

Samtalshandledning
för personal inom äldreomsorgen

Bräcke
diakoni



Anhörigperspektiv

- i nöd och lust

MED
STÖD
FRÅN



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Bräcke diakoni är en idéburen stiftelse med stort fokus på äldreomsorg. Vi har tillsammans med anhöriga själva, Nationellt Kompetenscentrum Anhöriga, Anhörigas Riksförbund och SPF Seniorerna tagit fram materialet "I nöd och lust". Vi hoppas att det kan vara ett stöd för anhöriga och stärka dem i sin roll. Projektet finansieras av Allmänna arvsfonden.

Bräcke projekt "I nöd och lust" har skapat material till stöd för anhöriga över 65 år som stöttar eller vårdar sin partner i hemmet. Materialet är unikt i sin utformning eftersom det från början till slut är framtaget tillsammans med anhöriga.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

I nöd och lust – samtalshandledning för personal inom äldreomsorgen
Copyright © 2022 Bräcke projekt I nöd och lust, Bräcke diakoni
Text: Helena Holmberg och Lisa Schjelde, Bräcke diakoni
Illustratör: Mattias Gordon
Formgivare: Liselott Jönsson
Tryck: Brandfactory
www.brackediakoni.se/projekt-inodochlust

Förord

Alla Sveriges kommuner ska bedriva anhörigstöd, men stödet ser olika ut i landet. Varje kommun ansvarar själv för hur stödet ska utformas. Flera kommuner upphör med anhörigstöd då den anhöriges närstående flyttar till särskilt boende.

Anhörigperspektiv I nöd och lust är ett material skapat för personalgrupper inom äldreomsorgen som vill bli bättre rustade för att möta och förstå de anhörigas perspektiv. Materialet består av fem korta filmer med tillhörande skriftligt samtalsunderlag. Materialet riktar sig till hela personalgruppen men fungerar också som stöd till dig som kommer att leda samtalen.

När en person flyttar in på ett boende eller får hemtjänst läggs fokus på den som har vårdbehovet, och det med rätta. Men för att se hela människan måste även anhöriga inkluderas. Omställningen till att behöva samhällets stöd är stort för omsorgsmottagaren, men även för dennes partner vars liv också förändras radikalt. Att inse och acceptera att det finns behov av särskilt boende, och även hemtjänst, är ofta en svår och omfattande process för den anhörige. Många upplever att personalen inte förstår deras situation, med stress, missförstånd och ökat lidande som följd. Att förtroende skapas mellan anhörig och personal är en nyckel i sammanhanget. Ett gott förtroende skapar trygghet vilket i sin tur förebygger missförstånd och konflikter.

Vi som haft förmånen att leda projektet har själva lång erfarenhet av att arbeta inom äldreomsorgen, allt från timvikarierande vårdbiträde till sjuksköterska och verksamhetschef. Genom arbetet med projektet har vår förståelse för hur det är att vara anhörig fördjupats. Vi har ofta tänkt att om vi hade vetat det vi vet i dag, hade vi gjort andra prioriteringar i vårt arbete inom äldreomsorgen.

Med detta material vill vi ge dig samma möjlighet att ta del av anhörigas egna berättelser och reflektera över anhörigas situation som vi fått genom projektet.

Målet är ett jämbördigt samarbete mellan anhörig och dig som personal, för omsorgsmottagarens bästa. Vi önskar att all personal ska arbeta med anhörigperspektiv i sina verksamheter.

Vi önskar Er lycka till med samtalen!



Lisa Schjelde
Socionom/projektledare
Bräcke projekt "I nöd och lust"



Helena Holmberg
Leg sjuksköterska/projektmedarbetare
Bräcke projekt "I nöd och lust"

Ordförklaring

Anhörig – den som ger hjälp i relationen och finns nära vårdtagaren

Närstående eller partner – den som tar emot hjälpen, dvs omsorgsmottagaren

Omsorgsmottagaren – hyresgäst, kund, patient, brukare, boende, den som tar emot vård och omsorg på särskilt boende eller från hemtjänsten.

Innehåll

6 Till dig som leder samtalen

7 Oxytocin och beröring

Filmen Oxytocin

Lär dig mer om oxytocin och beröring

Beröring och omvårdnad i vardagen

11 Flytt till särskilt boende

Filmen Flytten – Två anhörigas tankar kring särskilt boende

Förtroende

13 Anhörig som medlevare

Filmen Förändringen – När din partner behöver stöd och hjälp

Väntesorg

Fokus på anhörig

15 Våld, övergrepp och kränkningar

Filmen Risken – För våld, övergrepp och kränkningar

Våld mot äldre

19 Svårpratad

Filmen Opratat – Det där vi inte säger

Elefanten i rummet

22 Lästips för mer inspiration och kunskap

Till dig som leder samtalen

Vi är glada över att du har valt att använda vårt material tillsammans med personalgruppen på din arbetsplats. Som samtalsledare fyller du en viktig roll för att samtalet skall bli givande, att leda det vidare ifall diskussionen fastnar samt att fånga upp varje deltagare i gruppen så alla känner sig sedda och hörda. För att underlätta i den rollen har vi här samlat några tips som kan fungera som stöd när du planerar inför, samt håller i samtalen.

