

Bilaga 1

**Funktionsförmågan kartläggs och rörelseförmågan testas (TOIMIA)
(i samband med tjänster som främjar välbefinnandet hos den äldre befolkningen)**

Av bilaga 1 framgår de mest centrala frågorna som kartlägger funktionsförmågan. De flesta av dem finns på intervjublanketten som gäller hembesök som främjar välbefinnandet. När frågorna utgör en helhet är det lättare att utifrån dem dra slutsatser och bedöma situationen. Samtidigt är frågorna ett riksomfattande mått som ingår i det nationella nätverket TOIMIAS (expertnätverk för mätning och bedömning av funktionsförmågan) rekommendation om bedömning av funktionsförmågan i samband med tjänster som främjar den äldre befolkningens välbefinnande. Rekommendationen stöder en konsekvent och tillförlitlig bedömning av funktionsförmågan.

Avsikten är att kartlägga den äldre personens funktionsförmåga genom dessa enkla frågor. Den anställda kan efter varje fråga göra sina egna anteckningar om den äldres behov av stöd och hjälp i sammanhanget. Om den anställda tycker att klientens funktionsförmåga har försämrats, ska detta delområde av funktionsförmågan bedömas noggrannare.

Frågor och test vid kartläggningen

Klara av vardagliga sysslor. Att klara av vardagliga sysslor är en förutsättning för att en äldre person ska kunna bo kvar hemma. Det är särskilt viktigt att upptäcka sådana förändringar i funktionsförmågan som skett på sistone.

- Kan Ni sköta Era vardagliga penningaffärer (betala räkningar, lyfta kontanter)?
- Klarar Ni av att gå till matbutiken?
- Hur klarar Ni nuförtiden av tunga städsysslor, t.ex. bära och piska mattor, tvätta fönster?
- Har Ni minskat på aktiviteter som tidigare var viktiga för Er (t.ex. hobbyer)?
- Behöver Ni och får Ni hjälp i dagliga sysslor därför att Ni har nedsatt funktionsförmåga?

Fysisk funktionsförmåga. Med fysisk funktionsförmåga avses personens förmåga att klara av för honom eller henne väsentliga fysiska funktioner i hans eller hennes egen omgivning. Rörelseförmågan är en viktig del av den fysiska funktionsförmågan och en faktor som beskriver personens kommande behov av hjälp. Försämrade rörelseförmåga är ofta första tecknet på att funktionsförmågan har börjat försvagas. Det är viktigt att iaktta klientens rörelseförmåga också i praktiken.

- Har Ni fallit under de sex senaste månaderna eller sedan vi sågs sist?
- Är Ni rädd för att falla?
- Har Ni börjat röra på Er mindre därför att Ni är rädd för att falla?
- Orkar Ni gå ungefär en halv kilometer utan att vila?
- Orkar Ni gå en trappa upp utan att vila?
- Har Ni börjat promenera mindre eller gå upp för trappor mera sällan därför att Er hälsa eller kondition har försvagats?
- Blir Ni trött av att promenera eller av att gå upp för trappor?
- Test: TUG (Timed Up-and-Go)

Kognitiv funktionsförmåga. Äldre personer och deras närstående är ofta oroliga för att den kognitiva funktionsförmågan ska försvagas. Denna oro ska tas på allvar. Men den kognitiva funktionsförmågan försvagas ofta på ett förrädiskt sätt utan att personen överhuvudtaget lägger märke till det, eller så vill personen inte tala om saken under ett kort besök av en främmande människa. Vidare ska man fästa vikt vid den vetskap som den anställda besitter genom sina iakttagelser och intryck.

- Är Ni eller någon närstående bekymrad över Ert minne?
- Kan Ni läsa och räkna obehindrat?
- Brukar Ni få fram det som Ni vill ha sagt till någon annan genom att tala eller skriva?
- Brukar Ni lyckas lära Er nya saker, exempelvis börja använda nya apparater?
- Känner Ni Er osäker när Ni rör Er utanför hemmet?
- Har Ni minskat på aktiviteter som tidigare var viktiga för Er?

