

# LINNÉA 2-PROJEKT ÄLMHULTS KOMMUN



---

*"Vi vill ha ett stort jävla träd. Annars blir det upplopp!"- Karl, 93 år, boende på Nicklagården*

## **Linnéa 2-projekt Älmhults Kommun-07**

### **Grupp Älmhult:**

Ingegerd Gustafsson, arbetsterapeut, Älmhults Kommun  
Angelica Holmberg, undersköterska, Älmhults Kommun  
Monica Nilsson, undersköterska, Älmhults Kommun  
Emma Philipson, sjukgymnast, Älmhults Kommun  
Marie-Louise Spång, läkare, VC, Achima Care AB Älmhult  
Christina Weberg, sjuksköterska, Älmhults Kommun

### **Bakgrund:**

Med utgångspunkt från våra ”Linnéa 2-intervjuer” samt egna erfarenheter har vi i vårt projekt valt att fokusera på vad ökad utevistelse har för inverkan på Linnéa. Forskning visar på hälsoeffekter hos människor som vistas utomhus. Dessa hälsoeffekter är förebyggande av kroniska sjukdomar, förebyggande av stroke, förlängt oberoende från vård och särskilt boende, starkare skelett, förbättrad sömnkvalitet m.m. Dessa hälsoeffekter beror bl.a. på att människor som vistas utomhus får tillgång till dagsljus, frisk luft och/eller att de som vistas utomhus rör sig mer än de som vistas inomhus.

Vår ursprungliga idé var att göra vårt projekt på en avdelning med permanentboende på Nicklagården (särskilt boende). Det var en somatisk avdelning med 11 st Linnéor. De olika Linnéorna hade i sina omvårdnadspärmar varierande biståndsbeslut angående utevistelse. 4st av Linnéorna hade bistånd på daglig utevistelse, 3st på 1-2 ggr/v, 1st beslut på utevistelse när hon vill och 3 personer hade inget bistånd alls angående utevistelse. Vårt mål var att Linnéa dagligen skulle tillfrågas angående utevistelse och att Linnéa skulle komma ut minst två ggr/vecka. Nu blev projektet dock inte genomförbart på denna avdelning pga. en rad omständigheter som låg utanför vår kontroll.

Nu var vi tvungna att tänka om och se oss om efter en annan lämplig avdelning. Valet föll på en rehabavdelning på Nicklagården dit de flesta av oss har anknytning. Vi valde ut 8st Linnéor till vårt projekt. Ingen av de boende på denna korttidsavdelning hade bistånd på utevistelse. Linnéa tillfrågas dagligen under fyra veckor (v13-16) om de är intresserade av att komma ut. De som har kapacitet att gå med/utan gånghjälpmedel ska göra det i den utsträckning de kan och övriga åker rullstol.

Innan projektet påbörjas får Linnéa på en tiogradig skattingskala själv bedöma sitt allmäntillstånd, sin aptit och sin sömn. Efter två veckor skattar Linnéa en gång till och sedan efter testperiodens slut sker en sista skattning.

En av våra Linnéor kan inte fullfölja projektet eftersom hon fick kraftigt försämrat allmäntillstånd, dvs. i projektet deltog 7st Linnéor. En av Linnéorna kom in i projektet efter 2 veckor och fick därför endast en 2 veckor lång testperiod.

71 % av Linnéorna upplevde ett förbättrat allmäntillstånd efter 4 veckor jämfört med vid projektets början. Alla Linnéorna tillfrågades dagligen om de ville komma ut. I genomsnitt kom Linnéa ut 3.7 ggr/v.

Vi valde också att på vårdcentralen läsa i 10st slumpmässigt utvalda "Linnéajournaler" i samband med projektets början och slut. Det vi tittade efter var i hur stor utsträckning utevistelse och vikten av denna tas upp. Vid projektets början gjordes en genomgång för vårdcentralens läkare om att det är viktigt att ta upp ämnet utevistelse/motion när man träffar Linnéa. Vid första genomgången v.13 fanns det journalnotat angående utevistelse i samtliga journaler. När vi läste i 10st nya journaler i v.16 så fanns det journalnotat i 90 % av journalerna. De uteaktiviteter som Linnéa ägnar sig åt är bl.a. promenader/stavgång, cykling och trädgårdsarbete m.m.

### **Syfte:**

Genom att titta närmare på hur ökad utevistelse påverkar Linnéas allmänna välbefinnande, aptit samt sömn kunna lyfta fram/sprida vikten av utevistelse till samtliga "personer" kring Linnéa.

