

Nätverket Kombinera förvärvsarbete och anhörigomsorg

I februari 2011 startade arbetet med nya blandade lokala lärande nätverk inom det prioriterande området: Kombinera förvärvsarbetet och anhörigomsorg. Dessa blandade lokala lärande nätverk finns i Ystad, Mörbylånga, Gävle och Karesuando.

Sammanfattning från andra mötet i de blandade lokala lärande nätverken

De finns få svenska studier om dem som kombinerar förvärvsarbete och anhörigomsorg. Internationellt finns dock en del kunskap och i den kunskapsöversikt, som är gjord av Ann-Britt Sand Nationellt kompetenscentrum Anhöriga, står mer om denna grupp. Boken finns tillgänglig via www.anhoriga.se. Deltagarna i de blandade lokala lärande nätverken fick inför det andra mötet en kort sammanfattning från kunskapsöversikten

Vad vet man om förvärvsarbetande anhöriga?

Ett omfattande omsorgsansvar påverkar både förvärvsarbete och försörjning. Svenska och internationella studier visar att de flesta anhörigvårdare är mellan 45-65 år. I Sverige finns beräkningar om att var fjärde person som är 55 år och äldre hjälper och stödjer någon anhörig som är sjuk, gammal eller som har funktionsnedsättning. Vanligast är att vuxna barn ger hjälp och stöd till sina föräldrar eller svärföräldrar. Det kan handla om allt från socialt stöd, tillsyn, praktisk hjälp med hushållssysslor till omfattande hjälp med personlig omvårdnad och i vissa fall även uppgifter av sjukvårdskaraktär. Stödet från kommunerna till de anhöriga som kombinerar förvärvsarbetet och anhörigomsorg är litet.

Den internationella forskningen visar att omfattande omsorgsansvar i kombination med förvärvsarbete har en negativ inverkan på arbetslivet. Det kan innebära att man gör tillfälliga avbrott, minskar sin arbetstid eller anpassar sina tider (t ex kvällstid istället för dagtid), ibland kan enda utvägen vara att sluta förvärvsarbete. Det kan även innebära svårigheter att göra karriär då det är svårt att genomföra vidareutbildningar, delta i konferenser eller tacka ja till högre befattningar. Anpassningarna i arbetslivet har ofta en negativ påverkan på ekonomin och det gäller både i nutid, i form av mindre lön, och för den framtida pensionen.

Anhörigvård kan även påverka den egna hälsan genom exempelvis stress och depressioner. Studier visar att de som har en omfattande omsorgsbörda har en lägre livskvalitet än andra grupper av anhörigvårdare. En stressande faktor kan vara att tvingas agera samordnare av olika hjälpinstanser. Ofta måste anhörigfrågor skötas på ordinarie arbetstid och alla har inte flexibla arbetstider och möjlighet att gå ifrån och exempelvis ringa samtal eller följa med till läkare eller liknande. Samordning tar mycket tid och kraft. Såväl familj och vänner som andra intressen kan bli lidande. En svensk studie om yrkesarbetande döttrar som hjälpte en anhörig minst fyra timmar i veckan behövde stöd för att få tid för sin egen familj. Samtidigt var döttrarna oroliga för sina föräldrar och önskade hjälp med planeringen inför framtiden. Medelålders kvinnor som ger omfattande hjälp till anhöriga är oftare borta från sitt arbete jämfört med de anhöriga som ger mindre hjälp eller ingen alls.

Forskningen visar att anhöriga efterfrågar information, bra kvalitet på samhällshjälpen till den närstående, flexibla arbetstider, ekonomisk ersättning för anhörigvård, stöd i form av samtal och hjälp med att planera inför framtiden samt en lättillgänglig och flexibel avlösning.