Psykisk funktionsförmåga och intag av alkohol. Förändringar i en äldre persons psykiska funktionsförmåga märks ofta som depression eller alkoholintag och särskilt bland personer med minnesstörningar som symtom på misstänksamhet och vanföreställningar. De sist-

Bilaga 1

nämnda företeelserna kan inte utredas med något enkelt test, men om den anställda under samtalet som ska främja välbefinnandet upptäcker motstridigheter mellan det som klienten säger och det som den anställda iakttar, eller om den anställda får en känsla av att det är något som inte stämmer, kan det vara på sin plats att undersöka klientens psykiska funktionsförmåga mera ingående.

- Har Ni under den senaste månaden ofta varit bekymrad över att Ni känner Er modstulen eller deprimerad eller upplever saker vara hopplösa?
- Har Ni under den senaste månaden ofta varit bekymrad över att Ni upplever ointresse eller håglöshet?

Att stödja äldres välbefinnande innebär att man också ingriper i alkoholproblem i ett tidigt skede. När man bedömer alkoholintaget bland äldre är rekommendationen att i första hand göra intervjuer. Frågetest är kompletterande metoder.

- Dricker Ni alkohol? Hur mycket?
- Hur ofta dricker Ni alkohol?
- Hur ofta dricker Ni fyra eller fler ransoner per gång?

Sociala funktionsförmåga. Det finns inga etablerade mått för att bedöma den sociala funktionsförmågan i samband med tjänster som främjar välbefinnandet. Bästa praxis anses vara ett samtal där man talar om klientens beteende i vardagliga sociala situationer, om sociala nätverk och om resurserna i dem på ett systematiskt sätt och enligt på förhand planerade teman.

- Hur ofta har Ni kontakt med Era vänner och bekanta eller släktingar?
- Har Ni någon eller några sådana närstående människor som Ni kan tala förtroligt med om alla eller så gott som alla Era problem?
- Har Ni någon som kan hjälpa Er när Ni behöver hjälp eller stöd? Är Ni nöjd med stödet och hjälpen? Hur nöjd/missnöjd?
- Känner Ni Er ensam? Lider Ni av ensamhet?
- Upplever Ni att livet är tryggt eller otryggt?
- Är Ni med i någon grupp (diskussionsklubb, motionsgrupp, kör, församlingsverksamhet etc.)? Skulle Ni ha lust att gå med i någon verksamhet? Känner Ni till vilka möjligheter det finns på orten?

Omgivningen och funktionsförmågan. Funktionsförmågan är alltid kopplad till den omgivning där människan fungerar. Omgivningen kan antingen stödja eller störa personens förmåga att fungera. I boende- och livsmiljön påverkas äldres funktionsförmåga av t.ex. trivselen, tryggheten, tillgängligheten, den sociala omgivningen, servicemiljön och den tekniska miljön.

- Är Ni nöjd med Er nuvarande bostad? Hur nöjd/missnöjd?
- Känner Ni Er otrygg hemma/utanför hemmet?
- Om Er hälsa förändras, har Ni möjlighet att göra små ändringar i Er boendemiljö?
- Om Ni börjar må sämre, har Ni någon som kan hjälpa Er med de dagliga sysslorna?
- Finns det i Ert bostadsområde sådana tjänster som just Ni behöver och som är tillgängliga för Er?
- Kan Ni fortsätta att leva det liv Ni hittills levt när Ni blir äldre?

Testen

Utöver frågorna ovan kan den anställda efter provning och enligt de tilldelade resurserna bedöma den äldre personens funktionsförmåga i praktiken. Då kan den anställda använda ett **TUG-test** (Timed Up-and-Go). Personens svårigheter som kommer till uttryck i testet berättar att personen löper en allt större risk för att falla. Om det utifrån den grova kartläggningen ovan visar sig motiverat kan delområdena av rörelseförmågan noggrannare bedömas genom några test av den fysiska prestationsförmågan (Short Physical Performance Battery, **SPPB**) eller genom deltest av förmågan (4 meter gång, balans och uppstigning från stol). Ett svagt resultat i SPPB-testet förutspår att rörelseförmågan kommer att försvagas.

Alla test och mått som nämns ovan och bruksanvisningarna finns på finska i TOIMIA-nätverkets databas under länken www.toimia.fi.