



# Att cykla tillsammans med hjälp av ActiLeg



Gymnasiearbete 100 p  
AF 26  
2016-06-17  
Ann Granberg  
Göteborg  
Handledare:  
Annika Löf  
Gill Salon Wiberg





## Sammanfattning

Det här gymnasiearbetet på Vård och omsorgsprogrammet med inriktning äldreomsorg görs i samband med en praktik på ett boende i Göteborg. Många brukare rör sig inte så mycket som de skulle behöva. Hur kan man öka den fysiska aktiviteten och förbättra rörelseförmågan hos äldre? På min APL-plats får jag tillfälle att testa en aktivitet där man cyklar tillsammans, brukare och undersköterska (eller annan användare). Redskapet man använder heter ActiLeg och består av två pedalar monterade på en drivenhet. När man cyklar tillsammans sitter man på en vanlig stol eller i en rullstol vända mot varandra med redskapet på golvet mellan sig. Brukarens fötter spänns fast i det ena pedalalet och användaren stoppar sina i det andra och sedan är det bara att börja cykla. Aktiviteten ger en lågintensiv träning med svag till medelstark ansträngning och är mycket enkel att genomföra. Höft-, knä- och fotleder får arbeta liksom ben- och magmuskler.



Efter att ha fått klartecken från enhetschef och arbetsterapeut läser jag användarmanualen och ser ut en lämplig plats på avdelningen att cykla på. Tillsammans med personalen beslutas att fyra av avdelningens åtta brukare är lämpliga att bli tillfrågade om de vill prova att cykla. Tre svarar ja. En rullstolsburen kvinna med diagnosen Parkinsons sjukdom cyklar flera gånger. Hon tycker om att cykla och jag tycker hon får lättare att prata när vi cyklar. En man med diagnosen KOL testas också. Han tycker inte om det och vill inte cykla igen. Den tredje personen som testas



är en kvinna med diagnosen demens. Målet med aktiviteten är att öka brukarnas välbefinnande. Fysisk aktivitet ökar dessutom rörelseförmågan och hjälper den äldre att bevara kroppens funktioner.

Cykling med ActiLeg är både en fysisk och social aktivitet. När man cyklar tillsammans får man tid att prata med varandra och ha trevligt en stund. Av de som blir tillfrågade och testat att cykla vill två på avdelningen fortsätta cykla. För den rullstolsburna kvinnan är det ett utmärkt tillfälle att få röra på sig ordentligt och jag är säker på att det ökar hennes välbefinnande. Jag hoppas att personalen börjar använda ActiLeg på avdelningen så att brukarna får fortsätta cykla. Redskapet är lätt att flytta på och enkelt att använda, vilket underlättar för personalen. Tidsbrist, ointresse och bristande motivation kan vara anledningar till att redskapet inte används av personalen på avdelningen. För att aktiviteten ska genomföras kan man schemalägga den eller så kan den utföras av annan personal på boendet, exempelvis arbetsterapeuten.





## Innehållsförteckning

Sammanfattning	
Inledning .....	1
Planering .....	2
Genomförande .....	6
Utvärdering.....	8
Diskussion .....	9
Referenser .....	10



## Inledning

Det här är ett gymnasiearbete på Vård och omsorgsprogrammet med inriktning äldreomsorg. Det görs i samband med en fyra veckor lång praktik på ett äldreboende i Göteborg. Min idé till gymnasiearbete är att jag på min praktik vill arbeta med någon form av fysisk aktivering av brukarna. Erfarenheten från min första praktikplats är att många brukare sitter mycket och inte rör sig så mycket som de skulle behöva. Personalen har inte alltid tid att gå en promenad eller aktivera på annat sätt.

Min APL-plats är ett äldreboende i östra Göteborg. Avdelningen, som från början var somatisk, har blivit en demensavdelning med tre brukare som har diagnosen demens och en brukare som är under utredning. Det bor åtta brukare på avdelningen varav fyra är rullstolsburna. Det arbetar sex personal på avdelningen, en av dessa arbetar dagtid i köket på vardagarna. Tjänsterna är på hel- och deltid och personalen lägger sina scheman själva.

Jag vill undersöka hur brukarna på avdelningen aktiveras fysiskt och hjälpa personalen med den uppgiften. Gärna med hjälp av ActiLeg som jag har provat på Leva & Fungera-mässan i Göteborg 2016.