Deltagarna i de blandade lokal lärande nätverken har fört en dialog utifrån de i förväg ställda frågorna:

- Vilket stöd finns idag för förvärvsarbetande anhörigvårdare i Din kommun?
- Finns det något stöd på arbetsplatsen? Hur ser det stödet ut i så fall?
- Går den som kombinerar förvärvsarbete och anhörigomsorg miste om något i sitt arbete? I så fall vad? Hur kan det upplevas?

Vilket stöd finns idag för förvärvsarbetande anhörigvårdare i Din kommun?

Omvårdnad Gävle har följande stöd:

Anhörigcenter är en träffpunkt, där anhöriga erbjuds möjligheten att möta andra personer som är i en liknande situation för att utbyta erfarenheter, tankar och känslor. Detta kan man göra i en anhöriggrupp eller i enskilda stödsamtal. En föreläsningsserie finns varje termin, för att tillmötesgå det behov som finns för utbildning samt föreläsningar med olika teman. Det är kostnadsfritt att besöka och delta i anhörigcenters verksamhet och det krävs inget bistånd.

Anhörigstödjarna arbetar huvudsakligen med avlösning och motivationsarbete. Mycket tid läggs ner på att motivera och skapa förtroende hos både anhörigvårdaren och den sjuke/funktionsnedsatte personen. Inte sällan tycker den person som är i behov av vård att allt fungerar bra hemma och att anhörigvårdaren klarar detta så bra. Anhörigstödjaren motiverar ofta även anhörigvårdaren som i vissa situationer har svårt att se och tillvarata sina egna behov. För att möjliggöra egen tid för anhörigvårdaren så erbjuder anhörigstödjarna avlösning i det egna hemmet. Denna form av avlösning är kostnadsfri samt inte begränsad i tid.

Villa Milbo ger anhörigvårdaren möjlighet till längre vila och återhämtning. Hur Villa Milbo nyttjas beror på behovet hos anhörigvårdaren. Man kan vara där tillsammans med sin närstående, den närstående är på Villa Milbo själv, eller så vistas endast anhörigvårdaren där. Det krävs inget biståndsbeslut för att komma till Villa Milbo.

Anställd som anhörigvårdare finns det också möjlighet att bli. Enkelt beskrivet så kan anhörigvårdaren få lön för att utföra hemtjänst till sin sjuke/funktionsnedsatte närstående. En biståndshandläggare gör en bedömning utifrån socialtjänstlagen.

Det finns två sorters stöd som kan ges till anhöriga, direkt stöd eller indirekt stöd. Ytterligare direktstöd till anhöriga, förutom det stöd som Omvårdnad Gävle kan ge, så finns:

Sjukhuskyrkan som dagligen möter människor i olika skeenden i sitt liv. De riktar sig mot tre målgrupper, patient, anhörig och personal. Det är viktigt att komma ihåg att sjukhuskyrkan finns och att den anhörige får information om dess verksamhet. Många har den föreställningen att man måste vara troende eller att man bara kontaktar dem när det är begravning som ska diskuteras. Så är alltså inte fallet.

Samtalsakuten ger en möjlighet att i en besvärlig livssituation möta någon som kan lyssna och ge stöd.

Diakoner och präster kan också erbjuda själavårdande samtal och sorgegrupper

Föreningar och patientorganisationer har också visst stöd som riktar sig direkt till anhöriga i form av anhöriggrupper och rådsamtal.

Indirekt stöd för den anhörige kan vara: olika boendeformer, dagverksamhet, insatser utifrån LSS (lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade), hemtjänst, färdtjänst, hjälpmedel, fonder, försäkringskassan, ledsagare etc.

I Ystads Kommun finns en väl fungerade dagverksamhet för personer med en demenssjukdom. Verksamheten uppskattas även av anhöriga som avlösning. På dagverksamheten kan man vara en heldag, olika dagar i veckan samt även å så kallad ”dropp-in”.

Annat stöd som finns är avlösning i hemmet och växelboende. Avlösning i hemmet kan man få upp till 12 timmar per månad Växelboende kan man boka för några dagar upp till 10 dagar i följd. Båda dessa insatser kräver ett biståndsbeslut.