Materialet är uppdelat i fem kapitel där varje kapitel består av en film som introducerar temat. Ni kan använda materialet i sin helhet eller välja delar som är relevanta för er.

All personal kan med fördel få hela eller delar av denna samtalshandledning. Handledningen går att beställa eller går att skrivas ut via projektets hemsida. Länkar finns längst bak i häftet.

Förberedelser

- Börja med att skaffa dig en överblick över materialet. Kanske vill du använda frågorna som hör till en viss film vid ett annat tillfälle, kanske då du visar en annan film. De ämnen som materialet berör går på många sätt i varandra.
- Materialet är uppbyggt med reflektionsövningar som varvas med faktatexter. Texterna kan läsas högt i gruppen eller av deltagarna var för sig. De citat som finns med i texterna kommer från våra samtal med anhöriga eller personer som testat materialet.
- Testa utrustningen som du ska använda för att visa filmen innan samtalet.
- Planera tiden och innehållet. Hur lång tid vill du att ni lägger på olika moment?
- Varva reflektion i större grupp med samtal i mindre grupp. Vissa frågor passar bättre att ta i mindre grupp, fyra till sex personer.

I samtalen

- Bestäm mötesregler i början av samtalet. Här är två viktiga regler:
 - Sekretess** – Om verkliga exempel från en arbetsplats kommer upp under samtalet se till att alla är från samma personalgrupp. Om inte – avstå helt från att nämna namn på omsorgsmottagare och anhörig samt igenkännbara situationer.
 - Håll god ton** – Visa respekt för varandra och för dem som samtalet handlar om.
- Se till att samtalet håller sig till ämnet. Du som samtalsledare kan behöva avbryta och parkera frågor som hamnar för långt utanför ämnet. Parkerade frågor och ämnen kan återupptas i slutet av träffen eller vid senare tillfälle.
- Låt samtalet bygga vidare på vad deltagarna uttrycker. Om något är oklart eller icke konstruktivt ställ förtydligande frågor, be personen utveckla lite mera.
- I samtal i storgrupp ställ frågor som är öppna och inspirerar. Öppna frågor börjar med: varför, på vilket sätt, vad, av vem, tänk om, berätta om, beskriv. Undvik ja- och nej-frågor.

Oxytocin och beröring



Beröring och oxytocin är livsviktigt och behovet av beröring följer oss genom hela livet, från det att vi är en liten bebis till vår sista stund.

Varje människa kan påverka sina egna och andras oxytocinnivåer i kroppen vilket gör att vi, helt enkelt, mår bättre!

Som personal inom äldreomsorgen är det värdefullt att känna till vad oxytocin är, hur det påverkar oss och hur små och enkla förändringar i vardagen kan skapa stor skillnad för både för oss själva och för den vi möter.

Se filmen "Oxytocin" tillsammans!

Reflektionsövning

Vilka tankar väcker filmen?

Hur upplever du själv att ge och få beröring?

Känner du igen dig i filmen? Eller är det helt nya tankar som väcks hos dig?

Får du några tankar om hur du kan använda detta?

”

Jag har hört att det finns bredare vårdsängar, så att man kan få ligga intill och bara hålla om. Jag kan inte längre få beröring, men behöver det ju!

Irma, anhörig

Lär dig mer om oxytocin och beröring

Oxytocin bildas i hjärnan och styr det så kallade lugn och ro-systemet. Det når blodet via hypofysen men påverkar också, via nervbanor, viktiga kontrollområden i hjärnan. Den plats i hjärnan där oxytocinet bildas ligger granne med den plats som kontrollerar halten av stresshormoner, det vill säga systemet för försvar och flykt. Detta system är kanske mer känt än lugn och ro-systemet, men båda har lika stor betydelse för vår överlevnad. Vänligt bemötande, ögonkontakt, kroppslig beröring, närhet och vila är faktorer som påverkar frisättningen av oxytocin och som gör att vi mår bättre.

Effekter i kroppen

När oxytocin frisätts i kroppen sjunker blodtrycket, pulsen går ner, stressen sjunker och oron minskar. Det håller oss friskare och stärker de läkande processerna i kroppen. Det hjälper också till att läka och återskapa funktionen i organ efter skador eller sjukdom, ökar toleransen för smärta och har en tillväxtstimulerande effekt.

Oxytocin ökar vår förmåga att se samband och att kunna lösa problem. Ibland behöver vi "sova på saken" för att fatta ett viktigt beslut, och att vila ökar nivån av oxytocin. Lugn och ro-systemet stimuleras när vi äter. Särskilt intag av fett och protein höjer oxytocin-nivån, vilket delvis förklarar varför vi känner oss lugna och belåtna efter en rejäl måltid. Detta kan delvis också förklara varför vi tröstäter när vi är ledsna, stressade eller oroliga.

Att bli berörd fysiskt mot sin vilja eller på ett aggressivt sätt, skapar inte positiva effekter. Det triggas i stället försvars- och flykt-systemet, det vill säga ger stress.