Åldrande innebär nedsatt rörelseförmåga. Muskelmassan minskar fort efter 60 år och en 70-åring har 60% av lårstyrkan hos en 30-åring. Nedsatt rörelseförmåga påverkar hälsan och livskvaliteten och ökar risken att drabbas av sjukdomar och skador. Fysisk aktivitet motverkar försämringen av rörelseförmågan och därför är det så viktigt att äldre rör på sig. Ökad muskelstyrka och bättre kondition, balans, rörelseförmåga, reaktionshastighet och aptit är resultat av ökad fysisk aktivitet liksom förbättrad minnesförmåga och minskad risk för hjärt-kärl-sjukdomar. Fysisk aktivitet minskar fallrisken, minskar risken för undernäring, motverkar stelhet i leder och motverkar mag-tarmproblem. Inom vård och omsorg ska man ha ett salutogent förhållningssätt vilket innebär att hjälpa brukaren att bevara kroppens funktioner och förebygga försämringar som kan uppstå på grund av inaktivitet.



## Planering

Första veckan går tiden till att lära känna brukarna och läsa deras journaler. Jag observerar vilka aktiviteter som genomförs på avdelningen och vilka aktiviteter som brukarna är med på utanför avdelningen. På boendet kan brukarna vara med på gymnastik, samtalsgrupper, tidningsläsning, blomsterkurs, bingo, fredagsdans med levande musik och bio på söndagar. När det gäller de fysiska aktiviteterna är flera från avdelningen med på gymnastiken. Några är med på fredagsdansen men lyssnar endast på musiken.

Jag berättar för min handledare om mina planer och hon och övrig personal tycker att aktivering är en bra idé. Den första veckan ser jag ingen av personalen erbjuda brukarna en promenad eller någon annan form av aktivering under den tid jag arbetar.

I början av andra veckan är jag med på ett voc-möte med enhetschef, arbetsterapeut, sköterska och personal från avdelningen. Mötet avslutas med att arbetsterapeuten berättar att boendet köpt in två ActiLeg. Hon hämtar en av dem och de som vill får prova. Vi får information om var de förvaras, att det finns instruktionshäften och att hon vill vara med första gången de provas på avdelningen. Jag bestämmer mig för att ta reda på om jag kan använda redskapet till gymnasiearbetet.

Andra veckan är min handledare på semester. Jag pratar med enhetschefen och arbetsterapeuten och får tillåtelse att använda ActiLeg till gymnasiearbetet bara jag läser instruktionerna först. Det finns filmer på nätet som jag också tänker titta på.

Av avdelningens åtta brukare är fyra lämpliga att fråga om de vill prova att cykla. Tre är inte lämpliga på grund av dåliga ryggar och fötter eller sår. En brukares anhörig vill inte att personen provar redskapet. Av de fyra som är lämpliga är två rullstolsburna. Jag frågar alla lämpliga om de vill cykla med mig och berättar lite om hur det går till. Tre blir intresserade och kan tänka sig att prova, en säger bestämt nej.

Arbetsterapeuten vill att cyklingen sker utanför de egna lägenheterna, så att alla kan se och bli intresserade av att prova. På avdelningen finns plats att cykla i dagrummet/matsalen så jag planerar att utföra aktiviteten där. Lämpliga tidpunkter är mellan frukost och middag, mellan middag och kvällsmat och på eftermiddagen efter kvällsmaten.





## Lagar

Det finns flera lagar jag måste ta hänsyn till när jag utför aktiviteten. Hälso- och sjukvårdslagen betonar att ohälsa ska förbyggas (HSL 2c, 2d §) och att personal, lokaler och utrustning ska vara utformade så att en god vård kan genomföras (HSL 2e §). Självbestämmande och integritet ska respekteras och aktiviteter ska utföras i samråd med brukaren, all information måste vara begriplig (HSL 2a, 2b §).

Äldreomsorgen styrs av Socialtjänstlagen som innehåller riktlinjer för hur vård- och omsorgsarbete ska utföras. Även denna lag betonar respekten för människans självbestämmande och integritet och att alla insatser bygger på frivillighet. De äldre har rätt till en aktiv och meningsfull tillvaro (SoL 4 §). 2011 kom ett tillägg till lagen. Socialtjänstens omsorg om äldre ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande (SoL 5 kap.). Andra viktiga principer i lagen jag måste ta hänsyn till är helhetssyn, kontinuitet och flexibilitet.