Dagverksamhet för övriga målgrupper finns både utifrån socialtjänstlagen samt utifrån rehabiliteringsbehov. Verksamheten bedrivs oftast under en halv dag samt under en begränsad tid.

Anhörigrträffar anordnas på kvällstid där det ges möjlighet för den anhörige att träffa andra i liknande situation. Dessa träffar är inplanerade utifrån tid och dag men antalet träffar varierar utifrån behov.

I Mörbylånga kommun finns en anhörigsamordnare som hjälper anhöriga att få det stöd som de är berättigad till. Exempel på anhörigstöd, som service, kan vara:

- Kontakt med anhörigsamordnare
- Kontakt med demensansvarig sjuksköterska
- Kontakt med sjuksköterska på socialpsykiatriska team
- Kontakt med personligt ombud
- Kontakt med andra anhörigvårdare till personer med funktionsnedsättning
- Trygghetsplats
- Föreläsningar (utbildning)
- Frivilligkontakt/besökstjänst
- Stöd i föräldrarollen

Följande stödinsatser kräver ett biståndsbeslut utifrån socialtjänstlagen.

- Avlösning i hemmet (8 timmars avgiftsfri avlösning per månad med hemtjänst)
- Dagverksamhet för personer med demenssjukdom, långvarig funktionsnedsättning och ensamma äldre
- Korttids-/växelvistelse
- Anhörigbidrag
- Hemtjänst
- Trygghetslarm
- Färdtjänst
- Försörjningsstöd
- Beroendeterapeut

För psykiskt funktionshindrade:

- dagverksamhet
- boendestöd
- boende

Övriga insatser

- Tekniska hjälpmedel genom arbetsterapeut/sjukgymnast

De anhöriga i de blandade lokala lärande nätverken påtalar vikten av samordning och samverkan mellan huvudmän och insatser. Att man som anhörig måste vara ”spindeln i nätet” är mycket stressande och energikrävande. Dessutom tar det mycket tid. En så kallad ”Care manager” efterlyses. En person, som den anhörige har förtroende för och som håller ihop stödet.

– ” Jag blir lessen och upprörd över att samordning saknas”

Ifall behov av djupare samtal krävs framkommer önskemål att den anhörige erbjuds kontakt med kurator eller psykolog.

- ” Man behöver ”skuldsanering”, hjälp med sina skuldkänslor att kunna ta egen tid. Att själv åka till sommarstugan för egen tid är otänkbart idag”

Vidare bör kommunerna ha en strategi för att utveckla anhörigstödet

Finns det något stöd på arbetsplatsen? Hur ser det stödet ut i så fall?

Deltagare som arbetar på ett privat företag känner förståelse och stöd på sin arbetsplats. Det finns också förutsättningar att reglera arbetstiden om behov finns.

Deltagare som arbetar inom den kommunala sektorn upplever att stödet kan förbättras, framför allt för dem som arbetar inom vård- och omsorg. Det är viktigt att chefer förstår och lyssnar på arbetstagaren som kombinerar förvärvsarbete och anhörigomsorg.

- *"Dagsformen kan förändras snabbt för min närstående"*

Oftast finns stöd och förståelse från de närmaste arbetskamraterna och från dem som själva har eller haft erfarenhet av anhörigvård.

Ett stort problem är att den som kombinerar förvärvsarbete och anhörigomsorg måste använda semesterdagar och kompensationsledighet när de måste, och vill, följa med sin närstående på till exempel läkarbesök.

- *"Det är inte bra för då blir det inte många dagar kvar till sommaren när man så väl är i behov av det"*

- *"Man har inte hur många flextimmor och semesterdagar som helst"*

Att ges förutsättningar att kunna kombinera förvärvsarbete och anhörigomsorg är av oerhörd stor vikt.