Relationer påverkas

Oxytocin förstärker relationer genom hela livet bland annat genom beröring, kramar och mänsklig värme. Ofta finns beröringen där väldigt naturligt, vi lägger en hand på armen, kramas

när vi möts eller när vi lämnar varandra, sitter nära eller håller någons hand.

När oxytocin-nivåerna höjs skärps våra sinnesintryck så vi tar in vår omgivning på ett tydligare sätt. Vi blir bättre på att tolka andras ansiktsuttryck och vi blir mer sociala. Beröring och sex stärker parrelationer, bidrar till att man fäster sig vid varandra och blir beroende av varandra. Bandet människor emellan blir mycket starkt och kan många gånger väga upp problem med olikheter och svårigheter som man brottas med i relationen.

Relationer och möten kan ge oss upplevelser av beröring på ett psykologiskt plan, utan att vi har kroppskontakt. Ett möte kan upplevas antingen varmt och stödande eller som kallt och krävande. Vänligt bemötande gör oss vänligare. Att få tröst och att få sina känslor bekräftade ger ett lugn och en tacksamhet som i sin tur ger livsglädje.

Beröring - en viktig del av livet

Beröring är alltså livsviktigt och behovet av beröring följer oss genom hela livet, från det att vi är en liten bebis till vår sista stund. För det lilla barnet är beröringen avgörande för liv och död, barn under två år kan dö vid total brist på beröring. Barnet formar sin kroppsuppfattning och kommunikation genom beröring av huden. För personer med funktionsnedsättningar, sjukdom eller skada samt den äldre människan blir beröringen viktig som smärtlindring, för ökad kommunikation, näringsinlagring, rörelse och cirkulation.

Hur det kan vara för den som är anhörig

När någon blir sjuk, förändras rollerna. Från att vara jämbördig partner till någon så kan man också bli den som vårdar och tar hand om den andre. Beröringen används då mer i vårdande situationer, som när man hjälper sin partner att äta, klä på sig, sköta hygien eller att röra sig.

En omvårdnadsberöring kan vara väldigt kärleksfull, men det är också lätt att den blir mer automatisk efter en tid. Man gör samma moment om och om igen. Många anhöriga berättar att den kärleksfulla beröringen minskar i takt med att omvårdnaden av partnern ökar. När ens partner flyttar till särskilt boende försvinner den dagliga beröringen i hemmet helt.

Beröringskänslighet

Alla tycker inte om fysisk beröring eller känner sig bekväm med att röra någon annan. Sjukdom, skada och mediciner kan också orsaka beröringskänslighet. Som exempel kan personer med Neuropsykiatrisk funktionsvariation eller Lewy Body demens uppleva även lätt beröring som obehaglig. Det kan kännas varmt, kallt, sticka, kittla eller till och med göra ont. Det är viktigt att undvika den beröring som upplevs som negativ. Ta hjälp av till exempel en arbetsterapeut för att få råd om påklädning eller annat som ändå behöver göras.

Beroende på kultur kodas beröring olika. Beröring kan uppfattas som obekvämt och det kan vara olika vem som får ge vem beröring.

Självberöring

Vi lär oss tidigt att använda självberöring som ett naturligt redskap för att må bra. Gör vi oss illa, lägger vi handen på och håller om det onda. När vi duschar eller smörjer in oss följer vi ofta samma mönster för våra rörelser på huden. Vid sjukdom kryper vi ihop och håller om oss själva. Beröring lugnar oss när vi är stressade eller upprörda. Många upplever att egen beröring på huden gör att man "håller ihop".

Ta hand om dig själv

När du ger någon beröring medvetet så reagerar ditt eget nervsystem genom att skicka signaler till hjärnan som producerar oxytocin. Du kan också "tanka dig själv" med egna lugna stunder med innehåll som du finner positiva. Till exempel starta dagen med en stund helt för dig själv, eller ta en egen lugn måltid under dagen. När du duschar, använd dig av strykningar uppifrån och ner, cirklar i lugn takt på de större ytorna på kroppen. Använd lagom varmt vatten, inte för varmt.

Använd väderleken och naturen runt dig för att fylla på med energi. Att ta en promenad i stämningen av att "bara vara" stimulerar ditt lugn och ro-system.

Reflektionsövning

Vad kan du tänka särskilt på när du besöker omsorgsmottagare eller möter anhöriga, vad gäller bemötande, med tanke på det du nu vet om oxytocin?

Berätta om något du gjort senaste veckan, som du tror var positivt för en omsorgsmottagare och eller en anhörig. Hur märktes det på personen?

Hur kan du förbereda dig och fylla på dig själv inför ett arbetspass eller en utmanande arbetsuppgift?

Texten om beröring är framtagen tillsammans med Skola för Beröring EK.

Hemsida: www.beroring.se, e-post: info@beroring.se, telefon: 0723-01 08 53

Övriga källor: Lugn och beröring, Oxytocinets läkande verkan i kroppen. Kerstin Uvnäs Moberg, 2000. Närhetens hormon, Oxytocinets roll i relationer. Kerstin Uvnäs Moberg, 2009

Beröring och omvårdnad i vardagen

– att fånga tillfället i stunden

När du ger någon beröring medvetet ökar oxytocin-nivåerna även i din kropp! Här nedan finns enkla tips för mer medveten beröring.