Arbetsmiljölagen reglerar bestämmelser som gäller arbetsmiljön. Enligt lagen är jag skyldig att följa lagar och föreskrifter och använda de hjälpmedel som finns.

Att arbeta hälsofrämjande och salutogent är viktigt. Kasam är ett synsätt som betonar det hälsofrämjande och hur viktigt det är att äldre känner tillit till sin förmåga. För att kunna känna tillit måste livet vara begripligt, hanterbart och meningsfullt och som personal har man en viktig uppgift i att förklara, stötta och motivera.

## Redskapet ActiLeg

ActiLeg är ett träningsredskap där två personer sitter mitt emot varandra och cyklar tillsammans. Det består av två pedalpar monterade på en drivenhet som sitter monterat på ett stativ. Stativet har ett handtag i ena änden och ett hjulpar i den andra som gör det enkelt att lyfta upp och flytta på redskapet. I det ena pedalparet stoppar man bara in fötterna, det andra har bakkappa och stödband för att fötterna ska sitta fast ordentligt.

Redskapet är ett hjälpmedel som gör det möjligt för personer med funktionshinder att ha en fysisk aktivitet. Det är inte avsett för högre fysisk belastning och ska inte användas som ett redskap för hård träning. Brukare inom vård och omsorg ska använda redskapet till fysisk träning och mental stimulans. De som kan använda redskapet är arbetsterapeuter, fysioterapeuter, vårdpersonal och anhöriga. Användaren ska ha insikt i brukarens fysiska möjligheter och begränsningar. Kunskap om hur redskapet fungerar och hur det ska användas får man genom att läsa bruksanvisningen. Redskapet kan användas både inne och utomhus.



Det finns saker att notera, observera och även varningar i instruktionshäftet. En varning innebär risk för skada på brukaren eller användaren.

### Varningar

- Lämna aldrig en brukare utan uppsikt när denne använder ActiLeg.
- Använd stabila skor för att undvika skavsår.
- Om brukaren/användaren är rullstolsburen, se till att rullstolen har tippskydd.
- När brukaren/användaren sitter i en stol ska man alltid använda en stabil stol som inte kan tippa eller vända stolsryggen mot en vägg. Ett glidskydd kan läggas under stolens bakre ben.
- Iakttag försiktighet vid träning med brukare som gjort en höftledsoperation.

### Att observera

- ActiLeg ska alltid lämnas i vågrätt läge på golvet för att inte riskera skador på personer, interiören eller redskapet.
- ActiLeg är utrustad med ett rullningshinder som gör att den inte kan rulla bakåt i upprätt läge, exempelvis när den lutar mot en vägg. Det är ändå olämpligt att lämna redskapet upprätt, eftersom den av misstag kan uppfattas som ett stöd att hålla sig i och då riskerar att falla på personen som tar tag i det. På golvet ska den förvaras på ett tryggt ställe för att undvika snubbelrisk.

### Att notera

- Användaren ska läsa bruksanvisningen innan användning.
- Lås alltid hjulen på rullstolen vid träning i rullstol.
- Drivenheten bör inte tas isär av någon som inte har utbildning för att göra det. Drivenheten kan, efter instruktioner från ActiLeg AB, lösgöras från stativet av användaren vid exempelvis service eller transport.
- ActiLeg ska belastas med måttliga krafter. Det är inte tillåtet att stå på pedalerna. Redskapet är utvecklat för personer som sitter i stol/rullstol under användandet för att då kunna göra benrörelser med svag till medelstark ansträngning.





### **Användarinstruktioner**

- För att lätt kunna placera foten i pedalen rekommenderas att pedalen vrids till lågt läge.
- Använd ordentliga tränings skor.
- Lås hjulen på rullstolen och se till att varken rullstol eller vanlig stol kan tippa.
- Cykla!

### **Träningsrekommendationer**

Att träna med ActiLeg ger en lågintensiv fysisk aktivitet och därför rekommenderas daglig träning. 30 minuter/dag är lämpligt och går att dela upp i flera 10–15 minuters pass.



## Genomförande

Det finns fyra brukare på avdelningen som är lämpliga att prova Actileg. Av dessa provar tre redskapet. Den fjärde personen vill inte cykla. Två av de som provar är rullstolsburna och jag kontrollerar att deras rullstolar har tippskydd. Jag tar också reda på att alla har stadiga skor att cykla med.

