

Tips för en anhörigvänlig vårdcentral

Här är några saker som man kan göra för att bli en anhörigvänlig vård-/hälsocentral. De bygger på aktuell forskning med anhöriga och genomgång av pågående utvecklingsarbeten nationellt och internationellt. På www.anhoriga.se finns intressanta exempel på pågående utvecklingsarbeten och olika metoder och verktyg.

Identifiera anhöriga

- Vid patientregistrering, inkludera en fråga vid inskrivning: *"Finns det någon där hemma som hjälper dig i vardagen?" "Är det någon som du hjälper eller vårdar i vardagen?"*.
- Markera i journalen om patienten också är anhörig, alternativt vem som är anhörig till patienten.
- Vid diagnos/första mötet: Ett bra tillfälle att identifiera vem som kommer att ge patienter med en svår eller långvarig sjukdom mest vård och/eller stöd i hemmet.
- Skapa gemensamma rutiner för exempelvis frågor att ställa när anhöriga deltar i patientmöten som rör hela familjens situation och anhörigas egna behov av stöd.
- Fråga patienten om vem de får stöd ifrån och som ni kan ta kontakt med vid behov. Be patienten fylla i en samtyckesblankett om det behövs för att dela information med anhöriga.

Delaktighet och samverkan med anhöriga

- Gör anhöriga delaktiga genom att fråga *"Har du möjlighet att vara med på nästa besök, på plats eller via videolänk?"*.
- Vid telefonbokning, uppmuntra patienten att ta med en anhörig och bjud in anhöriga att delta under besöket om patienten samtycker.
- Ange anhörigkonsulenter namn och telefonnummer på samtliga kallelser/information och/eller i signatur på allt som skickas till patienten. En QR-kod som tar dem till hemsidan för anhörigstöd skulle också kunna finnas med på utskicken, broschyrer mm.
- Informera både patient och anhörig om diagnos, behandlingar, prognos och fast vårdkontakt.
- Möjliggör för erfarna anhöriga att bidra med sin unika kunskap om patienten. *"Hur ser din bild av situationen ut? Vad fungerar bra, och vad fungerar mindre bra? Vad kan förbättras?"*
- För anhöriga till svårt sjuka patienter eller patienter med kroniska sjukdomar/funktionsnedsättningar, upprätta en krisplan så att patienten och anhöriga vet vad som kan göras och vem hen ska kontakta om det uppstår en svår eller akut situation.

Information och utbildning

- Informationspaket för anhöriga: Ett färdigställt informationspaket med bra information och kontakter som kan tänkas erbjudas skickas med samtliga anhöriga efter diagnos/första möte.
- Broschyrer och faktablad i väntrummen om mottagningens samt kommunens anhörigstöd.
- Anhörigkonsulenter visitkort eller liknande på alla läkares skrivbord som påminnelse för läkaren men även för att enkelt kunna förmedla kontakt.
- Lägg in anhörigkonsulentens kontaktuppgifter i vårdcentralens signaturer och på vårdcentralens hemsida så att den är lättillgänglig för anhöriga vid behov.

- Överlämna kontaktuppgifter till en fast vårdkontakt som anhöriga kan kontakta vid behov.
- Erbjud generell information som att: *"Vi startar en utbildning gällande *diagnos* nästa vecka/månad, hinner du vara med?"*.
- Informera om olika former av anhörigstöd i kommunen; överlämna exempelvis informationsbladet, folder från Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) och Sveriges kommuner och regioner (SKR) eller annan sammanställd information.

Bedömning av hälsa och hälsorådgivning till anhöriga

- Gör en egen bedömning av anhörigas situation. Om du upplever att de har en omfattande anhörigsituation, gör en bedömning av deras situation med något lämpligt instrument. Nka kan ge förslag på sådana.
- Om anhöriga upplever påverkad hälsa av sin anhörigsituation, eller om din genomförda kartläggning visar det, genomför en hälsoundersökning.
- Ge individuellt anpassade relevanta hälsoråd.

Erbjud stöd till anhöriga

- Hänvisa till kommunens anhörigstöd: *"Om du vill, kan vi be anhörigkonsulanten kontakta dig, hen är väldigt bra att prata med."*
- Hänvisa till föreningar som kan stötta anhöriga och patienter, de ger information och utbildning inom olika diagnoser mm.
- Utse en ansvarig person på vårdcentralen/mottagningen som har kontakt med kommunens anhörigstöd. All information från anhörigkonsulanten går till denna person via mail och hen ansvarar för att informera kollegor.

Samverkan med kommunen och frivilligorganisationer

- Bjud in anhörigkonsulanten och någon från demensteamet, ev. även biståndsbedömare, till ett APT och initiera en samverkansplattform (P+M +E).
- Många frivilligorganisationer kan också bli en bra samverkanspartner i utvecklingen av stödet till anhöriga.

Öka er egen kunskap

- Boka en kostnadsfri föreläsning från Nka och avsätt tid på en eftermiddag eller en planeringsdag. Kan ordnas flexibelt utifrån era behov.
- Studera material på Nka:s webbplats, exempelvis utbildningar för personal och anhöriga, intressanta exempel och metoder och verktyg.
- Bjud in anhöriga att ge sina synpunkter på hur er vårdcentral kan utveckla anhörigperspektivet och stödet till anhöriga.
- Checklistor/verktygslådor: använd checklistor för att genomlys verksamheten eller verktygslådor för att öka kunskapen hos personalen.

Öka tillgängligheten för patienter och anhöriga

- Markera i journalen vilka patienter som är anhöriga och ge dem förtur att komma in för läkarbesök.
- Möjliggör för anhöriga att delta vid läkarbesök, Samordnad Individuell Plan (SIP) och andra möten också via video.
- SIP-möten på distans (digitalt) efter hemkomst. Även anhöriga på andra platser i landet kan delta.
- Starta med kvällsöppet på vård-/hälsocentralen för att underlätta för anhöriga att vara med på besöket.