

Avlösning á la Avesta

I Avesta har man hittat modellen för en framgångsrik avlösning. Handplockad personal och ett starkt stöd i kommunen är en del. Att alltid ha samma personer som avlöser är en annan. Summan av dessa delar, tillsammans med kontinuitet och flexibilitet skapar trygghet och gör alla till vinnare.

Platsen är Skogsgläntans äldreboende i Avesta. Namnet passar väl in för huset ligger just i en liten glänta omgivet av höga tallar. Det är lungt och fridfullt och platsen är en riktig idyll när den en höstmorgon får serveras med sol och blå himmel.



Skogsgläntans äldreboende

Här inne sitter bland andra Katrin Lindholm som är anhörigsamordnare och initiativtagare till avlösningssprojektet.

Började som projekt

Katrin har jobbat med anhörigstöd sedan år 2000 och fått varit med att utveckla och komma med idéer till projektet. Hon tittade på vilka stöd som funnits tidigare men framförallt pratade hon med anhöriga om vad de själva tyckte om stödet. Avesta hade som många andra kommuner; tio timmars kostnadsfri avlösning i hemmet som tillhandahölls av hemtjänsten. Men det utnyttjades inte alls.

Katrin pratade med anhöriga i olika samtalsgrupper som sa att de hade svårt att komma loss, de kände sig otrygga och visste inte vem från hemtjänsten som skulle komma, och så skulle de anhöriga själva behöva ringa och påtala behovet. Det var här som Katrin upptäckte att servicen hade stora brister.

– Jag började spåna på att anordna ett team som bara skulle ägna sig åt avlösning. Personalen skulle handplockas för att vi skulle få rätt kompetens. Jag presenterade idén till anhöriga som vårdat under många år. De tyckte att kompetensen och kontinuiteten att samma person kom varje gång var lockande och gav en helt annan trygghet, säger Katrin.



Katrin Linholm

Det hela började som ett projekt med pengar som söktes från länsstyrelsen, och det visade sig ganska snabbt att det här var något bra. Avlösarteamet ingick från början i sina ordinarie hemtjänstgrupper, men lyftes senare ut för att enbart ägna sig åt avlösning.

Politiskt stöd

Idén om avlösarservice har fått stöttning i alla led sedan starten av anhörigstödet i Avesta kommun sedan 2000. Politikererna har hela tiden varit med och stöttat och även resultatansvarig för vård och omsorg i kommunen, Ulla Irving.

– Jag såg tidigt att verksamheten var oerhört viktig. Många i kommunen har intresserat sig för dessa frågor och därför har de också fått ett starkt stöd.



Ulla Irving

Många är delaktiga, men det är framförallt Katrin som är anhörigsamordnare som genom sitt mod och kunnande lyckats väl med att engagera andra aktörer och skapa ett nätverk med män-

niskor som drar åt samma håll, förklarar Ulla.

Ulla tror att framgångsfaktorerna till ett bra anhörigstöd är se på det som en särskild verksamhet som har sin problematik och kräver därför speciell kunskap och ett särskilt engagemang. Detta är något alla måste vara överens om och inte se på verksamheten som en fortsättning på den traditionella hemtjänsten. Det är viktigt att jobba konsekvent och verkligen lyssna på de människor det handlar om – vad de efterfrågar och vad de vill och att sedan försöka möta de behoven.

– De anhöriga befinner sig ofta i en pressad situation och det är viktigt att vi lär oss att möta dem och verkligen lyssna på vad de har att säga, påpekar Ulla.

Målgrupper

Många tror att avlösarservice enbart vänder sig till anhöriga som vårdar någon med en demenssjukdom, men så är det inte. Den största gruppen är dock drabbade av någon demenssjukdom med det finns också grupper som är drabbade av stroke, reumatiker, dislyspatienter eller människor med psykiska problem.

Handplockad personal med genuint intresse

Tjejerna som jobbar i teamet är oerhört engagerade och intresserade. De drar mot samma mål och jobbar nära varandra, vilket innebär att de också kan hjälpa och stötta varandra.

– Kontinuiteten och kompetensen ger trygghet både för den sjuke och för den anhöriga, och det är det som gör det så bra, menar Katrin Lindholm.

Tjejerna har en lyhördhet för den enskilda individen som vårdas men också för de anhöriga. Det är en balansgång att möta dessa människor i deras egna hem och kräver både flexibilitet och en stor empatisk förmåga.

Avlösarteamets arbete

Idag består avlösarservicen av tre undersköterskor som jobbar med uppdraget på heltid. Katrin, som är anhörigsamordnare, får in nya ärenden från biståndshandläggarna. Katrin väljer ut någon ur teamet och bokar tid för hembesök hos den som fått stödet beviljat. Under hembesöket förklaras, i lugn och ro, vad avlösning är för något och vad det innebär. Om personen inte kan föra sin egen talan, kanske på grund av en demenssjukdom, så finns det en levnadsbeskrivning som den anhörige kan fylla i för att underlätta för den som löser av. De anhöriga uppmanas inte att ringa när de behöver hjälp för det har de oftast inte kraft och ork till. Därför bokas det redan under hembesöket in en första tid för avlösning.