### ***Första personen – kvinna med diagnosen Parkinsons sjukdom***

En förmiddag frågar jag kvinnan om hon har lust att cykla och det har hon. Hon har redan provat en gång tillsammans med arbetsterapeuten. Kvinnan är rullstolsburen och jag hjälper henne till dagrummet där vi ska cykla. Jag går och hämtar upp redskapet från förrådet i källaren. Vi kommer överens om att ungefär 10–15 minuter kan vara en lämplig tid eftersom det är andra gången kvinnan cyklar. Jag ser till att rullstolen är låst och placerar redskapet mellan rullstolen och den stabila stol jag ska sitta i. När jag hjälper kvinnan att sätta fötterna i pedalerna är det lite pilligt att få stödbanden att sitta rätt, banden är oanvända och stela. Kvinnan har inga tränings skor utan ett par stadiga sandaler som sitter fast ordentligt på foten. Vi börjar cykla och det flyter på fint. Det är nytt för oss båda och vi är ganska tysta och koncentrerade. Efter fem minuters cyklande frågar jag om hon vill fortsätta och det vill hon. Efteråt frågar jag om hon vill cykla igen en annan dag och det vill hon gärna. Passet avslutas med dricka.

Nästa gång vi cyklar gör vi det i 15 minuter och den här gången cyklar vi lite fortare. Jag följer med i kvinnans tempo och märker att hon andas lite snabbare. Mitt i passet tar vi en liten paus. När vi cyklar pratar vi om allt möjligt. Kvinnan har en svag röst på grund av Parkinsons och svårt att forma orden. Efter passet dricker vi.

Tredje gången vi cyklar börjar passet med att kvinnans ben låser sig. Jag trycker försiktigt först bakåt och sedan framåt och cyklingen kommer igång. Vi håller på 15–20 minuter. När vi cyklar och pratar tycker jag att kvinnan pratar lite mindre ansträngt, det är som om talet flyter bättre och hon stakar sig inte lika ofta. Den här kvinnan tycker om att cykla, det är en aktivitet som passar henne bra. Jag hoppas att personalen fortsätter att cykla med henne.



### ***Andra personen – man med diagnosen KOL***

Mannen är rullstolsburen och hanterar oftast sin rullstol själv. Han är positiv till att prova cykling och svarar ja direkt när jag frågar. Vi cyklar i dagrummet och innan vi börjar har jag kontrollerat att rullstolen är låst. Mannen har tränings skor på sig. När vi börjar cyklar går det inte lång stund förrän han stannar och säger att det inte går. Jag frågar om det gör ont någonstans, det gör det inte, så jag föreslår att vi testar att flytta redskapet ytterligare en bit ifrån honom så att inte benen behöver böjas lika mycket. Han tycker det är en bra idé och vi testar igen. Men även denna gång stannar han efter bara några varv och säger att ”det här är ingenting för mig”. Det märks på honom att något är obehagligt, men han kan inte förklara vad det är. Han är tydlig med att han inte vill cykla igen.

### ***Tredje personen – kvinna med diagnosen demens***

Kvinnan tittar på när jag cyklar med andra och ser intresserad ut. När cykeln är på plats och jag får tillfälle att fråga om hon vill cykla svarar hon ja direkt. Jag sätter kvinnan i en stadig karmstol som inte kan tippa och kontrollerar att hon har sina stadiga promenadskor på sig. Vi börjar cykla och hon har inga problem med rörelserna. Hon verkar tycka det är kul och säger att det känns bra när jag frågar. Så plötsligt stannar hon, sitter alldeles stilla, fäster blicken på mig och är helt tyst. Blicken mörknar. Jag har sett det här beteendet hos henne innan så jag bestämmer mig för att vänta en stund och se vad som händer. Jag tittar vänligt på henne och bara avvaktar. Efter en liten stund är hon sig själv igen och fortsätter cykla. Vi cyklar i lugnt tempo i ungefär 20 minuter. Den här kvinnan är van att röra på sig, hon går mycket på dagarna. Efteråt säger hon att hon vill cykla igen. Vi avslutar med dricka.



