



FOTO: SCANPIX

fokus på anhöriga

nr 9 okt 2008

## ”Må bra-dagar” för anhängvårdare i samarbete över kommungränser

I Jönköpings län har ett antal kommuner infört en möjlighet för anhängvårdare att få några dagars vila på ett gästhem. Britt-Inger Bråhn Hult är områdeschef i Nässjö kommun och berättar mer om initiativet.

### Det började med idédagar

Idén med Må bra-dagarna började växa fram när Nässjös och Vetlandas ansvariga för anhängstöd samlade en arbetsgrupp med ett antal personer som hade koppling till just anhängstöd. Arbetsgruppen bestod av anhängvårdare, ansvariga för anhängstödet i respektive kommun, biståndshandläggare, personal från hemtjänst och särskilt boende, frivilligsamordnare och frivilligarbetare.

Under några idédagar diskuterade arbetsgruppen vad anhängstöd kunde innehålla ur de olika inblandades perspektiv. Gruppen valde att fokusera på ett antal olika frågeställningar såsom anhängvårdarens behov, gränsdragning mellan personalens och anhängvårdarens uppgifter i en vård-situation och frivilligarbete i förhållande till personalens arbete.

Deltagarna hade alla olika uppfattningar om vem anhängvårdaren kunde vara och hur anhängstödet skulle se ut. Dessa olika världar möttes i diskussioner som resulterade i att vi skulle anordna Må bra-dagar. Anhängvårdarna själva berättade personligt om sina erfarenheter för personal och frivilligarbetare, och gav oss större förståelse för deras situation. Detta gav också en djupare insikt om komplexiteten i att vårda en nära anhäng. Dessa nya kunskaper ska användas för att utveckla både de kommunala insatserna och de frivilligas möjligheter att på olika sätt avlasta anhängvårdarna.

### Fortsatta diskussioner

Efter idédagarna uppkom bland annat frågeställningen: Vad händer hos en anhängvårdare när han eller hon träffar andra som befinner sig i

samma situation? Uppdraget som anhörigvårdare är gemensamt men allt annat kanske är olika? Finns det något värde i att utbyta erfarenheter? Kan ett sådant utbyte frigöra lust, kreativitet, fantasi och inspiration? Vi hade inte svaret då men vi trodde att möten med andra anhörigvårdare skulle kunna ge perspektiv på den egna situationen och även tips och idéer om hur någon annan löst liknande bekymmer.

Idédagarna utmynnade i ett studiecirkelprogram för dem som gör frivilliginsatser inom ramen för anhörigstöd, men ledde också till ett koncept för "Må bra-dagar". Tanken är att anhörigvårdaren ska få rekreation, stimulans och omväxling och en möjlighet att bara tänka på sig själv, samtidigt som man träffar andra människor och knyter nya kontakter.

## **Fler kommuner ville vara med**

Vi tog med denna idé till kollegorna i länsnätverket för anhörigstöd där ytterligare sex kommuner hakade på. En gemensam ansökan om stimulansmedel lämnades in till Länsstyrelsen i Jönköpings län från Nässjö, Vetlanda, Eksjö, Aneby, Tranås, Jönköping, Gislaved och Värnamo. Eftersom Nässjö och Vetlanda "kläckt" idén fick dessa kommuner skriva ansökan och samordna projektet.

## **Syfte och målgrupp**

Målgruppen för Må bra-dagarna är anhörigvårdare, oavsett ålder, som vårdar närstående i hemmet. Det kan vara både anhörigvårdare som är kända sedan tidigare men även de som inte tidigare är kända. Syftet är att anhörigvårdaren ska se behovet av att ta hand om sig själv och se värdet av friskvård som avkoppling och rekreation. Dessutom måste anhörigvårdarna tillåta sig själva att erkänna att de har ett tufft och stundom slitsamt arbete som i vissa fall pågår dygnet runt.

## **Så här blev det**

Må bra-dagarna startade 2006 med fyra temaveckor, två på våren och två på hösten, med ankomst måndag vid lunch och hemresa fredag efter lunch. Tanken med en så lång vistelse är att anhörigvårdaren ska hinna slappna av och vila utan att bli avbruten, och för att han eller hon ska hinna göra saker bara för sin egen skull. Vissa av anhörigvårdarna hade betänkligheter mot att vara borta så länge. I sådana fall "övertalades" de genom att poängtera hur viktigt det var att hon eller han fick återhämta sig för att orka fortsätta sitt uppdrag.

