

## Promenadprojekt på äldreboendet Ribbingska i Lunds kommun

Det uppmärksammades en tendens hos de boende som flyttade in på Ribbingskas demensenheter, att de var fysiskt friska och starka vilket ofta innebar ett ökat behov av fysisk rörelse. När vi gjorde BPSD-registreringar så blev ofta åtgärden promenader. Vissa boende behövde långa raska promenader och vissa av dem behövde promenaden på morgonen när personalen var som mest belastade med morgonrutiner.

De boendes behov av ökad fysisk aktivitet kan vara svårt att tillgodose när det är flera som behöver promenader flera gånger om dagen. Utöver detta så tillkommer de övriga boendes rätt till utevistelse och de oplanerade promenader som ofta måste till för att förebygga BPSD. Detta kan då skapa eller förvärra personens beteendemässiga och psykiska symtom, BPSD, som motorisk oro, lättretlighet, agitation etc. BPSD gör i sin tur det svårt för personalen att hjälpa personerna med hygien eller andra omvårdnadsinsatser och den motoriska oron resulterar ofta också i ett vandringsbeteende som lätt smittar av sig på medboende och en oro sprider sig på hela avdelningen.

Att se behovet och nyttan av att få gå ut, men inte alltid kunna göra det precis då skapade stress hos personalen och en känsla av att inte räcka till.

Lösningen blev att skapa en tjänst, en person, som har som huvuduppgift att avlasta ordinarie personal med promenader och utevistelse.

Syftet var att minska BPSD, öka livskvaliteten och samtidigt förbättra arbetsmiljön för personalen. De som ingick i projektet valdes ut av det multiprofessionella teamet. Varje dag var promenaderna planerade enligt ett individuellt schema. Visst utrymme för flexibilitet och dagsform behövdes, men det mest följde planeringen för att kunna vara förebyggande. Vissa av de boende hade behov av långa raska promenader, andra behövde komma bort från avdelningen och få bekräftelse. Vissa av de boende hade promenader flera gånger dagligen, andra ett par gånger i veckan.

Promenaden ska erbjudas innan en person är upprörd för att i stället kunna skapa en bra förmiddag. Efter fysisk aktivitet blir man hungrig och sedan kanske en stunds vila är lämpligt och så har vi skapat en hel bra förmiddag.

En promenad kan skapa så många positiva fördelar och ge ringar på vattnet för att påverka inte bara den enskilde utan även medboende och personal. Promenaden ger frisk luft, miljöombyte och sällskap. Det kan ge bekräftelse, fysisk rörelse, sinnesstimulering och att få en tidsorientering. Det kan även fungera fallförebyggande och dämpa ångest och oro. Personer med kognitiv svikt kan ha svårigheter att på egen hand utöva positiv fysisk aktivitet, samtidigt är behovet ofta större än hos genomsnittet.

I dag görs det i genomsnitt 50 extra promenader varje vecka, 10-11 promenader per dag. NPI-poängen som visar förekomst och allvarlighetsgrad av BPSD har minskat. Vi har märkt att personer som knappt talat, kan prata hela meningar. Personer som lätt fastnar i ramsor, nu i stället fokuserat börjat prata om vårblommorna eller vad de ser omkring sig. Resultatet

är fantastiskt, inte bara för brukarna i projektet som mår bättre och är lugnare, utan även för övriga medboende och medarbetare som fått en bättre arbetsmiljö.

Citat från en av personalen som promenerar;

*”Världens bästa grej! Handlar inte bara om att minska BPSD. Promenaderna förbättrar även balans och rörelseförmågan och minskar fallrisken. Och ju mer vi gjort detta desto viktigare blir det. Brukarna lyser upp när de ser oss och vet vad som väntar.”*

/ gm Sara Söderberg, enhetschef på äldreboendet Ribbingska i Lund

Ribbingska tilldelades BPSD-registrets Innovationspris år 2022 för sitt projekt.