- *"Det är ett stöd i sig att kunna jobba och tillåta sig vara sig själv och vara öppen med hur man mår för dagen"*

- *"Jobbet blir ändå en plats där man kan hämta lite kraft tack vare kolleger"*

Medverkande arbetsgivarrepresentant uttrycker att förståelsen från arbetsgivaren har ökat men även från arbetskamrater i den mån arbetstagaren berättar om sin situation.

- *"Kanske man skulle ha med denna fråga i ett medarbetarsamtal om arbetstagaren är anhörigvårdare?"*

Ett bra exempel är kamratstödare med uppgift att lotsa medarbetare till rätt stöd.

- *"Medarbetare kan uppleva att det är bättre att gå till en kamratstödare på arbetsplatsen istället för chef eller facket, det blir inte så stort då"*

Idag finns ökade möjligheter till flexibla lösningar, i den mån det går, som exempelvis att lägga om sitt arbetsschema samt att ha så kallad flextid.

Vidare kan stöd ges via företagshälsovård som i vissa fall även kan stödja hela familjen.

- *"Anställda anhörigvårdare kan få hjälp av företagshälsovården med ohälsa och krisreaktioner"*

Så kallade rehabiliteringsteam kan också vara ett stöd för den som kombinerar förvärvsarbete och anhörigomsorg

- *"Jag har fått bra stöd av kommunens rehab.team och anhörigsamordnare som ringt då och då och frågat hur läget är. Själv hade jag inte orkat ta den kontakten"*

- *"Jätteviktigt att arbeta förebyggande, innan allt blir så stort"*

Fackliga organisationer kan också stödja arbetstagare till exempel så arbetar Pappers, fackförening för pappersarbetare, med socialt stöd och hembesök.

- *"Det kan ibland vara bättre att facket håller kontakten med medarbetare som är hemma, det kan upplevas påträngande om arbetsgivaren håller kontakten"*

Går den som kombinerar förvärvsarbete och anhörigomsorg miste om något i sitt arbete? I så fall vad? Hur kan det upplevas?

Det är självklart att en anhörig som kombinerar förvärvsarbete och anhörigomsorg går miste om en hel del saker som är kopplat till arbetet. Det kan till exempel vara missade möjligheter till vidareutbildningar/kurser, som i ett längre perspektiv även påverkar den individuella lönesättningen och den pensionsgrundade inkomsten. Man går också miste om social gemenskap och samvaro.

Att behöva avstå från allt detta kan upplevas som stressigt och ibland också deprimerande. Vidare så kan det leda till utanförskap och isolering. Sammantaget blir detta ytterligare en enorm börda för den anhörige som kombinerar förvärvsarbete och anhörigomsorg.

- *"Det är klart att vi går miste om vissa saker som händer på sin arbetsplats. Man är ju inte lika fri till att bara boka om i sin agenda"*

- *"Det går inte att åka bort över en natt. Det är alldeles för stor apparat runt omkring"*

- *"Det går inte att göra något spontant längre. Det känns som man får be om lov att sköta sitt jobb"*

- *"Fortbildning som innebär resa. Det är inte lätt. Det är som att ha små barn igen."*

- *"After work har blivit populärt. Det är inte alltid man kan vara med på det och då hänger man inte med i gänget, fast alla vet hur man har det"*

- ” Hemtjänsten som kommer hem till oss vill gärna hjälpa till så att man kan följa med på aktiviteter inom jobbet. Men då innebär det att vi skall ha folk som kommer och går i vårt hem och det vill inte vi. Det räcker med de vi har. Då tycker jag det är bättre med växelboendet. Om plats finns!

Ifall den anhörige går ner i arbetstid för att orka med så kan ett deltidsarbete innebära att man inte kan närvara på arbetsplatsens samtliga möten. Vidare är det inte alltid säkert att ett deltidsarbete minskar arbetsbelastningen. Ifall ingen vikarie sätts in så kvarstår arbetsuppgifterna.

Trots ovanstående så upplevs arbetet oftast ändå som ett ”andningshål”, en avkoppling från vårdandet, och där man kan ha kvar sin identitet.