

# Mer ACTION i livet tack vare IT

**I Borås Stad har ACTION rönt framgång. Snabbare informationsgång och insatser i ett senare skede innebär en ekonomisk vinst för kommunen. För användarna själva betyder ACTION bruten isolering, ökat socialt liv och trygghet.**

ACTION är ett IT-baserat stöd för äldre och anhöriga för vård och omsorg i hemmet. Genom en dator får användaren tillgång till Internet, utbildningsprogram och bildtelefoni. Via en ACTION-central får man också snabbt tillgång till vård- och omsorgspersonal. Syftet med ACTION är att underlätta egenvård och anhörigvård och stärka användaren i dennes nya situation och bryta isolering och utanförskap.

ACTION är en förkortning av *Assisting Carers using Telematics Interventions to meet Older Persons Needs*. Utvecklingen av ACTION startade 1997 med forskningsstöd från EU:s fjärde ramprogram för forskning och utveckling med Högskolan i Borås som koordinator. Projektet genomfördes tillsammans med vårdgivare och universitet i Sverige, England, Nordirland, Irland och Portugal. ACTION fortsatte sedan som ett nationellt projekt med forskningsstöd från socialdepartementet och programmet *Äldre och IT*, men avslutades 2002. Idag drivs ACTION i flera kommuner i Sverige i form av projekt. I Borås Stad har dock tjänsten varit ett ordinarie stöd sedan 2004 och kan fås från beslut av biståndsbedömare. Stödet kan vara både ett anhörigstöd eller ett personcentrerat stöd.

## Mer än en vanlig dator

ACTION-datorn är utrustad med bildtelefon vilket innebär att man också ser den man pratar med. Datorn innehåller en mängd informations- och utbildningsprogram där man bland annat kan läsa om olika sjukdomar, hur man ska han-

tera akuta situationer, samhällsguide, gymnastik- och avslappningsövningar, rättigheter och skyldigheter och hur det är att vara anhörigvårdare. I tjänsten ingår e-postprogram och Internet. Ett populärt program är ACTION-pet. Det är ett spel som fungerar som Alfapet fast i denna version har man en gemensam spelbricka på datorskärmen samtidigt som man ser och kan prata med motspelaren, en annan ACTION-användare, som kan befinna sig varhelst i Sverige.

## ACTION-centralen

På Trandareds kommundel i Borås finns ACTION-centralen. Hit man kan ringa om man behöver råd och stöd. Centralen är öppen på vardagar från 8-16 och är bemannad med vård- och omsorgspersonal som tar emot samtal från användare i Borås med omnejd. Maria Gustavsson är samordnare för ACTION-centralen och närståendestödet i kommundelen och fungerar lite som spindeln i nätet. Förutom att ta emot samtal sköter hon också beställningar av utrustning, är med vid installation och ger utbildning på utrustningen till nya användare. Samtalen är en stor del av arbetet och för att kunna "läsa" av den som ringer krävs både tålamod och att man är lyhörd.

– Jag finns här för dem. Jag lyssnar och ger dem den tid de behöver. Ett samtal kan börja med att de frågar mig hur helgen varit. Allt eftersom samtalet pågår kommer man fram till vilka bekymmer eller vilken oro som ligger bakom själva samtalet. Men allt är inte bara elände. Det finns många positiva och bra saker som de vill dela med sig av. Vi stöttar dem också om tekniken krånglar. Är det svåra saker



Maria Gustavsson

som inte går att lösa genom fjärrstyrning så löser vi det genom hembesök, säger Maria.

Att det är samma personer som finns och tar emot samtalen är viktigt. Det bygger på förtroende och inger en trygghet till dem som ringer. Det är under samtalen som en kontakt byggs upp som gör att man lär känna familjerna och kommer dem nära. Det kan vara händelser som är både jobbiga och privata. Om användaren inte känner ett förtroende för dem på centralen så kanske de slutar ringa eller inte tar upp saker som de egentligen skulle behöva prata om, menar Maria.

– Vissa har mycket hjälp av ACTION, vissa kanske har lite mindre nytta, beroende på hur situationen ser ut som de befinner sig i idag. Många kan vara väldigt isolerade och har ett kontaktnät som krympt.

Man kan ha hamnat i en situation som är tung och svår och har inte kunskap om hur man ska hantera den. Men genom informationsprogrammen kan man få otroligt mycket information om olika sjukdomar, vad det finns för hjälp att få, vart man kan vända sig och vad det är som händer med mig själv eller min respektive. En annan vinst är att de som lärt känna varandra genom ACTION:s bildtelefon kan prata med varandra. Det är mycket mer betydelsefullt att prata och rådgöra med någon som befinner sig i samma situation. Att lära känna andra familjer bryter isoleringen och stärker självkänslan. Man börjar leva om och kan acceptera och klara av sin nya situation mycket bättre tack vare ACTION, säger Maria.