- Ta först ögonkontakt, det är som att be om lov för beröring.
- Innan en omvårdnadssituation, vila en hand på axeln eller armbågen för att förbereda omsorgsmottagaren på att något skall ske.
- Sitt nära, håll handen.
- Gå utomhus där vind och solstrålar berör huden och övriga sinnen.
- Se till att personen du vårdar håller sig varm med hjälp av av kläder eller filtar.
- Laga mat tillsammans. Presentera och lukta på maten innan den eventuellt delas eller mosas. Eller baka en kaka och prata om doften.
- Prata minnen. Använd din lugna och gärna långsamma röst. Låt det ta tid och vänta på respons fem till tio sekunder efter det du sagt. Låt goda minnen finnas nära, som till exempel en tavla eller foton.
- Lyssna på omsorgsmottagarens favoritmusik.
- Vid hjälp att resa sig: underlätta kroppsuppfattningen genom att stryka från höfterna ner till knät och håll sedan handen stilla på knät tre sekunder. Fortsätt ner till foten. Stanna tre sekunder med handen över fotryggen. Avsluta med att kort trycka på fötterna. Erbjud din hand och be att omsorgsmottagaren reser sig med stöd av dina händer. Markera gärna med ett lätt drag i era händer.
- Vid hjälp i samband med måltid: stryk med dina händer från axeln och ner över personens hand. Pressa handen lätt innan skeden eller gaffeln sätts i handen. Kroppsuppfattningen är färskvara för hjärnan och det du gör är att påminna om att armen och handen finns. Hjärnan kan koppla respons till gripreflexen och kan minnas hur man använder bestick för att äta.
- Vid dusch och bad: stryk kroppen uppifrån och ner, det är i sig lugnande. Hastigheten på strykningarna hinner uppfattas av hjärnan om strykningen är i lugn takt. Trycket på rörelsen bör vara ca 3,5kg (din arms vikt).
- Vid hårvård: stryk först håret/huvudet framifrån och bak mot nacken. Därefter cirkelrörelser i hårbotten framifrån och bakåt. Kamma, borsta, föna, locka håret med mera. Mjuk rakning och skäggvård, smörj in kinderna efteråt.
- Ge fot- och handbad. Varje gång du gör en strykning på fot eller arm stryker du uppifrån och ner.
- Smörj in fötter och händer. Mjukt tryck, lugnt tempo och "krama" gärna mjukt varje tå för sig. Måla naglar.

Reflektionsövning

Vilka av dessa tips kan du testa vid ditt nästa möte med en omsorgsmottagare?

Flytt till särskilt boende

I nästintill varje samtal vi har haft med anhöriga under projektiden har frågan kring "flytt till särskilt boende" kommit upp. Denna fråga har visat sig vara så mycket mer komplex än vi kunnat ana och den tar ofta stor plats, långt innan själva flytten ens är beslutad. Det kan bli en situation som är kämpig både psykiskt, fysiskt och emotionellt när flytten pågår, och som efteråt ofta fylls upp av helt andra tankar, känslor och upplevelser än den anhöriga föreställt sig.

Vi hade själva önskat att vi haft mer av denna insikt i tidigare yrkesliv inom äldreomsorgen. Då hade vi kunnat bemöta anhöriga med mer förståelse samt gjort fler aktiva val för att underlätta samarbete och relation med omsorgsmottagarens anhöriga.

Se filmen "Flytten - Två anhörigas tankar kring särskilt boende" tillsammans.

Reflektionsövningar

Vilka känslor väcker filmen?

Vad tror du att du hade känt om du varit de anhöriga i filmen?

”

Det kändes som om jag blev inbjuden till ett gemensamt samarbete. Blev så glad av att bli mött på det sättet, att min kunskap räknades.

Anna, anhörig

”

Man vill inte bli av med sin närstående, man vill bli av med bördan som följer med sjukdomen.

Karin, anhörig

Förtroende

Möten mellan människor där den ena parten (den anhöriga) behöver och tar emot något som den andra parten (du som personal) ska ge, skapar ett beroende som i sig är en maktfaktor. Makt är ett neutralt begrepp som kan vara både positivt och negativt. För att det ska bli ett bra möte er emellan är det viktigt hur balansen mellan er hanteras. I det här sammanhanget handlar det om att få till ett så jämnt och jämbördigt möte som möjligt för att samarbetet ska fungera. A och O är att det finns förtroende åt båda håll.

Vissa grundläggande kriterier behövs för att ett förtroende ska uppstå. Faktorer som anhöriga nämner för att få förtroende för personal är att de:

- lyssnar
- håller vad de lovar
- är ärliga och raka
- vågar fråga – bådars kunskap behövs!
- är modiga – vågar lyssna även på det svåra
- informerar begripligt
- berättar självmant, inte väntar på att få frågor.

Ett gott förtroende som skapar trygghet förebygger missförstånd och konflikter.

Reflektionsövningar

Tänk på en situation då du själv varit osäker/rädd/otrygg till exempel vid ett läkarbesök eller annat privat sammanhang och där du ganska snabbt fått förtroende för personen du mött. Var det något speciellt som den personen gjorde eller sa som ökade ditt förtroende?

