

Att arbeta tillsammans – planering av anhörigstöd

Användarguide för anhörigvårdare



Lennart Magnusson, Elizabeth Hanson,
Eva Sennemark, ÄldreVäst Sjuhärad,
Högskolan i Borås

Mike Nolan, Janet Nolan, Universitetet i
Sheffield, England

Lennarth Johansson, Socialstyrelsen

Inledning

Att vårda en anhörig i hemmet kan på många sätt vara givande men ibland också svårt och påfrestande. Det är därför viktigt att du som vårdar får stöd och hjälp när du behöver det. Tidigare har vården och omsorgen oftast varit riktad till de sjuka och handikappade personerna. Betydelsen av att även stödja deras anhörigvårdare har blivit alltmer tydlig. För att kunna göra det på ett bra sätt krävs att det arbetet görs tillsammans mellan anhörigvårdare och personal.



Att arbeta tillsammans – vad handlar det om?

För att vi skall kunna erbjuda dig, som vårdare, hjälp och stöd är det viktigt att vi tillsammans kartlägger vilka behov som du har och tillsammans planerar utifrån dessa. Det är viktigt att du själv är aktiv i denna diskussion.

Syftet är att utveckla en modell som fungerar bra för dig som vårdar en anhörig och som också hjälper vården och omsorgen och personalen att bättre förstå anhörigvårdares behov. Genom att tillsammans diskutera vad som är viktigt hoppas vi på att:

- du själv lättare skall kunna se vilka behov du har
- tillsammans med dig kunna avgöra vilken typ av hjälp och stöd som är mest värdefull för dig
- lättare kunna erbjuda den sorts hjälp och stöd som bäst tillgodoser dina behov.

Vad handlar kartläggningen om?

Kartläggningen börjar med att vi tillsammans, under ett samtal, kommer fram till vilka behov som du har. Under samtalet diskuterar vi dina behov av hjälp och stöd inom fyra områden, nämligen:

- **Att hjälpa dig att vårda:** Detta handlar om olika slags praktisk hjälp, information eller råd som du kan underlätta för dig att vara anhörigvårdare.
- **Att göra livet bättre för dig:** Berör frågor som kanske kan förbättra din livskvalitet.
- **Att göra livet bättre för din anhörige:** Gäller frågor som kanske kan bidra till att förbättra livskvalitén för din anhörige.
- **Få hjälp och stöd med god kvalitet:** Vill hjälpa Dig att fundera på vad du förväntar dig av en god hjälp och stöd.

Det finns ett frågeformulär för varje område som du skall ha fått tillsammans med denna användarguide. Frågorna är baserade på vad anhörigvårdare tidigare har sagt att de tycker är värdefullt och användbart. Det finns också plats så att du själv kan skriva kommentarer och lägga till andra typer av hjälp och stöd som inte redan finns med i formulären. Till instrumentet hör även bakgrundsfrågor som tagits ur ett annat frågeformulär med namnet COPE (Carers of Older People in Europe). Dessa fylls i samtidigt som de övriga frågorna och ger information om din ålder, kön, hälsa, relation till den vårdade, insatser från kommunens sida och eget stöd.

Du får gärna gå igenom frågorna och markera hur värdefullt du tycker de olika sakerna är som finns omnämnda i frågeformuläret. Du kan gå igenom dem själv eller tillsammans med någon anhörig eller annan person som du känner förtroende för.

Vi ber dig att fundera över varje påstående och ange hur värdefull du tycker att sådan hjälp skulle vara för dig eller din anhörige. **Det finns inga rätta eller felaktiga svar på frågorna. Utgå helt ifrån din egen situation och dina behov!**

Hur går samtalet till?

Före samtalet blir du kontaktad av någon som väl känner till vilket stöd och hjälp som finns tillgängligt i kommunen. Det kan vara ett anhörigombud, en biståndsbedömare eller sjuksköterska. Ni kommer överens om en tid och en plats som passar dig.

Under själva samtalet har ni en öppen diskussion om vad du känner och tänker om att vårda din anhörige och om vilken typ av hjälp och stöd som du behöver. Det finns inget ”riktigt” sätt att genomföra samtalet.

Du kanske föredrar att gå igenom frågeformulären punkt för punkt och diskutera de frågor som är viktiga för dig. Eller så kan ni gå direkt på de frågor som du tycker är mest värdefulla för dig och din anhörige. Huvudsaken är att du känner att det fungerar bra för dig.

Under samtalet kommer ni också att göra plan för vilken hjälp och stöd som du kan få, inom respektive område. Där kan ni tillsammans komma överens om:

- vilken sort hjälp och stöd du behöver
- när och av vem hjälpen och stödet skall ges
- vad som är målet med hjälpen och stödet och hur ni vet om det fungerar?
- när hjälpen och stödet skall följas upp.

Vad kan du förvänta dig av samtalet?

Du kan förvänta dig att:

- samtalet genomförs på en tid och en plats som passar dig
- samtalet handlar om frågor som du tycker är viktiga och att det finns tillräckligt med tid att diskutera dem
- du kan känna att du är helt delaktig i samtalet och att den överenskomna planen ger dig det stöd och hjälp som du behöver
- du får en klar uppfattning om vilken sorts hjälp och stöd som du kan förvänta dig, vem som skall ge det till dig och när
- du efter samtalet vet vad som är målen med den hjälp och stöd som du får, när dessa mål skall följas upp och hur du vet om målen har uppnåtts
- du får ifyllda kopior av de ovan nämnda formulären, som du kan behålla
- du skall veta vem du kan kontakta och hur du kan kontakta dem om du har frågor eller funderingar om den hjälp och stöd som du får.