Anhörigvårdarna anmäler sitt intresse till Må bra-dagarna och den som är ansvarig för anhörigstödet i varje kommun fördelar platserna. Det behövs i regel inget biståndsbeslut och alla som har anmält intresse har hittills fått vara med. Anhörigvårdaren betalar 600 kronor för vistelsen som totalt kostar 3 000 kronor.

Må bra-dagarna genomförs på IM-hemmet i Vrigstad. IM står för Individuell människohjälp vilket är en biståndsorganisation som arbetar för

medmänsklighet och samverkan. IM-hemmet är en kursgård inrymd i en gammal prästgård och har ända sedan starten i mitten av 1940-talet varit ett internationellt gästhem. Vid varje "Må bra-tillfälle" kan IM-hemmet ta mot 14 anhörigvårdare och två värdar eller värdinnor.

Varför valde vi just den platsen av alla platser på denna jord? Nätverket för anhörigstöd har vid flera tillfällen haft sina träffar där och funnit att miljön var rogivande, vacker och avkopplande med möjlighet till sköna promenader. Dessutom är det nära till Sävsjö och Vetlanda om man vill göra en egen utflykt. Det finns även möjlighet att låna en bil eller att be frivilligarbetaren ställa upp som chaufför. Det kändes därför självklart att välja Vrigstadhemmet.

Vrigstad ligger ganska centralt i Jönköpings län även om kommunikationerna inte är de bästa. Flera anhörigkonsulenter från deltagarkommunerna ställer dock upp som chaufförer till och från Vrigstad om anhörigvårdaren inte har körkort eller tillgång till egen bil. Svårigheter med kommunikationerna får inte hindra någon från att delta.

För att anhörigvårdarna ska känna sig väl omhändertagna under sin vistelse engageras frivilligarbetare från kommunerna som värdar och värdinnor. De har uppgiften att finnas till hands, hjälpa till med praktiska saker, gå med på promenader, vara smakråd vid shopping eller bara vara sällskap. Förutom kommunernas frivilligarbetare finns även frivilligarbetare som redan arbetar på Vrigstadhemmet.

Samarbetet med Vrigstadhemmet är otroligt stimulerande, och personalen engagerar sig väldigt mycket i allt praktiskt och i de olika aktiviteter som bjuds under veckan. Hittills har anhörigvårdarna exempelvis kunnat välja att få fotvård, massage och zonterapi, eller att gå till en frisör eller till badhuset i ett näraliggande samhälle.

## **Det måste fungera hemma när anhörigvårdaren är borta**

Under tiden anhörigvårdaren är på Må bra-dagarna får vissa av deras närstående en avlastnings- eller korttidsplats, medan andra klarar sig med hemtjänst. I flera kommuner finns det särskilda avlastnings- eller korttidsplatser för anhörigvårdare. När någon anmäler sig till Må bra-dagarna utformas avlastningen enligt önskemål och utifrån dessa avgörs om det blir en avlastningsplats eller ökade hemtjänstinsatser, eller om någon annan anhörig tar ansvaret för att hjälpa den som är kvar hemma. Det är olika från kommun till kommun om biståndsbeslut behövs för att få avlösning när anhörigvårdaren är på Må bra-dagar. På korttidsboendet betalar den enskilde endast för maten.

## **Utvärdering**

Samtidigt som Må bra-dagarna drogs igång fick vi under Anhörigriksdagen 2006 i Varberg lyssna till Mike Nolan. Hans forskning om anhörigvårdarnas situation visar att det är väsentligt att uppmuntra och synlig-

göra dem som vårdar en anhörig i hemmet. Nolans resultat bekräftade vår teori om värdet av Må bra-dagar och liknande initiativ. Detta framkom också i den utvärdering som gjordes i samarbete med LUPPEN, Jönköpings läns FoU-enhet. Utvärderingen gjordes i form av ett frågeformulär till deltagarna i samband med att Må bra-veckan avslutades. Både anhängvårdarna och värden eller värdinnan fick svara på frågorna. Svaren visade på positiva upplevelser och anhängvårdarna kände att någon brydde sig, att de blev uppmuntrade och synliggjorda:

”Jag har insett att jag har ett eget liv som jag måste vårda för att orka ha min anhörige hemma, därför är det viktigt att få denna rekreation”.

