

Klädd i äldres fysiska vardagsutmaningar - vad kan man lära?

Elisabet Rothenberg, Anneli Orrung Wallin & Sarah Forsberg

Bakgrund

Allt fler uppnår hög ålder, vilket för de flesta, innebär att rörligheten i kroppens leder försämras och muskelstyrkan försvagas, även syn och hörsel påverkas negativt. Försämringarna utvecklas individuellt, men i åldersgruppen över 85 år där en majoritet är kvinnor, upplever många omfattande svårigheter i vardagen som begränsar möjligheterna att leva ett självständigt och aktivt liv. Detta kan sättas i samband med det man brukar benämna som gruppen *sköra äldre*. En definition på skörhet är:

Skörhet (*frailty*) uppkommer hos äldre personer som en konsekvens av det biologiska åldrandet i kombination med yttre påverkan som till exempel sjukdomar, läkemedels-biverkningar eller dehydrering (uttorkning).

(Ernst Bravell, Ivanoff & Edberg, 2017, s. 222)

Exempel på vardagssituationer och aktiviteter som kan vara både jobbigt och integritets-kränkande är måltiden och att äta. Att inte kunna laga sin egen mat är för många, framför allt kvinnor, en förlust och vad än värre är att inte kunna äta utan hjälp. En del personer har också svårt att tugga och svälja vilket innebär begränsningar i vad som går att äta och en ökad risk att svälja fel och sätta mat och dryck i halsen. Sjuksköterskor och tandhygienister behöver förstå och sätta sig in i de sköra äldres situation för att kunna möta individuella behov, och gastronomer likaså för att kunna planera mat för personer

inom äldreomsorgen. De flesta studenter inom gastronomi-, sjuksköterske- samt tandhygienistprogrammet kommer på olika sätt att möta äldre kring ätandet och måltiden i sina kommande yrkesroller:

- Gastronomerna genom ansvar för att planera och tillaga måltider
- Sjuksköterskorna i omvårdnadssituationen där mat och måltid är en viktig del och där de också ansvarar för ordination av konsistenanpassad kost
- Tandhygienisterna när det gäller oral hälsa som är av central betydelse för att kunna äta

Som student kan det dock vara svårt att föreställa sig hur funktionsnedsättningar på ett påtagligt sätt förvandlar vardagliga aktiviteter till svåra utmaningar eller oöverstigliga hinder för många äldre. Detta utgör bakgrunden till det kvalitetsförbättringsprojekt som initialt söktes i samverkan mellan gastronomi- och omvårdnadsprogrammet men som lite senare också tandhygienistprogrammet anslöt sig till.

Äldreträkten GERT

Äldreträkten, *GERontologic Test suit* (GERT), används inom forskning och utveckling för att skapa en intuitiv förståelse för de begränsningar och svårigheter som många äldre lever med. Träkten består av flera separata delar som kan kombineras på olika sätt för att simulera funktionsnedsättningar försämrade muskelkraft, synnedsättning, ryggsmärta, skakningar (tremor) och förlamning. GERT ger en konkret upplevelse av hur tungt och svårt det kan vara att förflytta sig, att skära bröd och breda en smörgås.

Projektets syften var

1. Att bibringa studenterna ökad förståelse för åldrandets fysiska utmaningar i vardagslivet genom nya undervisningsmoment med GERT där olika vardagliga mat- och måltidsrelaterade aktiviteter skulle genomföras.
2. Att öka samarbetet mellan programmen genom att använda GERT i tvärgrupper samt låta studenterna reflektera över upplevelsen tillsammans ur sina respektive ämnesperspektiv
3. Att undersöka studenternas upplevelse av att prova GERT och vilket eventuellt mervärde den skapar för deras förståelse för äldres situation. Kön- och genusaspekter skulle specifikt beaktas då åldrandets utmaningar kan ta sig olika uttryck för män respektive kvinnor, samt då en majoritet av studenterna är kvinnor.

