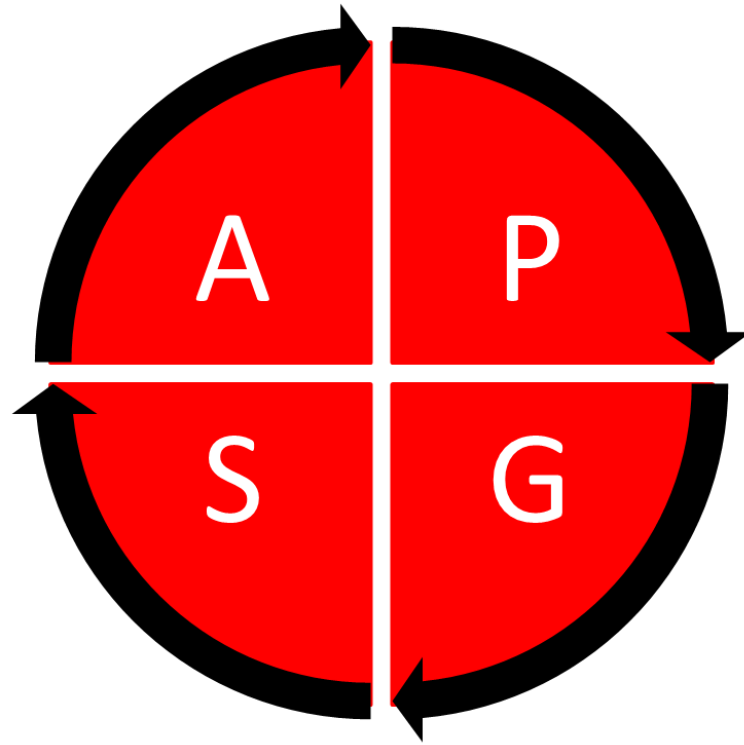
Var, när och hur skapas idéer?

I vilka forum samtalar vi om våra idéer?

Var syns de?

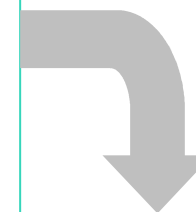


# PGSA Planera–Göra-Studera-Agera



# PGSA – testa i liten skala

- Ha ett mätbart mål för testet
- Kort tid
- Litet antal inblandade patienter/personer
- Litet antal inblandade personal
- Kostnadsmässigt liten förändring
- Arbetsinsatsmässigt liten förändring
- Känsломässigt liten förändring

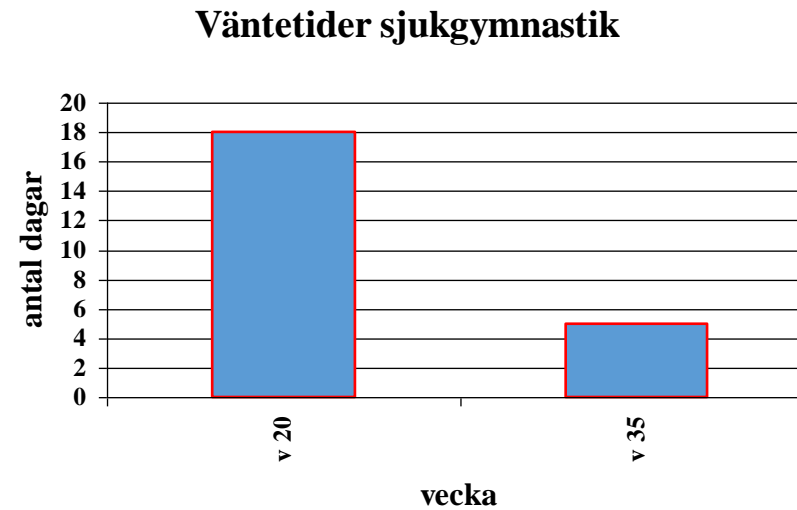


Tillräckligt liten för att genomföra

Tillräckligt liten för att kunna "skrota" eller revidera vid behov

# Att mäta över tid

vecka	antal dagar
v 20	18
v 35	5

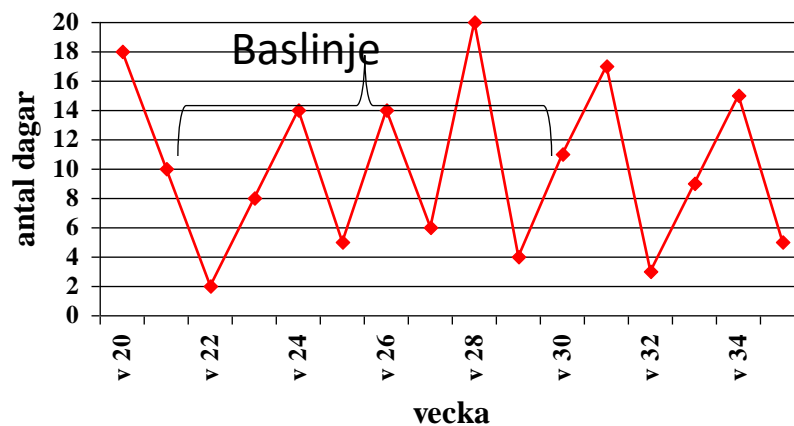


**TEST fr o m v 26**  
Havregrynsgrötsfrukost  
HYPOTES  
Ökad effektivitet på dagtid ger kortare väntetid



vecka	antal dagar
v 20	18
v 21	10
v 22	2
v 23	8
v 24	14
v 25	5
v 26	14
v 27	6
v 28	20
v 29	4
v 30	11
v 31	17
v 32	3
v 33	9
v 34	15
v 35	5

