

ÆLDRE LIGGER FOR LÆNGE I HOSPITALSSENGEN

17 ud af døgnets 24 timer. Så lang tid bruger ældre patienter i sengen, når de er indlagt. De mange inaktive timer er starten på en ond cirkel for de ældre. Heldigvis kan cirklen brydes.

Ældre patienter er typisk meget inaktive, når de er indlagt på hospitalet. Det er påvist i både danske og internationale undersøgelser.¹

En dansk undersøgelse² viser fx, at ældre patienter, der gik ved egen hjælp, da de blev indlagt, i gennemsnit ligger 17 timer i sengen, sidder 5 timer og står eller går den resterende tid af døgnet.

Billedet ser værre ud for de ældre, som ikke kunne gå uden hjælp ved indlæggelsen. De ligger over 22 timer, sidder i 1 time og går eller står den resterende tid.

Kombination af høj alder og inaktivitet er en farlig blanding. Den accelerer nemlig den udvikling, som rammer alle, der har rundet de 40 år: Man mister gradvist sin muskelmasse og –styrke. Tabet tager fart, jo ældre man er og jo mere inaktiv man er.³

Konsekvensen af de inaktive timer i hospitalssengen er, at de ældre hurtigt mister muskelstyrke. Det fører blandt andet til dårligere balance, ringere evne til at klare daglige gøremål, større risiko for faldulykker, mindre mobilitet, social isolation og øget plejebestand.⁴

Det bliver ikke bedre af, at ældre, som har mistet muskelstyrke og funktionsevne under en indlæggelse, har meget svært ved at nå tilbage til udgangspunktet.⁵

Aktivitet nytter

En ny undersøgelse viser, at det til gengæld ikke kræver meget at modvirke tabet af muskelstyrke under en indlæggelse og dermed undgå følgevirkninger som fx begrænset mobilitet.⁶



Tegning: Gitte Skov

I undersøgelsen blev indlagte patienter inddelt i to grupper. Den ene gruppe modtog den traditionelle behandling, mens den anden gruppe blev hjulpet ud af sengen to gange hver dag i mellem 15 og 20 minutter. Hvis de ældre kunne, blev de opfordret til at komme ud af sengen ud over den afsatte tid.

En måned efter udskrivning var gruppen, der ikke var blevet mobiliseret under indlæggelsen, signifikant dårligere til at komme rundt. Det kom fx til udtryk ved, at de nu var nødt til at bruge stok eller ikke længere kom så ofte ud. Gruppen, der var blevet mobiliseret, bevægede sig lige så frit, som før de blev indlagt.

Det er et væsentligt resultat, for undersøgelser har vist, at en dårligere evne til at komme omkring er forbundet med en stigning i dødelighed, øget behov for pleje, funktionsevnetab og tab af kognitiv kapacitet. Samlet set fører det altså til dårligere livskvalitet.

Ny viden på vej

En ting er at få de ældre patienter ud af sengen. Noget andet er ligefrem at træne med dem. På dansk grund forskes der aktuelt i, hvorvidt det er en god ide.

¹ Se fx Cynthia J. Brown et al (2016), *Comparison of Posthospitalization Function and Community Mobility in Hospital Mobility Program and Usual Care Patients*, JAMA.

² Pedersen et al (2013), *Twenty-Four-Hour Mobility During Acute Hospitalization in Older Medical Patients*, J Gerontol A Biol Sci Med Sci.

³ Jeremy D. Walston (2012) *Sarcopenia in older adults*, Curr Opin Rheumatol.

⁴ Jf. blandt andet Kortebein P. et al (2007), *Effect of 10 days of bed rest on skeletal muscle in healthy older adults*, JAMA.

⁵ Cynthia J. Brown et al (2016), *Comparison of Posthospitalization Function and Community Mobility in Hospital Mobility Program and Usual Care Patients*, JAMA.

⁶ Ibid.

Forsker og fysioterapeut Mette Pedersen står bag den igangværende undersøgelse af, om deltagelse i et træningsprogram kan modvirke, at de indlagte ældre bliver mindre mobile.⁷ Hun håber, at træningen, der består af forskellige variationer af "rejse og sætte sig"-øvelser, vil hjælpe de ældre:

"Vi har endnu ikke opgjort data, så det er for tidligt at sige noget om resultatet, men jeg håber, at se en positiv effekt på de ældres mobilitet", siger hun.

Ny handlingsplan ikke nok

At indlagte ældre mister muskelstyrke og -masse, når de er inaktive forværres af, at mange ældre tilbringer længere tid end nødvendigt på sygehuset. Ifølge en ny handlingsplan for en styrket indsats for *den ældre medicinske patient* står kommunerne nemlig ikke altid klar med et relevant tilbud til de ældre. Derfor tøver hospitalerne med at udskrive færdigbehandlede patienter.⁸

Det fremgår af handlingsplanen, at der i 2015 var omkring 35.000 såkaldte færdigbehandlingsdage. Det vil sige dage, hvor patienter har været indlagt, selvom de var færdigbehandlede. 77 procent af de patienter, der var indlagt længere end nødvendigt, var over 65 år.

Partierne bag handlingsplanen ønsker at løse problemet ved at straffe de kommuner, som ikke formår at levere et relevant tilbud, på pengepungen.

Ifølge formand i Danske Fysioterapeuter, Tina Lambrecht er det imidlertid et problem, at handlingsplanen primært fokuserer på indsatsen før og efter indlæggelsen. Der er også brug for at se på indsatsen under indlæggelsen, mener hun:

"Fysioterapeuterne på landets sygehuse gør hver dag, hvad de kan for at aktivere patienterne, men i øjeblikket oplever vi, at der bliver færre og færre fysioterapeuter på sygehusene. Det er meningsløst, når det gavner, at aktivere og træne patienterne. Hospitalerne skal gå

den modsatte vej og ansætte flere fysioterapeuter, så vi kan få de ældre op af sengen", siger hun.

At der er blevet færre fysioterapeuter på hospitalerne fremgår af tal fra Danmarks Statistik. Mens der var 2.149 fysioterapeuter ansat i sygehusregi i starten af 2015, var der 2.111 ved udgangen af året. Den negative udvikling er fortsat ind i 2016.

Tina Lambrecht peger på, at den besparelse, som hospitalerne måske opnår ved at ansætte færre fysioterapeuter, hurtigt bliver brugt på plejeudgifter og genindlæggelser.

"Hvis man skal forebygge genindlæggelser er man nødt til at tage den nye viden alvorligt og ansætte flere fysioterapeuter", siger Tina Lambrecht.

Konference: Den ældre medicinske patient

Danske Fysioterapeuter holder en konference i januar 2017, hvor vi sætter fokus på, hvordan man bedst målretter og tilrettelægger træning til den ældre medicinske patient.

På konferencen deltager blandt andre professor Cynthia Brown, der står bag en international undersøgelse af, hvad man kan gøre for at øge patienternes aktivitetsniveau under en indlæggelse.

Derudover deltager ph.d. Mette Merete Pedersen, der modtog Kirsten Avlund Pris for sin forskning på området.

Du kan tilmelde dig [her](#).

⁷ Pedersen et al (2015), *Feasibility of progressive sit-to-stand training among older hospitalized patients*, PeerJ.

⁸ Sundheds- og ældreministeriet (2016), *Styrket indsats for den ældre medicinske patient, National handlingsplan*.