Hur de anhöriga vill dela upp sina timmar varierar. De som vårdar någon med en demenssjukdom brukar välja samma dag i varje vecka för att den som är sjuk ska få chans att komma ihåg lite bättre. Det är ingen som frågar vad den anhörige ska göra med sin "lediga" tid. Snarare är det så att den anhörige uppmanas till att göra sådant som denne själv känner är viktigt.

Frukostmöte

I regel träffas personalen varje morgon mellan klockan 08:00-09:00 för att kolla av hur dagen ser ut. Man går igenom vilka behov som finns och om det är någon i personalen som behöver extra hjälp av någon annan. Personalen jobbar mycket självständigt och är ute på egen hand, därför behövs också denna tid på morgonen för att samla gruppen och stärka arbetsgemenskapen.



Frukostmöte på Skogsgläntans äldreboende

På fredagar är mötet en timma längre. Man går då igenom vad som hänt under veckan och tittar på familjerna; om det behövs sätts in extra stöd eller om någon behöver lotsas vidare till andra stödinsatser.

Teamet

Teamet består av tre tjejer som alla är undersköterskor och anhörigstödjare. Alla jobbar med avlösningen på heltid.

Ulla Höglund-Ågren arbetade förut med avlösning i hemtjänstens regi men det fungerade inte så bra. Många arbetade på deltid och hade andra jobb vid sidan. Det var därför svårt att pussla ihop tiderna. Det innebar också att det var många olika personer tog hand om samma person.



Ulla Höglund-Ågren

– Det var inte så lyckat. Speciellt om personen hade någon demenssjukdom. Det blev oerhört förvirrande för den sjuke. Många tyckte att det var så jobbigt att man inte tog emot hjälpen fast de fått den beviljad.

Fördelen med att det är en och samma person som löser av är tryggheten och kontinuiteten. Avlösaren vet vad den vårdade behöver för mediciner, hur denne fungerar och vilka behov den vårdade kan tänkas ha. Den anhöriga ser att det fungerar bra och att det är lungt och skönt när den denne kommer tillbaks. Ulla märker att bägge mår bättre.

– Man får en bra kontakt och det är stora famnen när man kommer. Det märks att den sjuke är både tryggare och lugnare. De anhöriga visar en helt annan kärleksfullhet och tacksamhet.

Och när det gäller kärlek så ser man den som en glimt i Ullas ögon när hon berättar om sitt arbete.

– Jag tycker verkligen om det här ar-

betet. Jag tycker om att arbeta med äldre människor och det har jag alltid gjort. Arbetet tar kraft men det ger mig också väldigt mycket personligen. Visst är det tufft och vi möter många tragiska människoöden, men det gäller att få hjälp och tid till att prata av sig.

Det finns ett stort behov och några har fått stå i kö för att få avlösning men teamet har lyckats klämma in dem också. Det är pengar som styr men framtiden ser ljus ut påpekar Ulla som samtidigt drömmer om ett anhörighus där all vård och service är samlat under ett och samma tak.

Ann-Christine Blomqvist upplevde, precis som Ulla, att det blev för många personer inblandade med avlösning genom hemtjänsten och att det blev rörigt. Men med avlösarteamet har situationen blivit en annan.

– Kontakten blir mer personlig vilket märks att de uppskattar. Den anhörige behöver inte förklara varje gång vad den närstående behöver för vård och hjälp. Anhörigvårdarna är mer lugna, harmoniska och trygga jämfört mot tidigare och det beror på att det alltid är samma person som kommer hem till dem. Det är en vinst för bägge två.

Hos Ann-Christine hittar man samma glöd och entusiasm inför arbetet som hos Ulla.

– Jag tycker om mitt arbete jättemycket och just att man betyder så mycket både för den anhörige och den som vårdas. Även om insatsen är liten för mig betyder den oerhört mycket för dem. Med ganska små medel ger vi deras liv kvalitet och det är jättestort för mig.

Kate Sundblom har inte jobbat med avlösning tidigare men förstår ändå poängen med att det alltid är samma person som avlöser.



Ann-Christine Blomqvist

– Det räcker att man går till sig själv och tänker hur det skulle vara om flera personer skulle ta hand om en. Min mor var dement och jag tänkte att de som kom till henne inte kände henne eller visste hur just hon ville ha det.



Kate Sundblom

Det finns inte bara ett behov av att få avlösning utan det finns också ett behov för de anhöriga att bli sedda och hörda, att det finns någon som lyssnar på dem. Många anhöriga blir isolerade och behöver själva kontakt. Avlösaren blir många gånger deras länk till yttre världen.

Men arbetet är också krävande och tungt. Det kan bli kort om tid mellan avlösningarna och det kan vara tufft att få tid över till att ladda batterierna. Trots att det många gånger är tufft gillar hon sitt arbete.

– Mitt arbete gör mitt liv rikare. Man ger väldigt mycket men jag får mycket tillbaka själv. Jag har fått träffa så många människor och fått nya vänner. Man blir som en del av familjen fast på ett professionellt sätt, säger Kate.