### **Mätbara mål:**

- Att Linnéa kommer ut minst 4ggr/v.
- 80 % av Linnéorna ökar sitt välbefinnande.
- 50 % av 10 slumpmässigt utvalda Linnéor på VC ska ha journalnotat som visar på att de tillfrågats angående sin utevistelse och informerats om vikten att komma ut.

### **Mätning:**

I samband med projektets början v13 får alla Linnéor på en tiogradig skala skatta sin aptit, sin sömn och sitt allmänna välbefinnande. Linnéa tillfrågas också om när hon var ute senast. Det finns även en punkt "övrigt" där personalen skriver annan information som kan vara relevant.

Efter två veckor får Linnéa göra en likadan skattning och sedan en sista gång i anslutning till projektets slut (v16).

I samband med projektets början läser vi i 10st slumpmässigt utvalda journaler på vårdcentralen hur många av Linnéorna som har journalnotat angående utevistelse. Vid projektets slut läser vi i 10 nya slumpmässigt utvalda journaler. Vi antecknar födelseår och vilken "form" av uteaktivitet Linnéa ägnar sig åt.

### **Förändring:**

\*All avdelningspersonalpersonal + rehabassistenter på den utvalda avdelningen informeras om projektet, vikten av att Linnéa får komma ut och om deras viktiga del i arbetet (nämligen att gå ut med Linnéa).

\*Linnéa tillfrågas dagligen om hon vill komma ut.

\*I vecka 13 informerades samtliga distriktsläkare på vårdcentralen om vikten av att ta upp frågan angående utevistelse när de träffar Linnéa.

## Resultat:

### Brukare 1:

Vecka:	Varit ute	Tillfrågad
13	7ggr	7ggr
14	4ggr	7ggr
15	5ggr	7ggr
16	2ggr	7ggr

VAS	Aptit	Sömn	Välbefinnande
26/3	7.5	8.5	5.5
8/4	7.5	9.5	8
22/4	7.5	9.5	8.5

### Brukare 2:

Vecka:	Varit ute	Tillfrågad
13	6ggr	7ggr
14	4ggr	7ggr
15	6ggr	7ggr
16	4ggr	7ggr

VAS	Aptit	Sömn	Välbefinnande
26/3	9	6	5
8/4	9	7.5	8
22/4	7.5	6.5	6.5

Övrigt: Har haft UVI, vilket kan förklara försämringen mellan mitten- och slutskattningen.

### Brukare 3:

Vecka:	Varit ute	Tillfrågad
13	5ggr	7ggr
14	1g	7ggr
15	3ggr	7ggr
16	1g	7ggr

VAS	Aptit	Sömn	Välbefinnande
26/3	4.5	4.5	2.5
8/4	1	5	5
22/4	-	-	-

Övrigt: Mkt sämre allmäntillstånd (palliativ) → kan inte delta i sista skattningen.

#### Brokare 4:

Vecka:	Varit ute	Tillfrågad
15	6ggr	7ggr
16	2ggr	7ggr

VAS	Aptit	Sömn	Välbeftinnande
8/4	10	9	8
22/4	10	10	10

Övrigt: Kom inte in i projektet förrän efter halva tiden, då annan deltagare hoppat av. Undrar varför han inte fick komma ut en enda gång under den tid han vistades på lasarettet?!

#### Brokare 5:

Vecka	Varit ute	Tillfrågad
13	4ggr	7ggr
14	2ggr	7ggr
15	6ggr	7ggr
16	1g	7ggr

VAS	Aptit	Sömn	Välbeftinnande
26/3	0	5	0
8/4	0	5.5	0
22/4	0	6.5	2.5

Övrigt: Linnéas välbeftinnande och ork att komma ut varierar pga. hennes sjukdom.

#### Brokare 6:

Vecka	Varit ute	Tillfrågad
13	7ggr	7ggr
14	5ggr	7ggr
15	5ggr	7ggr
16	1g	7ggr

VAS	Aptit	Sömn	Välbeftinnande
26/3	5.5	8.5	9.5
8/4	7.5	5.5	10
22/4	8.5	5	9.5

Övrigt: Under projektets gång har Linnéa fått mer värk nattetid → sovtt sämre. Den ökade värken har troligtvis uppkommit pga. utökad träningsmängd.