Diskutera kring makt(o)balansen mellan personal och anhörig. Har du tänkt på att du som personal har makt? Hur kan du som personal agera i möte med anhörig, för att inte missbruka den? Vad behöver du tänka på i mötet?

Tips!

Tre frågor till den anhörige, att ta med dig till inflyttningssamtal och som förhållningssätt vid anhörigmöten i din vardag:

- Hur mår du (som anhörig)?
- Hur kan vi hjälpa din partner och dig bäst?
- Vad kan du göra och hjälpa oss med?

Stenhammar, Ulfhielm & Nydahl (1998) Första steget är att mötas. Förutsättningar för fungerande kontakt mellan familj och habiliterare, Riksförbundet för rörelsehindrade barn och ungdomar, RBU. Skriften bygger på en rapport som heter Hur får vi det vi behöver, utgiven av Socialstyrelsen samma år.

Skau, Grete Marie (2018) Mellan makt och hjälp: om det flertydiga förhållandet mellan klient och hjälpare.

Anhörig som medlevare

Ibland vore det önskvärt att kunna skruva tillbaka tiden och lära känna en omsorgsmottagare som personen var och levde innan personen flyttade in på särskilt boende eller fick hemtjänst. Dels för att det är spännande att lära känna en ny människa och dennes historia, men mest av allt för att kunna tillgodose den nya omsorgsmottagarens behov och önskemål på ett tillfredsställande sätt. Som anhörig har man varit med hela tiden.

Se filmen "Förändringen – När din partner behöver hjälp och stöd" tillsammans.

Reflektionsövningar

Vilka känslor väcker filmen?

Vad innebär förändringen för den anhörige i filmen?

Väntesorg

I filmen är det tydligt att kvinnan saknar sin man som han var innan han blev sjuk, och det livet de levde tillsammans.

Begreppet väntesorg beskriver en situation som är verklig för många anhöriga, men svår att förklara för utomstående. Det handlar om att sörja en person som fortfarande lever men som på grund av obotlig sjukdom sakta tynar bort, att man saknar den person man en gång gifte sig med eller flyttade ihop med. Uttrycket signalerar tillåtelse att sörja trots att partnern är vid liv. När partnern blir obotligt sjuk går drömmar och förhoppningar om framtiden förlorade, allteftersom sjukdomen tar över. Utmaningen blir att finnas tillhands trots denna sorg och förlust. När personen till slut dör har den anhöriga på ett vis redan sörjt färdigt förlusten. Döden kan komma som en lättnad, om än med sorg av det definitiva i det.

Att få lämna över vården och omvårdnaden av sin partner till omsorgspersonal kan vara svårt men kan samtidigt ge den anhöriga chansen att få vara en partner igen, efter eget önskemål och förmåga.

Reflektionsövningar

Finns det någon anhörig i din verksamhet som du tror känner av väntesorg?

Hur kan du använda informationen om väntesorg i ditt bemötande av denne anhöriga?

Fokus på anhörig

= fokus på omsorgsmottagaren

När du som personal träffar en ny omsorgsmottagare på boende eller i hemtjänsten hamnar ditt fokus på den personen och den anhöriga förbises lätt. Den anhörige är dock omsorgsmottagarens medlevare, en länk till omsorgsmottagarens tidigare liv och kan därför bidra till att hen bibehåller sin identitet och integritet. Den anhörige blir en hjälp för dig som personal i ditt uppdrag med att tillgodose omsorgsmottagarens sociala och existentiella behov.

Filmen Förändringen visar hur parets liv varit tidigare. Den anhöriga känner sin man och hans intressen väl. Det kan bli svårt att lämna över ansvar till personal på grund av oro för att mannens behov och önskemål ska feltolkas. Det händer att meningsskiljaktigheter uppstår mellan anhörig och personal kring hur något som rör omsorgsmottagaren ska hanteras, tolkas och värderas. Ibland kan det leda till etiska dilemman.

Reflektionsövningar

Efterfrågas den anhörigas kunskaper på din arbetsplats?

Hur kan du bjuda in den anhörige att bidra när deras närstående skall lära känna sitt nya boende/hemtjänst?

Vad har ni för rutiner i samband med ny omsorgsmottagare vad gäller att inhämta information om hur vårdtagaren önskar leva sitt liv?

Föreställ dig att en anhörig berättar att dennes närstående (omsorgsmottagaren i din verksamhet) är nykterist och inte vill dricka något som innehåller alkohol. På grund av en kognitiv nedsättning har omsorgsmottagaren börjat säga att hen önskar ett glas vin, eller visat intresse när andra fått det serverat.

Hur resonerar du och dina kollegor i personalgruppen kring detta?

Vilka konsekvenser leder det ena eller det andra beslutet till?

Hur lägger du dina egna värderingar åt sidan?

Går det att hitta kreativa vägar som gör att både anhörig och närståendes behov tillgodoses?

Om exemplet med vin inte är relevant i er verksamhet, finns kanske andra dilemman ni kan diskutera, exempelvis: rökning, religiösa frågeställningar, besök vid olika tidpunkter.