Anhörigvårdaren

Ulla Dahlberg är anhörigvårdare och vårdar sin man Ingvar som är rullstolsbunden efter ha fått stroke vid två tillfällen. Hela livet har blivit bundet för Ulla som fortfarande är pigg och vital. Avlösningen ger henne tillfällen att göra viktiga ärenden, men framförallt får hon några timmar i månaden för sig själv då hon kan koppla av och göra sånt som hon tycker är roligt.

Ulla har ingen tidigare erfarenhet av avlösning utan då har det varit släktingar, vänner eller grannar som ställt upp. Ulla tycker att avlösarteamet är toppen och brukar oftast få de timmar hon begärt.

– Det här är något alla skulle få. Det skulle inte behöva vara behovsprövat utan räcka med att ta hand om någon som är handikappad. Den hjälp jag får är ovärderlig och går inte mäta i pengar. Att bara få komma ut och gå en riktig promenad utan att behöva oroa mig för min man hemma, det är mycket värt.



Ulla Dahlberg

Vem som kommer från avlösarteamet spelar ingen roll för just Ullas man, som inte lider av någon demenssjukdom. Han tycker tvärtom att det är roligt att det kommer olika personer så att han får bläddra i fotoalbumet och berätta om alla de resor han och Ulla gjort tillsammans.

Tio timmar i månaden är vad Ulla är berättigad, men egentligen skulle hon vilja ha lite mer, säger hon och skrattar.

– Man kan aldrig få nog! Jag är jättestacksam för de timmar jag får men det skulle behövas några extra timmar för läkarbesök och sådana måsten. Det kan gå åt både en och två timmar i väntrummet även om jag bokar tid, förklarar Ulla.

Nils Asplund vårdar sin fru som är demenssjuk och har problem med minnet, vilket kan bli påfrestande för Nils.



Nils Asplund

– Jag ska inte klaga. Det finns säkert de som har det värre än mig. Men det här avlösarsystemet vi har nu är fantastiskt. Tio timmar i månaden har jag men det krävs lite planering för att få ihop det. Det är en lättnad att

veta att stödet finns och att man inte är redovisningsskyldig på något sätt utan kan göra vad man vill, säger Nils.

Många gånger har tiden för Nils gått åt till egna läkarbesök och inte fått så mycket tid över för sig själv. Men när det väl blir hälsar han på någon god vän eller träffar sin syster. Nils tycker det är skönt att inte behöva oroa sig, utan vet att frun är i trygga händer när han är borta. Nils försöker att dela upp timmarna på två dagar så att han får fem timmar ledigt i sträck. Då finns det tid till både läkarbesök och en stunds avkoppling.

För Nils fru som har en demenssjukdom och problem med minnet - är det ett måste att det alltid är samma person som kommer.

- Det är helt avgörande. Speciellt när ens minne sviker. Det skulle inte fungera annars. Hon som avlöser har börjat få kontakt med min fru och jag märker stor skillnad ifrån första gången de träffades. Det är helt fantastiskt!

Utveckling, framtid och mål

Idag finns det tre avlösare som jobbar på heltid. De har fullt upp men det finns en fjärde person som går in vid semestrar och liknande. Ulla Irving som är resultatansvarig tror att verksamheten långsamt kommer att utvecklas. Förhoppningen är att de anhöriga ska få det stöd de behöver och att de ska känna sig trygga i stödet. Samhällsekonomiskt är det en oerhörd vinst och väl satsade pengar.

- Som myndighet har vi ett stort ansvar för att se och lyfta fram de anhöriga som vårdar och tydliggöra vilket stort arbete de gör. De anhöriga är en anonym grupp och det är inte många som vet vad de uträttar. Det är många aktörer som är inblandade - sjukvården, kyrkan, intresseföreningar och det gäller att skapa en trygghet mellan oss och de anhöriga som gör, att när de väl kliver fram och öppnar sig, kan lita på att vi hanterar det på ett bra sätt, säger Ulla Irving.

Målet i Avesta kommun är ett individuellt anpassat anhörigstöd. En del vill ha stöd i det egna hemmet, andra kommer till anhöriggrupper och föreläsningar. Katrin Linholm som är anhängsordförande ser vikten av att komma in med stöd i ett tidigt skede för att möjliggöra ett långt och friskt liv tillsammans. Det är vanligt att den anhörige vårdar allt för länge och till slut inte orkar mer utan blir själv sjuk och behöver komma in på sjukhus. Det innebär också att den som vårdas måste tas om hand. Att en anhörig får stöd och hjälp i tid innebär stora vinster samhällsekonomiskt. För den enskilda individen är vinsterna ökad livskvalitet och minskat lidande. För kommunen kan det innebära att man till exempel skjuter upp en flytt till särskilt boende.

- Målet är att verksamheten ska spridas till andra anhöriga och politiker i andra kommuner. Jag har stora förhoppningar på att man kan starta upp en liknande verksamhet i många andra kommuner i Sverige. Det är ett enkelt och bra anhörigstöd som ger så mycket, poängtegar Katrin Lindholm avslutningsvis.

Text: Fredrik Jansson

Foto: Anders Olsson