

Samordnad äldregrupp – Nyhetsbrev juni 2021

Vi blir allt friskare och lever allt längre, ofta med kronisk sjukdom. Det gör en omställning till Nära vård både nödvändig och önskvärd. Samordnad äldregrupp jobbar inom flera områden för att underlätta regionens och kommunernas omställning. I det här nyhetsbrevet kommer exempel på det proaktiva och hälsofrämjande arbetet lyftas men också samordning utifrån personens fokus.



Rekommendationer för läkemedelsbehandling av de mest sjuka och sköra äldre

Expertgrupper i geriatrisk från 10 regioner, inklusive Region Kalmar Län, har tagit fram särskilda rekommendationer för behandling av våra mest sjuka och sköra äldre. Broschyren innehåller allmän information om läkemedelsbehandling för denna grupp, samt sjukdomsspecifika rekommendationer för vad som ska behandlas, vad man kan göra utöver läkemedelsbehandling, vilka läkemedel som är mest lämpliga för sjukdomen, vilka läkemedel som ska undvikas och när och hur läkemedelsbehandlingen bör avslutas. Läkemedelskommittén hoppas att dessa rekommendationer får god spridning i länet, och uppmuntrar all hälso- och sjukvårdspersonal att sätta sig in i rekommendationerna för att bistå i att upptäcka och förebygga besvär, samt i att följa upp läkemedelsbehandlingar på ett klokt sätt. Länken till broschyren och fördjupande bakgrundsdokumentation finns på [Läkemedelskommitténs hemsida](#).



Save the date: Det blir så mycket bättre för äldre i Kalmar län
En inspirationsdag kring hälsofrämjande arbete och psykisk ohälsa

Datum: 2 dec 2021

Tid: kl. 9:00-15:00, Frukost från 8:30

Målgrupp: Förtroendevalda och medarbetare som arbetar med äldre inom kommun och region i Kalmar län

Plats: Forum Oskarshamn - om omvärlden tillåter annars via länk.

Urval ur programmet

Psykisk ohälsa - Susanne Suvanto, Omvårdnads institutet

Nära Vård, fysisk aktivitet, kultur och munhälsa



Bra mat för äldre

Den här gången vill vi tipsa om några filmer och en kanal på Youtube. Filmerna är inspelade i länet och handlar t.ex. om att förebygga undernäring, tugg- och sväljsvårigheter och mellanmål. Youtubekanalerna heter *Växebiten – matkraft för äldre* och drivs av en dietist i Malmö stad. Kanalen innehåller korta filmer med praktiska tips på berikade mellanmål, måltidsmiljö och mycket annat.

Länk till regionens filmer: Samarbetsportalen: [Nutrition - Region Kalmar län](#) under rubriken Informationsmaterial, länk till [Växebiten](#)

Samordnad individuell plan - SIP

Uppskattningsvis är 10 % av Sveriges befolkning i behov av SIP. Att initiera en SIP om behov finns



Länsgemensam ledning i samverkan

Inom socialtjänst och angränsande område hälso- och sjukvård samt skolan i Kalmar län

Borgholms kommun | Emmaboda kommun | Hultsfreds kommun
Högsby kommun | Kalmar kommun | Kommunförbundet Kalmar län
Mönsterås kommun | Mörbylånga kommun | Nybro kommun
Oskarshamns kommun | Region Kalmar län | Torsås kommun
Vimmerby kommun | Västerviks kommun

Samordnad äldregrupp – Nyhetsbrev juni 2021

har varit lagstyrt sedan 2010. Den statistik som finns inom Kalmar län visar att antal genomförda SIP är relativt få. SIP är ett viktigt verktyg för att skapa trygghet och delaktighet i den enskildes vård- och omsorg genom att ta reda på vad som är viktigt för den enskilde. Statistik för länet och resultat av en journalgranskning som genomfördes april/maj i länets kommuner med fokus på SIP finns i det [här](#), bildspelet kan med fördel användas som underlag för diskussion och förbättringsarbeten.

Som stöd inför SIP kan [bildspel](#) användas för att öka kunskaperna om SIP. I Praktiska anvisningar [Distansmöte](#) finns en instruktion för säker uppkoppling och används när uppgifter inte kan skickas via Cosmic Messenger eller Cosmic LINK. Det finns även en [lathund](#) som visar hur uppkoppling sker som kan skickas ut via mail. Konferens-id meddelas per telefon eller sms.

Psyk E bas senior - Gratis Webutbildning

Äldre och psykisk ohälsa är ett underprioriterat område. Forskning visar att äldre inte får den behandling och hjälp som de är i behov av. Webbutbildningen Psyk E-bas senior är en bred och innehållsrik utbildning som riktar sig till alla som arbetar med äldre människor och bygger på filmade föreläsningar och faktablad. Utbildningen kan göras i grupp och individuellt. Den nås på regionens Kompetensportal. Kommunanställda skapar användaruppgifter via [samarbetsportalen](#) för att få åtkomst.

Äldregruppen erbjuder tillsammans med studieförbundet Sensus studiecirkel kring denna utbildning, där representanter lokalt från region och kommun reflekterar och diskuterar, tillsammans med en erfaren handledare.

Kontakta oss gärna för mer information.

Nya rekommendationer från WHO om fysisk aktivitet och stillasittande för äldre

Rekommendationen för vuxna och äldre är att varje vecka vara aktiva 150-300min måttligt ansträngande fysisk aktivitet eller 75-150min kraftigt ansträngande fysisk aktivitet. Muskelstärkande aktivitet, gärna multikomponent

fysisk aktivitet bör utövas 2ggr/vecka utöver och stillasittande ska bytas ut mot fysisk aktivitet på låg men ännu hellre måttlig eller hög intensitet. De som inte kan nå upp till rekommendationerna om fysisk aktivitet – bör vara så aktiva som tillståndet medger.

För äldre som inte når upp till rekommendationerna kan aktiviteter såsom vardagssysslor och långsam promenad vara tillräckligt ansträngande för att ge betydelsefulla hälsovinster.

För sköra äldre kan det vara värdefullt att bryta långvarigt stillasittande genom uppresning till stående. Fysisk aktivitet på låg och måttlig intensitet är förenad med mycket låga risker bland friska äldre. För äldre med nedsatt balans eller fysisk funktion måste fallriskbedömning göras. Gradvis ökning av tid och eller intensitet minskar riskerna. Ref: www.yfa.se

På [Samarbetsportalen](#) finns våra gemensamma dokument mellan Region Kalmar län och länets kommuner.

Använd gärna det här [bildspel](#) med aktuell statistik på exempelvis APT. Välj den statistik som är viktig för er verksamhet.

Glad sommar önskar Samordnad Äldregrupp!

[Kristin Irebring](#) Äldresamordnare, Region Kalmar län

[Kristina Dahlberg](#) Utvecklingsledare Äldre, Kommunförbundet Kalmar