Våld, övergrepp och kränkningar

Risken för våld, övergrepp och kränkningar ökar när någon lever tillsammans med en person som är sjuk och i behov av stöd och omvårdnad. Som äldre person kan man utsättas för våld från flera håll. Våldet kan yttra sig på flera olika sätt och många befinner sig i gråzonen för vad som räknas som våld.

Det är viktigt att som personal inom äldreomsorgen ha kännedom om vad våld kan vara och hur man kan se tecken på att någon utsätts för våld. Förhoppningsvis kan vi gemensamt förhindra att det förekommer i vår verksamhet.

Se filmen "Risken - För våld, övergrepp och kränkningar" tillsammans.

”

Om man aldrig får sova och så vidare, det blir som en vanlig utmattning. Då kan man ju skälla på och bli arg på precis allt. När jag tappar tålamodet är det ett tecken att jag har för mycket och att jag måste ta en paus.

Olga, anhörig

Reflektionsövningar

Vilka känslor väcker filmen?

Är det något som tas upp i filmen som du känner igen?

Våld mot äldre

”Våld mot äldre är en enstaka eller upprepad handling, eller frånvaro av önskad/lämplig handling som utförs inom ett förhållande där det finns förväntan på förtroende och som förorsakar skada eller smärta hos en äldre person. Denna handling kan vara fysisk, psykologisk/känslomässig, finansiell eller helt enkelt återsejla avsiktlig eller oavsiktlig försummelse.”

Torontodeklarationen 2002, www.who.int

Olika former av våld

Fysiskt våld

- slag, spark, knuff, drar i hår eller skägg
- olämplig användning eller begränsningar av läkemedel

Psykiskt eller emotionellt våld

- förolämpningar, hot, förnedring, kontrollerande beteende och isolering

Sexuellt våld

- sexuella kontakter utan samtycke
- könsstympning, sexuella trakasserier, sexuellt kränkande språk

Ekonomiskt/materiellt våld

- missbruk eller stöld av pengar eller andra ägodelar
- våld mot eller hot om skada på husdjur
- förvägras insyn i ekonomiska frågor, inte tillgång till egna pengar, tvingas skriva under dokument

Funktionshinderrelaterat våld

- flytta undan en rollator, ta ut batterier ur hörapparat

Försummelse eller bestraffning

- undanhålla mat, husrum eller medicinsk omvårdnad
- förvägras hjälp att komma ur sängen, toalettbesök, hjälp med hygien

Våld mot äldre utövas oftast inom en relation där det förväntas förtroende, såsom i relation till någon i familjen eller vård- och omsorgspersonal. Våldet kan pågå i hemmet eller inom vården som på särskilt boende eller vid längre uppehåll på sjukhus.

Reflektionsövningar

Har du i din yrkesroll träffat personer som du vet eller misstänker har utsatts för våld i nära relation? Hur har du i så fall hanterat det? Hur upptäckte du att något inte stod rätt till? Hade du kunnat göra annorlunda? (Påminn om att inte använda namn på omsorgsmottagare eller anhörig, eller andra igenkännbara beskrivningar)

I mötet med en person med stort hjälpbehov kan det även för personal upplevas utmanande och tålamodsprövande på olika

vis; stress, kommunikationsproblem eller brist på kunskap för att exempelvis kunna bemöta en person med kognitiv svikt.

Samtala om och skriv ned vilka risker för våld som finns på din arbetsplats.

Vad kan du som personal göra för att förhindra att du själv eller dina kollegor går över gränsen?

Våld mot äldre kan motverkas

Personal inom äldreomsorgen kan:

- avlösa varandra vid tung belastning
- få handledning, till exempel inom demensvård
- påminna varandra om risker i olika situationer
- prata med och berätta för kollegor och arbetsledning vid tung belastning och påfrestande situationer och arbetsmiljö
- hjälpa varandra, vara omsorgsfulla kollegor

Om du misstänker våld:

- Berätta för din chef.
- Dokumentera fakta, eventuella symtom hos omsorgsmottagaren, till exempel blåmärke, oro eller beteende.

Tecken på att någon utsätts för våld kan vara:

- Blåmärken, rodnader, sår, klösmärken, brännskador
- Avrivet hår, värk och smärta
- Sönderrivna eller försvunna kläder
- Sömnstörningar, ätstörningar, kräkningsreflexer
- Yrsel, magont, oro och diverse andra psykosomatiska problem
- Psykisk ohälsa, missbruk

Hur du kan formulera dig om du ställer frågor om våld:

- Använd konkreta ord som "slag" och "knuffar".
- Fokusera på personens egen upplevelse och låt honom eller henne svara med egna ord.
- Ställ direkta frågor, till exempel:
 - Jag ser att du har ett blåmärke på armen, hur fick du det?
 - Jag undrar om något har hänt?
 - Har du varit med om något obehagligt?
 - Har du gjort dig illa?
 - Är du rädd för någon?
 - Känner du dig trygg hemma?

Reflektionsövningar

Diskutera: var går gränsen för vad som är okej att göra gentemot (var)andra?

Hur kan du som personal stötta en anhörig att inte gå över gränsen för vad som är okej gentemot sin närstående/omsorgsmottagaren?