## Utvärdering

### Planering

Det första jag gör är att fråga enhetschefen och arbetsterapeuten om jag kan använda Actileg på avdelningen och skriva om det i mitt gymnasiearbete. Det går bra. Sedan berättar jag om mina planer för personalen – min handledare är på semester en vecka – och personalen har inget emot att jag använder ActiLeg så länge jag gör det på lämpliga personer. Nästa steg är att ta reda på brukarnas sjukdomshistoria genom att läsa deras dokumentationspärmar och genom att fråga personalen. Dåliga, onda ryggar, höfter, ben och fötter eller sår på ben och fötter kan vara anledning till att inte cykla. Har man gjort en höftledsoperation ska man vara försiktig men behöver inte avstå från att cykla av medicinska skäl. Fyra brukare anses, av mig och personalen, lämpliga att cykla. Slutligen går jag runt och berättar för dessa fyra brukare om cyklingsaktiviteten och frågar om de vill prova. Tre av fyra svarar ja.

### Genomförande

En ActiLeg är enkel att hantera. När redskapet är på plats är det klart att användas. Det enda man behöver göra är att spänna fast brukarens fötter i pedalerna. Först ska man kontrollera att rullstolen har tippskydd och är låst och att stolen står stadigt och inte kan tippa alternativt är placerad mot en vägg. När jag cyklar följer jag brukarens tempo. Jag frågar flera gånger om det känns bra och försäkrar mig om att det inte gör ont någonstans. Cyklingen avslutas med vätska.

### Resultat

Tre av fyra lämpliga brukare testar ActiLeg. Två av dessa tycker om aktiviteten och vill gärna cykla igen. Personalen på avdelningen är inte med på aktiviteten vid något tillfälle. Min handledare är sjuk sista veckan av min praktik. Resultatet av detta är att personalen inte har lika stor erfarenhet av redskapet som brukarna och inte heller vet hur brukarna upplever cyklingen.



## Diskussion

Jag är nöjd med att alla fyra brukare som anses lämpliga blir tillfrågade och att tre brukare provar ActiLeg. Jag är mindre nöjd med antalet tillfällen vi cyklar, det skulle varit intressant att cykla fler gånger och se hur det hade utvecklats sig. Blir det lättare för kvinnan med Parkinsons sjukdom att prata när hon cyklar? Hur utvecklar sig cyklingen för kvinnan med demens? Det finns flera anledningar till att det inte blir fler tillfällen att cykla. Jag kunde ha tagit mig mer tid till att cykla istället för att hjälpa till med övriga uppgifter på avdelningen. Personalen upplever jag är väldigt ointresserad av aktiviteten. Arbetsterapeutens introduktion av redskapet kunde ha gjorts bättre. Redskapet presenteras av arbetsterapeuten som sista punkt på dagordningen under ett möte, utan ordentlig genomgång eller tillfälle för alla i personalen att testa. Uppmaningen till personalen är att ”ni får se till att använda redskapet nu när vi har köpt in det”.

Att cykla tillsammans är ett bra tillfälle att prata med varandra en stund i lugn och ro. Man sitter vänd mot varandra och kommunikationen underlättas av att man ser varandras ansikten bra och har armar och händer fria att gestikulera. Uppmärksamheten riktas automatiskt mot personen mitt emot. Cykling med ActiLeg innebär en svag till medelstark ansträngning vilket gör att man orkar prata samtidigt som man cyklar. För de brukare som klarar att cykla är det en utmärkt kombination av fysisk och social aktivitet. Att redskapet är så lätt att hantera underlättar för personalen. Om redskapet inte kommer att användas på avdelningen beror det förmodligen på tidsbrist och ointresse från personalen. Ett sätt att ge personalen mer tid till fysisk aktivitet med brukarna kan vara att ta bort städningen från deras arbetsuppgifter och använda den tiden till aktiviteter med brukarna istället. Att schemalägga cyklingen kan vara ett sätt att se till att den genomförs. Ett annat sätt kan vara att arbetsterapeuten eller fysioterapeuten kommer till avdelningen och genomför aktiviteten.



## Referenser

Skog, M. Grafström, M. *Äldres hälsa och livskvalitet*. Sanoma Utbildning, Stockholm, 2013.

Imborn, M. Åsbring, B. *Vård- och omsorgsarbete 2*. Sanoma Utbildning, Stockholm, 2012.

*ActiLeg Användarmanual, version 1.7*. ActiLeg AB, 2015-12-15.

Film "ActiLeg hos sjukgymnasten". StenActiLeg. Youtube, 2011-07-28.

Film "ActiLeg hos Hattstugan, Gotland". StenActiLeg. Youtube, 2013-08-12.

Film "ActiLeg i Göteborg, Örgryte-Härlanda". StenActiLeg. Youtube, 2016-01-04.