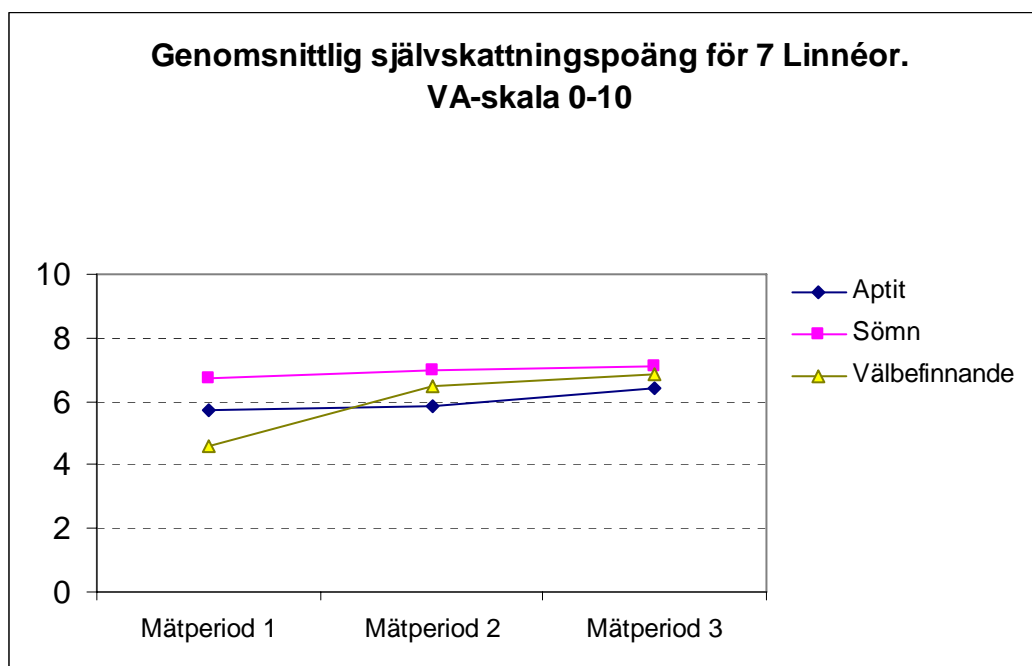
### Brukare 7:

Vecka	Varit ute	Tillfrågad
13	1ggr	7ggr
14	3ggr	7ggr
15	4ggr	7ggr
16	2ggr	7ggr

VAS	Aptit	Sömn	Välbefinnande
26/3	8	8	5
8/4	-	-	-
22/4	5	5	4

Övrigt: Har malignitet vilket kan förklara försämringen under perioden.

Vårt mål var att 80 % av Linnéorna skulle ha ökat sitt välbefinnande efter projektets fyra veckor med jämfört med innan projektet började. **5 av 7 Linnéor=71 % upplevde ökat välbefinnande.** En Linnéa skattade välbefinnandet till att vara likadant och en upplevde försämrat allmäntillstånd.



Diagrammet visar de 7 Linnéornas genomsnittliga självskattning av sin aptit, sin sömn och sitt välbefinnande vid de tre mättillfällena. Linnéa skattade i genomsnitt sin aptit till 5.75 vid första mättillfället, till 5.83 vid andra tillfället och till 6.42 vid slutmätningen. Sin sömn skattade Linnéa i genomsnitt till 6.75 vid första skattningen, till 7 vid andra skattningen och till 7.1 vid slutskattningen. Välbefinnandet skattade Linnéa i genomsnitt till 4.58 vid första mättillfället, till 6.5 vid andra mättillfället och till 6.83 vid slutmätningen.

Ett annat mål var att Linnéa skulle tillfrågas dagligen om hon ville komma ut och att hon i genomsnitt skulle komma ut 4ggr/v. Resultatet blev att Linnéa under v.13 var ute i genomsnitt  $(7+6+5+4+7+1)/6=5$ ggr. Under vecka 14 var Linnéa i genomsnitt ute  $(4+4+1+2+7+3)/6=3.5$ ggr. Resultatet för v.15 var  $(5+6+3+6+6+5+4)/7=5$ ggr. Under vecka 16 var Linnéa i genomsnitt ute  $(2+4+1+2+1+1+2)/7=1.86$ ggr. **Det sammanlagda genomsnittet under mätperioden var att Linnéa kom ut 3.7 ggr/v.**

Som en del i vårt Linnéprojekt angående vad ökad utevistelse har för inverkan på Linnéa har vi tittat igenom ett antal journaler, närmare bestämt tio stycken slumpmässigt utvalda journaler, vecka 13 respektive vecka 16 på vårdcentralens mottagning. Linnéa är över 75 år med flera kroniska sjukdomar. Vi hade innan mätningen vecka 13 satt som mål att i det i 50 % av journalerna skulle finnas journalanteckning som visade på att Linnéa tillfrågats angående sin utevistelse, och informerats om vikten av att komma ut.