Hur kan du som personal agera vid misstanke om att en anhörig utför våld gentemot sin närstående? Har ni rutiner och riktlinjer för misstanke om våld på din arbetsplats?

Känner du till lågaffektivt bemötande och BPSD-registret? Att ha kännedom om detta är till hjälp i synnerhet i möte med personer med demens.

www.hejlskov.se/lagaffektivt-bemotande



www.demenscentrum.se/Arbeta-med-demens/Verktyg/Svenskt-BPSD-register-



Brottsofferjouren (2019) Våldet går inte i pension: en bok om våld i äldres nära relationer
www.un.org/sites/un2.un.org/files/2020/06/who_ea_english_2017-06-13.pdf (un.org)

Svårpratad

I allt från samhället i stort till i dina egna nära relationer finns det ämnen det inte pratas om, tabubelagda ämnen. Vissa ämnen kan vara viktigare än andra att våga lyfta, då dessa samtal kan skapa ökat förtroende och minska obekväma möten. Det kan vara till stor hjälp för din relation med personer du möter, att få tillfälle att prata om ämnen de själva har behov att prata om.

I det sista kapitlet i detta samtalsunderlag ber vi dig reflektera över dina egna svårpratade ämnen för att förhoppningsvis känna dig tryggare i att närma dig svåra ämnen med omsorgsmottagaren eller med anhöriga.

Se filmen "Opratad - Det där vi inte säger" tillsammans

Reflektionsövningar

Vilka känslor väcker filmen?

Vilka ämnen tycker du själv att det är svårt att prata om?

Vad kan vara svårt att prata om med en omsorgsmottagare? Med en anhörig? Hur kan detta påverka relationen mellan dig och omsorgsmottagaren samt mellan dig och anhörig?

Vad kan vara svårt för anhöriga i vår verksamhet att prata om?



Jag har svårt att prata med mina barn om hur jag har det, det är ju deras mamma som är sjuk.

Valter, anhörig



Att fundera på vad som är viktigast för mej själv vid livets slut, var riktigt bra. Ett första steg mot att våga prata om svåra saker kanske.

Camilla, undersköterska

Elefanten i rummet

Elefanten i rummet

”Elefanten i rummet” är ett bildligt uttryck för något som är påtagligt för alla människor i en grupp, men som man undviker att prata om. Orsaken till att man håller tyst om ”elefanten” kan vara att det skulle vara genant, förorsaka besvärliga diskussioner eller att ämnet är tabu. Risken är stor att man tror sig veta vad den andre tänker och känner, vilket kan vara helt fel, och kan skapa fantasier och frustration. En sådan elefant kan till exempel vara att sätta ord på att livets slut kommer närmare. Det självklara men opratade vid en försämring, vid flytt till särskilt boende eller att få hemtjänst.

Om döden

Opratad med omsorgsmottagaren

När omsorgsmottagaren själv tar upp ämnet finns det risk att det viftas bort. Ett exempel är när någon på boendet avlidit och en omsorgsmottagare uttrycker: ”Usch, snart är det väl min tur”. Då är det lätt att svara: ”du som ser så pigg ut...” eller ”nu ska vi inte tänka på det”.

När vi i stället svarar med en fråga: ”jaha ... vad tänker du om det? Vill du berätta?” visar vi att vi vågar och vill lyssna.

Frågar vi sedan till exempel ”Är det något särskilt du är orolig för?” kan vi direkt bekräfta att det finns läkemedel mot olika symtom som hjälp, om det är sådant som oroar. Vi kan också se till att den vi pratar med får tala med en annan person, kanske sjuksköterska eller läkare. Möjligen resulterar samtalet i en vårdplanering med kontaktpersonen, eller i ett telefonsamtal till en kurator, diakon eller en nära vän. Eller så vill omsorgsmottagaren inte prata alls om något med någon. Men vi visar att vi inte är rädda att svara den dag hen vill prata.

Hur vi kan stötta en anhörig under palliativ vårdperiod

När en omsorgsmottagare närmar sig livets slut verkar det ibland som om den anhöriga inte uppfattar eller tar till sig försämringen. Det kan vara uppenbart för alla, men svårpratad. Medicinska bedömningar ska till och så kallade brytpunktsamtal med läkare och sjuksköterska ska genomföras. Men mellan dessa bedömningar är det personalen som finns närmast till hands. Kanske kan vi uppleva det som att vi måste väga våra ord på guldväg, men om vi som personal visar att vi vågar närma oss dessa frågor kan det underlätta för den anhörige. Som att ställa frågan ”Hur känns det efter läkarsamtalet?” Eller vid svåra frågor bolla tillbaka; ”Vad tror du/tänker du själv om det”? Då stöttar vi den vi pratar med att sätta ord på sina tankar.

Våga ta emot inbjudan till svåra samtal när den kommer. Du behöver inte ha alla svar men du behöver finnas där och visa att du vågar lyssna. Det kommer vara värdefullt för den du möter och för er relation.

Reflektionsövningar

Vad behöver du för att bli tryggare i din roll som personal i samtal om ämnen som kan vara svårpratade?

Reflektionsövning

-viktigt för mig vid livets slut

Att som personal själv reflektera kring livets slut, underlättar för att sätta sig in i och bättre kunna finnas till hands och våga närma sig existentiella frågor.