Genomförda aktiviteter

Inledningsvis gjordes en pilottestning där GERT provades i gastronomi- och sjuksköterskeprogrammet separat. För sjuksköterskestudenterna genomfördes piloten i termin 3 i kursen "Omvårdnad med inriktning mot sjuksköterskans yrkesutövning" ht 2017 under *Toy Imagine* dagarna, ett kursmoment om innovation och förbättringskunskap. När studenterna fick på sig dräkten fick de i uppdrag att använda en rullator. Med den skulle de ta sig upp och ner på en lastpall som skulle illustrerar en trottoarkant. Därefter gick de en bit till ett bord där de öppnade en flaska med vatten, höllde upp vattnet i ett glas och drack en klunk. Därpå gick de en bit till och uppför en trappa. När de kom upp för trappan fick de böja sig ner för att ta upp en nyckel som låg på golvet och gå fram till en ganska låg soffa. Uppdraget var sedan att sätta sig och resa sig från soffan samt att gå tillbaka till utgångspunkten.



Ett trettiotal studenter provade GERT under dagen. Efter att de hade gått den utstakade rundan blev de tillfrågade hur de hade upplevt det. Alla var förundrade över hur tungt och svårt det var att ta sig fram. De upplevde också att de blev stela och orörliga. Framförallt var soffan en utmaning. Alla upplevde det väldigt svårt att med ett stelt ben både sätta sig och resa sig upp från soffan. Att inte ha full kontroll över i sin kropp upplevdes också otryggt för vissa. Följande citat från fokusgruppen illustrerar studenternas upplevelser:

P1¹: Tänk er att vi testat dräkten och det var så jobbigt men tänk er att dom lider av sjukdomar samtidigt som dom är så...

P2: Precis, Det är värre.

¹ P=person; M=moderator

P3: Det tänkte jag också, vi hade ju inte ont [någon inflikar: nej]. Tänk dom som har ont i det benet som är stelt.

P1: Exakt då är det inte så roligt att ta det [benet] först, eller hur [någon inflikar: nää] och då måste man ändå, å gud ja... [...]

M: tycker ni att momentet låg rätt, vi har pratat en del om det ligger det rätt i utbildningen, i vilken termin ska det ligga, ni är ju i termin 3 nu.

P4: Jag tycker det skulle vara tidigare, obligatoriskt innan man går ut på VFU för att få känslan, t ex varför en person är långsam, därför att de är stela [...] Speciellt när man ska få en helhetsbild, dom [skolan] vill ju det när vi är ute i praktik, att vi ska kunna binda ihop allting [någon inflikar: precis]

P1: När jag gick med damen i korridoren, jag tänkte tar det så lång tid, men nu... jag tyckte det skulle vara obligatoriskt att testa dräkten innan praktiken. Så man får en bild så man inte kör på för hastigt med sitt arbete.

Piloten med GERT visade att studenter kan få insikt i hur det känns att ha en åldrande kropp och empati för vilka begränsningar det leder till. Fokusgruppsintervjuerna med sjuksköterskestudenterna var genomgående positiva och det framkom önskemål om vikten av att införa GERT som ett obligatoriskt moment tidigt i utbildningen i intervjun.

Ytterligare en pilot med GERT gjordes med studenter från gastronomiprogrammet under hösten 2017 i kursen "Mat och näring genom livet", termin 3. Studenterna fick under ett praktiskt kökspass om konsistensanpassad kost för personer som lider av dysfagi (tugg- och sväljsvårigheter) prova GERT i en måltidssituation. Studenterna fick skära en brödskiva, breda

med smör, hyvla en skiva ost samt hälla upp en kopp kaffe. Studenterna häpnade över tyngden och svårigheten att göra vardagliga aktiviteter som tas förgivet. De uttryckte förståelse för varför äldre kanske hoppar över en måltid, att det inte känns värt det när det krävs så mycket energi att resa sig, breda en smörgås och hälla upp en kopp kaffe. Under efterföljande fokusgrupp diskuterade gastronomistudenterna kreativa lösningar för att förbättra äldres vardag, både med hjälp av måltidslösningar såsom olika typer av produkter men även måltidsrummets utformning. Citat från gastronomernas fokusgrupp efter upplevelsen var:

M: Får jag ställa en provocerande fråga då? [skratt] visste ni inte det här [hur det känns att vara äldre] redan innan?

P1: Visst man vet som du sa men man kommer ihåg det på ett annat vis när man provar det själv.