### Väntetider sjukgymnastik









**TEST fr o m v 26**  
 Havregrynsgrötsfrukost  
 HYPOTES  
 Ökad effektivitet på dagtid ger kortare väntetid





# Mall för sammanfattning

 <p>Bästa platsen att åldras på</p> <p><b>Sammanfattning förbättringsarbete Bästa platsen att åldras på</b> Det här är en mall för att sammanfatta förbättringsarbetet som genomförs i Bästa platsen att åldras på. Diagram och eventuella bilder läggs in som bilaga på sidan 3.</p> <p><b>Rubrik</b> På förbättringsarbetet</p> <p><b>Vi som gjort förbättringsarbetet</b> Namn och e-post: Arbetsgivare och arbetsplats:</p> <p><b>Bakgrund</b> Vad är anledningen till förbättringsarbetet? Varför behövs det?</p> <p><b>Baslinje</b> Gör en baslinjemätning och beskriv läget innan starten av förändringen. Visa t ex diagram, tabell, citat. Fortsatt mätning görs sedan regelbundet under hela förbättringsarbetet. Beskriv också hur många personer det handlar om. Vilka yrkeskategorier är involverade?</p> <p><b>Det här vill vi uppnå</b> Det önskade läget med förbättringsarbetet</p> <p><b>Mål</b> Formulera mening/meningar som beskriver det ni vill uppnå - hur bra, för vem, tills när (SMART)</p> 	 <p>Bästa platsen att åldras på</p> <p><b>Analys av baslinjen</b> Använd till exempel Fiskbensdiagram och/eller Påverkansanalys</p> <p><b>Förändringar/tester som har gjorts</b> Vad gjorde ni? Om det är möjligt komplettera gärna med foto</p> <p><b>Resultat - mätning av förändringen</b> Beskriv resultatet och ha med diagram som visar förändring över tid</p> <p><b>Målgruppens delaktighet i förbättringsarbetet</b></p> <p><b>Så blev det bättre för målgruppen</b></p> <p><b>Nästa steg</b> Vad sker med förbättringsarbetet framöver? T ex lärdomar, koncept, spridning, annat?</p> 	 <p>Bästa platsen att åldras på</p> <p><b>Diagram och eventuellt bilder</b></p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Att jobba vidare med till 18 januari

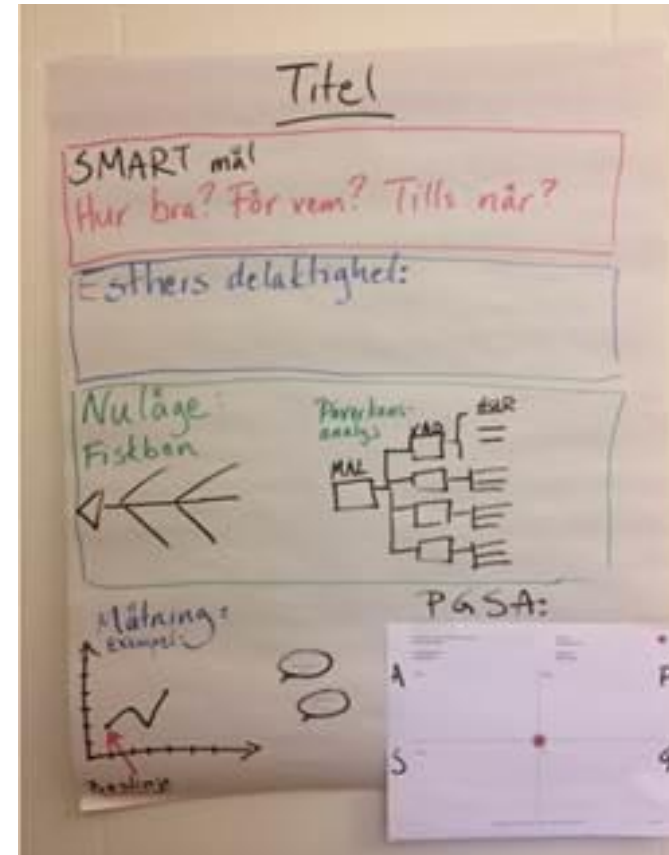
Fortsätt med ert förbättringsarbete.

Gör en blädderblocksaffisch och ta med

Nästa gång blir det postervandring – förbered en 7 min presentation om ert arbete.

Ta hjälp av din coach.

Prata med din chef och dina kollegor om ert förbättringsarbete.



# Frågor – smått som stort:

- Ulrika Stefansson (Folkhälsa och sjukvård) [ulrika.stefansson@rjl.se](mailto:ulrika.stefansson@rjl.se)
- Joakim Edvinsson (Medicinsk vård) [joakim.edvinsson@rjl.se](mailto:joakim.edvinsson@rjl.se)
- Eva Timén (Folkhälsa och sjukvård, sektion Folkhälsa) [eva.timen@rjl.se](mailto:eva.timen@rjl.se)
- Susanne Lundblad (Qulturum) [susanne.lundblad@rjl.se](mailto:susanne.lundblad@rjl.se)
- Helena Blom Håkansson (Kommunal utveckling) [helena.blom.hakansson@rjl.se](mailto:helena.blom.hakansson@rjl.se)

## Administrativa frågor:

- Ulrika Nord Danielsson (Qulturum) [ulrika.nord.danielsson@rjl.se](mailto:ulrika.nord.danielsson@rjl.se)

Om du vill

# #bästaplatsenattåldraspå

# Utvärdering

Håll kameran på  
din telefon mot  
QR koden:





**Tack för idag  
och God Jul!**

Bästa platsen att åldras på 2023-12-11



KOMMUNAL UTVECKLING  
JÖNKÖPINGS LÄN



Region  
Jönköpings län