Följande fakta inhämtades vecka 13:

Födelseår	1928	Aktivitet	Stavgång
	1924		Promenader
	1927		Trädgårdsarbete
	1927		Ingen fysisk aktivitet noterad, däremot bingo IKEA
	1926		Cyklar flera mil
	1927		Promenader, trädgård, motionscykel
	1927		Motorsåg
	1929		Trädgårdsarbete
	1930		Motionerar inte på vintern
	1931		Lantarbete

Följande fakta inhämtades vecka 16:

Födelseår	1930	Promenerar minst någon kilometer dagligen
	1925	Rollator utomhus, make med
	1918	Inget journalanteckning
	1931	Promenader
	1924	Promenader ibland
	1930	Promenader, cyklar
	1923	Trädgårdsarbete, kortare promenader
	1920	Går med rollator
	1915	Promenader, utlandsresa Frankrike
	1927	Trädgårdsarbete, vedarbete, promenader

**Resultatet visar att 100 % av Linnéorna hade journalanteckning angående utevistelse vid projektets början och 90 % hade journalanteckning angående utevistelse vid projektets slut.**

## Diskussion:

Från början valde vi att göra vårt projekt på en avdelning med permanentboende, men fick av olika skäl byta avdelning. Vi valde då en korttidsavdelning för rehabilitering och palliativ vård. Valet föll på denna avdelning för att många av oss har anknytning dit och att det därför skulle bli lättare att genomdriva projektet. Vi känner att det inte var optimalt med en avdelning med rehabpatienter och palliativa patienter, eftersom Linnéa under 4 veckorsperioden kan bli bättre pga. rehabilitering eller märkbart sämre om det är en palliativ Linnéa. Som exempel kan nämnas att en av Linnéorna avled veckan efter projektet avslutats, en av Linnéorna med en immunbristsjukdom hade mycket lågt Hb och fick blodtransfusion vid mätperiodens slut, en Linnéa blev drastiskt försämrad och sängliggande. En av de medverkande Linnéorna hade opererats för Spinal Stenos och fick pga. utökad träningsmängd mer värk nattetid → sov sämre. Det blir i resultatet svårt att utläsa vad som beror på utevistelsen och vad som beror på annat.

Linnéa fick vid tre tillfällen (i samband med projektets början, efter 2 veckor och i slutet efter 4 veckor) skatta sin aptit, sin sömn och sitt välbefinnande på en 10-gradig skala. Resultatet visar att alla tre parametrarna påverkas i positiv riktning. Aptiten steg från att vara i genomsnitt 5.75 vid första skattningen till att vara 6.42 vid slutmätningen. Sönnen steg från att vara i genomsnitt 6.75 vid första skattningen till att vara i genomsnitt 7.1 vid slutskattningen. Välbefinnandet ökade från att vara i genomsnitt 4.58 vid första skattningen till att vara 6.83 vid slutskattningen. Vi hade som mål att 80 % av Linnéorna skulle självskatta högre allmäntillstånd efter projektets fyra veckor jämfört med innan projektet. Vi uppnådde resultatet att 71 % upplevde ökat välbefinnande. Vårt mål uppnåddes således inte riktigt, men visar ändå utevistelsens tydligt positiva inverkan på välbefinnandet. Resultatet uppnåddes trots att flera av våra deltagare under perioden blev märkbart sämre pga. sina olika sjukdomar.

Vi hade som mål att Linnéa i genomsnitt skulle komma ut 4ggr/vecka. Resultatet blev att Linnéa kom ut 3.7ggr/vecka. Resultatet påverkades negativt av att det under vecka 16 var dåligt väder och Linnéa kom i genomsnitt ut endast 1.86ggr under denna vecka. Resultatet tyder på att vädret har stor inverkan på Linnéas vilja att komma ut. Enligt en avdelningspersonal kändes det som om Linnéa upplevde "att steget ut var motigt" framför allt under denna vecka. Många Linnéor är fortfarande starkt övertygade om att vid blåst, regn och/eller kyla drabbas man av lunginflammation, förkylning och andra åkommor. Alla deltagarna i projektet hade lämpliga ytterkläder med sig till avdelningen. Alla Linnéor tillfrågades dagligen under projektet om de ville komma ut.