P2: Ja, jag tror att det är upplevelsen som gör att man har något att koppla till och nu ser man det på ett helt annat sätt just eftersom man har upplevt det själv.

Av citaten ovan framgår en mycket påtaglig förändring som projektet medfört. Studenterna erfara fysiskt påtagligt hur det är att lida av fysiska funktionsnedsättningar till följd av ålder. Det genererar tankar och funderingar kring det egna bemötande av äldre i den professionella rollen.

Efter positiva utvärderingar från pilottesten utformades således en interprofessionell gemensam praktiskt orienterad workshop om upplevelsen att vara äldre med funktionsnedsättningar i samband med mat, ätande och måltid, oral hälsa och omvårdnad i lokalerna för Gastronomi (bredvid Metro-

pol). Ca 190 gastronomi-, sjuksköterske- samt tandhygienist-studenter delades in i fyra tvärgrupper som under en halvdag fick:

- Tillaga och servera konsistensanpassad kost.
- Mata varandra.
- Göra sensoriska tester: doft/smaktest "Kanel och socker" syn/smaktest "apelsinjuice i olika färger.
- Borsta och få sina tänder borstade, samt utföra munhålsobedömning efter att ha fått undervisning av tandhygieniststudenterna.
- Prova GERT.

De olika aktiviteterna byggde på ett fall som studenterna skulle leva sig in i. Det handlade om Ann Andersson, 81 år som fått en stroke och därefter led av kvarstående motoriska problem som innebar svårigheter att utföra vardagliga aktiviteter inkluderat matlagning. Anns kvarstående vänstersidiga försvagning hade också fått negativa konsekvenser för förmågan att föra handen till munnen. Vätska rann ofta ut, eller svaldes fel, medan fast föda tenderade att bli kvar i munhålan. Under det senaste halvåret hade hon förlorat fem kilo i vikt och utvecklat trycksår.

Halvdagen avslutades med fokusgrupper bestående av studenter från samtliga tre program, som fick analysera sina erfarenheter av workshopen utifrån sina respektive yrkesperspektiv. Materialet från dessa har ännu inte hunnit bearbetas, men några spontana reflektioner från studenterna var att de bättre kunde leva sig in i hur det känns att vara skör och äldre, och i den utsatthet man befinner sig i exempelvis när man ska få sina tänder borstade. Både studenter med vårderfarenheter och studenter utan tidigare vårderfarenhet upplevde att det var lä-

rorikt att prova dräkten. Dessutom upplevde både sjuksköterske- och tandhygieniststudenterna det som lärorikt att få inblick i konsistensanpassad kost och betydelsen av måltidens upplägg. Flera studenter påpekade att denna aktivitet skulle alla som arbetar med äldre genomföra.

Hur går vi vidare?

På detta sätt vill vi fördjupa vår kunskap om hur GERT påverkar studenternas inläring och empatiska förmåga, vilket på sikt kan ligga till grund för ytterligare utveckling av undervisningen. Vi kommer att ses under mitten på december för att utvärdera och "skruva" på sådant som kan bli bättre till nästa år. Några aktiviteter är redan inplanerade; GERT kommer fortsättningsvis att vara ett interprofessionellt moment i termin 1 i sjuksköterskeprogrammet. Under den interprofessionella workshopen med GERT under vårterminen 2019, kommer endast sjuksköterske- och tandhygieniststudenterna delta i workshopen då det tyvärr inte passar schemamässigt för gastronomistudenterna. Vi planerar även att ytterligare förbättra momentet genom att exempelvis lägga till fler mindre gruppdiskussioner där studenterna från de olika professionerna får diskutera sina upplevelser utifrån ett interprofessionellt perspektiv i högre utsträckning.

Vi som arbetat i projektet:

Gastronomi-programmet

Elisabet Rothenberg
Projektledare
Sarah Forsberg

Sjuksköterske-programmet

Anneli Orrung Wallin
Anna-Karin Edberg
Pia Petersson
Sebastian Butfors
Johnny Wallin
Mia Oljakka

Tandhygienist-programmet

Sara Henricsson
Seida Erovic Ademovski

Findus special Foods

Ellen Hugosson