”Det har varit en uppmuntran för oss anhängvårdare att få känna oss ihåtkomna i våra kommuner. Man känner sig stärkt av att få träffa andra i samma situation.”

Anhängvårdarna kände sig också trygga med den avlastning som fanns hemma och deltagarna hade inte dåligt samvete för att de åkte iväg på egen rekreation. Ingen tycks heller ha haft problem att få avlösning.

Detta gav oss svar på funderingen om vad som händer om man får träffa andra i samma situation. Tack vare Må bra-dagarna har anhängvårdarna fått kraft, inspiration och möjlighet att koppla av, och de har även fått nya kontakter.

Det framkom också önskemål om att få professionell samtalshjälp eller tillgång till en kurator under vistelsen. Det finns dock ingen möjlighet att ge den hjälpen i samband med dagarna i Vrigstad, och anhängvårdarna hänvisas i stället till vårdcentralerna i sina hemkommuner. Om någon verkligen vänt sig till vårdcentralen på hemorten för sådan samtalshjälp är inte känt.

Utvärderingen visade att vi nådde målet att anhängvårdarna skulle se sitt eget behov av rekreation och friskvård. Vistelsen gav deltagarna nya personliga kontakter med andra i samma situation och de som hittills varit på Må bra-dagar har utväxlat telefonnummer och adresser för att kunna fortsätta ha kontakt och stötta varandra. Anhängvårdarna har uttryckt att upplevelsen av Må bra-dagar ”levde jag länge på”.

## **Frivilligarbetarnas erfarenheter**

Frivilligarbetarna deltog också i utvärderingen och svarade på frågor om sitt uppdrag som värdinna eller värd under Må bra-dagarna. Enligt svaren upplevde de det som viktigt att vara närvarande, att visa att de t.ex. kunde gå med på en promenad som i sin tur kanske öppnade för ett förtroligt samtal. Som värd eller värdinna var det viktigt att kunna lyssna, vara lyhörd och att få anhängvårdaren att känna sig ompysslad.

Frivilligarbetarna säger sig har fått kunskap och förståelse för vad anhängvårdarna gör och hur deras situation kan se ut, och varför de har ett så stort behov av avlastning.

## Värdefulla erfarenheter för framtiden

År 2006 deltog 78 personer, varav 9 män. Planen var att anordna fyra Må bra-veckor med 18–20 personer i varje grupp, men efter önskemål om mindre grupper ändrade vi på planeringen. Redan under 2006 fördelades deltagarna därför på sex veckor i stället för fyra. Efter utvärderingen fortsatte vi med samma antal Må bra-veckor under 2007, då 97 anhörigvårdare deltog.

Må bra-dagarna har gett de medverkande kommunerna värdefulla kunskaper som gör att stödet till anhörigvårdarna kan utvecklas och bli ett ännu mer individuellt utformat stöd. Det blev tydligt hur viktigt det är att kommunerna har ett varierat utbud med många möjligheter till stöd. Anhörigvårdarna kan också behöva stöd även sedan den de vårdat har flyttat till ett särskilt boende. Det har visat sig att anhörigvårdaren inte släpper sin roll som vårdare utan fortsätter med en del av sin omsorg trots att den anhörige har flyttat.

Erfarenheterna från Må bra-dagarna visar också att män och kvinnor fokuserar på olika saker när det gäller anhörigvård, och att männen måste få möjlighet att samlas till egna diskussioner. Flera av de deltagande männen framförde exempelvis önskemål om att få göra studiebesök på den närbelägna husfabriken och möjlighet att besöka bankmuséet i Vrigstad. Männen diskuterar inte vårduppgiften lika mycket som de kvinnliga anhörigvårdarna gör, vilket kanske beror på att manliga anhörigvårdare får hjälp med andra insatser. Det kan handla om att kvinnorna fortfarande sköter disk, städning och matlagning medan män kanske får hjälp med dessa sysslor i sin roll som anhörigvårdare.

Vi anser att anhörigstödet bör och ska utvecklas vidare för att kunna anpassas till allas olika behov och önskemål.

Britt-Inger Bråhn Hult

Områdeschef

Tel: 0380-51 85 16

Mobil: 070-314 01 28

e-post: [britt-inger.brahn.hult@kommun.nassjo.se](mailto:britt-inger.brahn.hult@kommun.nassjo.se)

Artiklarna i projektet "Fokus på anhöriga" är skrivna av utomstående experter. Frågor om sakinhållet i texterna ställs till respektive författare.