Maria upplever att ACTION betyder oerhört mycket för användarna. Om deras dator skulle krångla så att de är utan den en dag eller helg så hör hon genast reaktioner på vad datorn betyder för dem. Bildtelefonin skapar en social till-

varo och låter användaren träffa andra som befinner sig i liknande situationer. Informationsprogrammen är framtagna i samarbete med anhörigvårdare och är därför både enkla och tydliga. Även om ACTION-datorn inte är på dygnet runt så är det en trygghet för familjen att den finns där och kan användas när behovet uppstår.

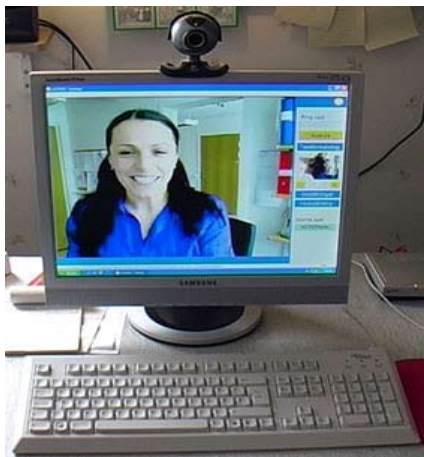
Idag blir människor allt äldre och man vill bo i sitt egna hem så länge det går. Maria har märkt att ACTION förlänger den tid man kan bo kvar i det egna hemmet. Maria tror att äldre kommer att vilja ha ACTION mer i framtiden. Inte minst barn och barnbarn till anhöriga som i sin tur känner sig trygga när de vet att deras anhöriga är tryggare.

– Folk kommer också att bli mer och mer medvetna om att arbeta förebyggande med hjälp av informations- och kommunikationsteknologi även inom vården, säger Maria.

## Ett annat liv

När Elsie:s sambo Tommie fick en stroke 2003 var han 68 år gammal. Följden blev afasi, epilepsi, nedsatt rörelseförmåga och personlighetsförändring. Elsie hade inga kunskaper om stroke och trodde mer eller mindre att Tommie skulle bli bra och att läget skulle bli någorlunda normalt, men så blev det inte. Det blev ett helt annat liv. Den

första tiden var som ett chocktillstånd. Efter ett tag blev Elsie erbjuden ACTION. Hon kunde ingenting om datorer och trodde heller inte att hon skulle kunna lära sig. Men med ACTION-datorn öppnades en helt ny värld.



ACTION bildtelefoni



Elsie Juterot

- ACTION blev en oerhörd trygghet och hjälp. När man lär sig mer om situationen så blir man lite tryggare. Jag trodde att jag var ensam om detta men upptäckte andra anhörigvårdare som var i samma situation. Vi pratade mycket med varandra och utbytte erfarenheter och stöttade varandra. Sedan jag fick ACTION så har jag nästan fått ett helt nytt liv, säger Elsie.

## Flera användningsområden

Ibland sitter Elsie och Tommie tillsammans vid datorn och använder Lexia-programmet, som är ett program för att öva upp talförmågan för dyslektiker och afatiker. För egen del använder Elsie bildtelefonen och pratar med andra varje dag. ACTION-pet har blivit en favorit som hon gärna spelar ihop med andra. Förut hade Elsie fåglar som fritidsintresse. Med hjälp av datorn kan hon nu läsa om fåglar och lyssna på olika läten och följa webbkameror som är uppsatta vid fågelskådningsplatser ute i landet. Förra året följde hon ett havsörnspar vid norska västkusten som fick ungar och i år har tranorna vid Hornborgasjön varit i fokus.

- Datorn har gett mig både nytta och nöje och skulle inte klara mig utan den. Det som jag haft störst nytta av är att kunna läsa och lära mig om det som Tommie drabbats av och hur jag ska hantera det dagliga vårdandet och akuta situationer. Men det är också viktigt med nöje. Man behöver något som väger upp det hela när det blir tungt.

Bildtelefonen har varit ett stort stöd och fått mig att känna att jag inte är ensam, dels genom att ringa och prata med andra men också genom att få råd och stöd från ACTION-centralen. Genom informationsprogrammen finns det också mycket tips och övningar på hur vi anhörigvård-

are själva ska hålla oss friska och starka, säger Elsie.