Ingen Linnéa på vår avdelning hade biståndsbeslut på utevistelse, vilket däremot 8 av 12 hade på den permanenta avdelningen där vi från början tänkt driva projektet. Vi anser att det är konstigt/fel att man inte har beslut på utevistelse när man vistas på korttidsplats, eftersom dessa Linnéor har samma rätt/behov av att få komma ut.

I samband med självskattningen fick Linnea berätta när hon var ute senast. En Linnéa uppgav att hon inte varit ute alls det senaste året. En annan Linnéa uppgav att hon inte varit ute sedan innan hon hamnade på lasarettet för att därefter komma till vår korttidsplats. Linnéa var konfunderad över varför hon inte erbjöds att komma ut under den tid hon vistades på lasarettet? Från början fanns en sjuksköterska från Ljungby Lasarett med i vår projektgrupp, men hon hoppade av. Det var synd då hon kunde ha undersökt hur det fungerar på lasarettet och vad de har för rutiner kring utevistelse. Enligt oss är det samma rätt och det lika

viktigt att få komma ut när man vistas på lasarett. Flera Linnéor kunde inte erinra sig när de senast var ute, vilket kanske tyder på att det var ganska längesedan.

Under mätperioden var det förhållandevis låg vårdtyngd på vår avdelning jämfört med hur det vanligtvis är där. Trots detta upplevde personalen ofta det som stressigt att hinna med att gå ut med Linnéa. Det dagliga arbetet på avdelningen skulle ju också skötas under projektet. Samtidigt upplevde personalen att de mådde bra av att komma ut. Dessutom försvåras arbetet med att hinna gå ut med Linnéa av att Linnéa ska iväg på olika aktiviteter, att Linnéa får besök, personal som är sjuka utan att vikarier sätts in m.m. Ofta talas det om att om personalen omprioriterade sitt arbete så skulle de ha tid att gå ut med Linnéa. Det ställer vi oss ytterst tveksamma till och vi tror att det är nödvändigt att öka personaltätheten för att få till kontinuerlig utevistelse för Linnéa. Om det ska fungera med befintliga personalresurser skulle man t.ex. kunna hyra in extern städhjälp så att personalen fick mer tid över till att gå ut med Linnéa. Det ska tilläggas att man på vår avdelning hade extrahjälp av två rehabassistenter under mätperioden.

Nicklagården som innefattar vår avdelning ligger i ett kvarter omslutet av parkeringsplatser och gator. Det finns balkonger på alla fem våningsplan, men de två översta är inglasade. Ett par av balkongerna ligger i anslutning till entrén, vilket en del Linnéor upplever som ett hot mot integriteten och vill helst inte sitta där. Det finns en uteplats utanför restaurangen, men den utnyttjas mest av restaurangens gäster. Det finns också en kal innergård med jordkällare och utan möjlighet till avskildhet. Allt detta gör det svårt att spontant komma ut i naturen. År 2006 gjordes en 10-poängs uppsats i ”Trädgård och park som rehabilitering”. Projektarbetet fick namnet ”Nicklagårdens trädgård- En del av ett hem för äldre”. Arbetet ger en detaljerad planering över hur man skulle kunna skapa en fin utemiljö runt Nicklagården. Arbetet har lämnats vidare till berörda parter i kommunen men inget än så länge har inget hänt. Vi är övertygade om att Linnéa skulle komma ut mer om det fanns en trevlig och inbjudande utemiljö.

En del av projektet innebar en granskning av 10st slumpmässigt utvalda journaler på vårdcentralen vid projektets början och slut. Läkarna på vårdcentralen informerades efter första genomgången av journaler om vikten att ta upp utevistelse när de träffar Linnéa och att journalföra detta. Vårt mål var att det i 50 % av journalerna skulle finnas anteckning om utevistelse. Resultatet blev att det fanns journalanteckning i 100 respektive 90 % av journalerna. Vi uppnådde således vårt mål med råge. Resultatet ser vi som mycket positivt och visar på att det läggs stor vikt på utevistelse i samtalet med Linnéa samt att Linnéa är ute/aktiv upp i hög ålder.

Sammanfattningsvis kan sägas att vårt projekt visar på vilken positiv inverkan utevistelse har på Linnéa när det gäller både aptit, sömn och allmänt välbefinnande.