Sätt kryss för de tio viktigaste och rangordna dem 1–10 (där 1 är det viktigaste)

Detta tror jag blir viktigt för mig vid livets sista tid att:

- tacka de personer som betyder mycket för mig
- känna mänsklig beröring
- bli behandlad på det sätt jag önskar
- kunna hjälpa andra
- ta emot den hjälp jag behöver
- finna frid
- ta avsked av personer som är viktiga för mig
- reda ut oavslutade saker med andra personer
- omges av goda vänner
- ha mina närmaste omkring mig
- ha någon som lyssnar på mig
- våga och kunna prata om saker som gör mig orolig och rädd
- min begravning är planerad
- minnas vad jag gjort/åstadkommit i livet
- inte vara en börda för mina nära
- få vara ifred ibland
- ha mina närmaste omkring mig
- tacka de personer som betyder mycket för mig
- se till att mina närmaste vet vad jag vill och kan föra min talan
- inte dö ensam
- få fortsätta tala mitt språk/modersmål
- kunna samtala med någon om döden
- ha kontroll och ordning på min ekonomi
- inte ha svårt att andas
- inte ha smärta

Övningen är framtagen med inspiration från kortleken "DöBra".

Lästips

-för mer inspiration och kunskap

Litteratur

Boken om E, Ulla Isaksson

Existentiella frågor hos äldre – en introduktion, Peter Strang

Hur orkar man?, Inga-Britt Gudmunsson

Lugn och beröring, Oxytocinets läkande verkan i kroppen, Kerstin Uvnäs Moberg 2000.

Närhetens hormon, Oxytocinets roll i relationer, Kerstin Uvnäs Moberg 2009

Våldet går inte i pension, Brottsofferjouren Sverige 2019

På webben

Brottsofferjourens hemsida för information samt filmer – www.brottsofferjouren.se

Nationellt centrum för kvinnofrid för information samt filmer – www.nck.uu.se

Film om hur man kan prata om hot och våld inom äldreomsorgen och i hemtjänst:
www.nck.uu.se/kunskapsbanken/webbstod-for-kommuner/utbildning-moter-valdsutsatta/utbildningsmaterial-om-vald/vald-mot-aldre/

Livets slutspel – Äldre i Centrum (www.aldreicentrum.se)

DöBra forskningsartiklar – www.DöBra.se
Kortleken får igång dösnacket – www.vardfokus.se

www.palliationsakademin.se/wp-content/uploads/2017/02/Palliationspraktikan_del2.pdf

Tack!

Tack till dig som använder detta material för att lyfta upp samtal kring anhörigas plats i din verksamhet. Vi hoppas du känner samma inspiration som vi numera gör till att låta ett anhörigperspektiv genomsyra det dagliga arbetet. Det kanske inte alltid är nya rutiner och riktlinjer som behövs för förändring. Däremot hoppas vi att du nu sitter med ökad förståelse för vad det innebär att vara anhörig och hur du kan använda dig av denna kunskap i vardagen.

Vi vill rikta ett stort tack till alla anhöriga vi har träffat genom projektet, som delat med sig av sina erfarenheter och skapat allt material tillsammans med oss. Vi vill tacka Kerstin Uvnäs-Moberg, läkare och professor i oxytocinets helande effekt, och Ann-Marie Stenhammar, pedagog och skribent, för all hjälp och stöd. Vi vill dessutom tacka Allmänna arvsfonden som finansierat projektet.

Materialet består av:

Fem filmer

Oxytocin

Flytten – Två anhörigas tankar kring särskilt boende

Förändringen – När din partner behöver hjälp och stöd

Risken – För våld, övergrepp och kränkningar

Opratad – Det där vi inte säger

Skriftligt material

I nöd och lust –Handledning vid samtalsgrupp för anhöriga

Bilagor till handledningen

Anhörigperspektiv – i nöd och lust – Samtalshandledning för personal inom äldreomsorgen

”Från anhörig till anhörig” – Information, inspiration, berättelser m.m. från anhöriga till anhöriga

Beröring i vardagen – Folder för dig som stödjer din partner

Du hittar allt material både på...

www.brackediakoni.se/inodochlust/filmer-o-material

...och

www.anhoriga.se/i-nod-och-lust



Direkt till
respektive
hemsida!



Anhörigperspektiv I nöd och lust är ett material skapat för personalgrupper inom äldreomsorgen som vill bli bättre rustade för att möta och förstå de anhörigas perspektiv. Materialet består av fem filmer med tillhörande samtalsunderlag.

Vi som har sammanställt detta häftet har själva lång erfarenhet av att arbeta inom äldreomsorgen, allt från timvikarierande vårdbiträde till sjuksköterska och verksamhetschef. Genom arbetet med projektet har vår förståelse för hur det är att vara anhörig fördjupats. Vi har ofta tänkt att om vi hade vetat det vi vet i dag, hade vi gjort andra prioriteringar i vårt arbete inom äldreomsorgen.

Det inspirerade oss att tillsammans med anhöriga ta fram samtalsunderlaget, för att ge fler möjligheten till ett mer inkluderande anhörigperspektiv i sina verksamheter.