## ACTION skapar fysiska möten

För några år sedan drabbades Rolands fru Gun av en demenssjukdom. Guns minne började svika och det är det som är mest påtagligt. För Rolands del innebär det ett större ansvar att hålla reda på saker och han får "tänka" åt Gun, som han själv uttrycker det. Han tycker att det påverkar honom psykiskt och allt det som de förr delade på får nu Roland själv hålla koll på. Det blir värre om Gun är stressad och om Gun blir stressad, blir Roland stressad.



Roland Birgersson

- Gun använder datorn mycket till spel och pussel för att träna sig. Själv är jag inne på Internet en hel del. Men framför allt ger datorn en trygghet med all information och kunskap som finns om sjukdomen - att den finns tillgänglig när man behöver den. Visserligen kan man hitta information på Internet men här är den tillräglagd och finns samlad på ett och samma ställe, säger Roland.

Gun är inte allvarligt sjuk utan klarar vardagen ganska bra, förklarar Roland och tror att behovet av de olika tjänsterna kommer att öka om Gun blir sämre. ACTION har inneburit att de träffat andra

som befinner sig i samma situation, dels genom bildtelefonin men också rent fysiskt. Roland och Gun ingår i en grupp av både nya och gamla ACTION-användare som träffas en gång i månaden för olika aktiviteter. Vissa gånger blir det bara en fika och ibland mer aktivitetsbetonat som till exempel minigolf



Minigolf på schemat

eller en utflykt. De ingår också i en diskussionsgrupp där anhöriga och deras närstående delas in i grupper och diskuterar olika problem. Varje år ordnas också en sommar- och julmiddag för alla ACTION-användare i Borås.

– Informationsprogrammen har gett oss en större inblick i sjukdomen och visst är datorn nyttig. Men bara genom att vara ACTION-användare har vi fått en känsla av tillhörighet som vi förmodligen inte skulle ha fått annars. Nu ingår vi i en grupp med andra anhängvårdare som befinner sig i samma situation, vilket gör att vi inte känner oss lika isolerade och det är väldigt positivt för oss, säger Roland.

## Positivt mottagande

Carl-Gustav Drotz är kommunalråd i Borås och har ansvaret för de så kallade "mjuka frågorna" såsom skola, äldreomsorg, socialtjänst och liknande. När ACTION skulle gå från projekt till att implementeras i den ordinarie verksamheten gjordes en utvärdering som visade vilka fördelar och vinster systemet ger anhängvårdarna och deras närstående. Carl-Gustav drev själv ärendet i kommunfullmäktige med att förankra ACTION. Kommunfullmäktige och majoriteten ställde sig bakom, liksom oppositionen och andra aktörer i kommunen, så det har inte funnits några politiska motsättningar. Och förklaringen till det kanske ligger i ACTION självt.

– ACTION:s största styrka ligger i att de anhöriga kan få kontakt med andra i samma situation. Genom ACTION-centralen kan man snabbt få hjälp med problem som dyker upp och så har man tillgång till information om hjälpmedel, tips och nyheter. Jag tror att ACTION höjer livskvalitén samtidigt som man ökar sin datorkunskap. Till syvende



Carl-Gustav Drotz

och sist är det också så att kommunen tjänar en slant på detta genom att vi kan vänta med att gå in med fördjupade insatser i ett senare skede. Vi sparar också tid för personal samtidigt som hastigheten på informationen ut till användarna snabbas upp, säger Drotz.

## Behov och utveckling

Användarna är koncentrerade till vissa områden, som till exempel i Trandareds kommun del där man har flest användare. Därför behöver man gå ut och marknadsföra sig mer i andra kommuner, menar Drotz. Äldre människor är kanske rädda för tekniken men det är något som får arbetas bort med hjälp av utbildning. Drotz tror på en utveckling av ACTION-tjänsten och att på något sätt göra informationsprogrammen tillgängliga för fler. Att fler skulle kunna komma åt informationen i ett tidigare stadium skulle innebära ännu fler vinster, anser Drotz.

– Jag tror att det är viktigt för oss att hela tiden se över alla systemen och se vad vi kan bli bättre på. Idag har vi redan ett användarvänligt system men det kanske kan bli ännu mer användarvänligt. Kan vi utveckla tekniken och nå fler människor som har behov av kommunens insatser så är det jättebra och vi är inte främmande för att pröva ny teknik för att öka kvaliteten för våra användare. Jag minns att jag blev väldigt glad första gången jag hörde talas om ACTION - att använda modern teknik inom äldreomsorgen och att veta att människor som varit socialt isolerade har en möjlighet att kontakta andra i samma situation och att de får stöd och hjälp - det är helt suveränt!

**Text och foto:** Fredrik Jansson