

Vår 2014



Våren är tidig och vi öppnar vi upp Årsta Holmars Gård, vår oas mitt i Stockholm. Vi har justerat utrustning så att det än mer skall stå för lugn och ro, en avkopplande miljö som inspirerar. När det inte är undervisning är det en hel del andra aktiviteter, möten och boende.

I detta nummer behandlar Inger Ekroth detta med anhängigvårdare/skötare. I Värmdö kommun startade sfamiljecenter för nära åtta år sedan och det har gett de stor erfarenhet. Intressant läsning önskar

Sir Ardeley

Familjecenter för äldre, en mötesplats för anhängigvårdare

I början av oktober varje år infaller den nationella anhängigdagen. En speciell dag då anhängiga uppmärksammas på olika sätt runt om i Landet.

I Sverige finns ca 1,3 miljoner anhängigvårdare och enligt Socialtjänstlagen, 5 kap 10 §, ska kommunerna aktivt erbjuda stöd till personer som hjälper någon som är långvarigt sjuk, funktionsnedsatt eller äldre och behöver hjälp och stöd av andra.

De flesta anhängigvårdare i Sverige finns i åldrarna 45-64 år men de med tyngst omvårdnadsansvar är 65 år och äldre. 25 % av alla över 55 år tar regelbundet hand om någon som är sjuk, äldre eller har någon form av funktionsnedsättning.

Indelas i tre grupper

Dessa informella vårdgivare delas in i tre grupper: anhängigvårdare, omsorgsgivare och hjälpare.

- **Anhängigvårdare:** 3 % av informella vårdgivarna räknas till gruppen anhängigvårdare.

rigvårdare. De tar hand om en person i det egna hemmet flera gånger i veckan, vanligen make/maka. Könsfördelningen är jämn inom den gruppen.

- **Omsorgsgivare:** De tar hand om en person utanför det egna hemmet flera gånger i veckan. Det kan vara en släkting, god vän eller granne. I denna grupp är de flesta kvinnor i åldern mellan 55 och 74 år.

- **Hjälparna:** De är den näst största gruppen av informella vårdgivare. De tar hand om en person en gång per vecka eller mer sällan. Kan vara både i egna hemmet eller i någon annans hem.

Det stöd som ges kan vara praktisk hjälp: personlig hygien, hushållsarbete, trädgårdsarbete, snöskottning, reparationer och liknande. Även administrativa sysslor som att betala räkningar eller kontakta myndigheter får många hjälp med. En annan form av hjälp som många ger är känslomässigt stöd, att trösta, lyssna och finnas till hands

Omfattningen av hjälpen kan variera från enstaka insatser, kanske handlingshjälp en gång i veckan till hjälp med allt dygnet runt. De allra flesta av de som hjälper en anhängig är yrkesverksamma och sliter med att få tiden att räcka till både yrkesarbete, den egna familjen och kanske den hjälpbehövande föräldern. Ett pussel som inte alltid är så lätt att få ihop. En stor andel av anhängigvårdarna är förstås också äldre personer som stödjer och vårdar make/maka. De med tyngst omvårdnadsansvar återfinns i den gruppen.

Att vårda en annan person när man själv är äldre och kanske inte helt frisk kan vara en betungande, men även kär uppgift. En sak är dock säker och det är att den som vårdar behöver stöd från samhället för att orka. Stödet till anhängiga organiseras på många olika sätt runt om i landet. Det kan vara träffpunkter, friskvårdsaktiviteter, stödsamtal mm. På flera ställen kan anhängiga få Taktipromassage, eller andra former av massage. Alla dessa former av stöd



För lugn, avslappning och mindre sömnmedel

Utbildning som underlättar. Börja med GRUND- två dagar. Kunskap du kan använda direkt i ditt arbete.

Vi utbildar också på arbetsplatser www.taktil.se



Taktipro BERÖRING

om nyheter & erfarenheter.

Citera gärna, men ange alltid källan.

Vi tar gärna emot bidrag.

Mail: info@taktil.se

Familjecenter för äldre i Värmdö kommun startade 2006

är mycket uppskattat av anhöriga och beskrivs av många som en förutsättning för att de ska orka. Ett exempel på denna typ av stöd finns i Värmdö kommun där jag arbetar som demenssjuksköterska och anhörigsamordnare.

Familjecenter för äldre

I Värmdö kommun startades Familjecenter för äldre 2006. Målsättningen är att ge stöd till anhöriga som hjälper eller stödjer någon som pga. långvarig sjukdom, funktionsnedsättning eller ålder behöver hjälp. Det kan vara ett äldre par, grannar eller goda vänner. Till Familjecenter är både den som vårdar och den som tar emot vården eller hjälpen välkomna. Familjeperspektivet är viktigt i verksamheten.

Varje torsdag möts anhängvårdare/stöd-jare på Familjecenter på Kullsvedsvägen i Hemmesta. Till Familjecenter kommer man för en stunds närhet och gemenskap med andra i liknande situation. I dörren möter personalen, oftast med en kram som uppskattas av alla.

Här kan man glömma sina bekymmer en stund, dricka en kopp kaffe, skratta, gråta eller bara vara tillsammans med andra. Det är mycket kramar och många glada skratt hörs.

På Familjecenter arbetar Therese, arbetsterapeut, Maria och Maria som båda är undersköterskor. I min egenskap av demenssjuksköterska och anhörigsamordnare finns jag också med i arbetet. Förutom en trevlig kaffestund med hembakt smörgås och förstås en kaka, innehåller alla träffar en programpunkt av något

slag. Det är stor variation på programmet för att alla ska hitta något som intresserar. Det kan vara tipspromenader med frågor om Stockholm förr i tiden, bildvisning från en resa som någon varit på. Gymnastik och balansträning står på programmet minst en gång i månaden och avslappning i olika former är också en återkommande aktivitet.

Några röster från besökarna om varför de kommer till Familjecenter:

"Här kan jag släppa alla negativa tankar och det känns skönt" (Daisy)

"Jag tycker det är bra teman och jag har fått bra utbildning" (Kjell)

"Jag kommer hit för att jag behöver gemenskapen, kärleken och förståelsen" (Tage)



Inger Ekroth är sjuksköterska med fil. mag i vårdvetenskap med inriktning på demensvård. Diplomerad och certifierad Taktipromassör med lärarutbildning.

Ett mycket uppskattat inslag är när besökarna bjuds på Taktipro massage. Då organiseras flera "stationer" där man kan få massage. En Solsaga på ryggen, hand eller fotmassage och ett rum med massagebänk, där lockas många av ryggmassage som då kan ges på bar hud.

Massagestunden ger vila och avslappning och är även ett tillfälle för en pratstund i enskildhet. Ett tillfälle att i lugn och ro få prata om sin egen situation och att bli sedd och bekräftad för den man är.

För ett antal år sedan ordnades en utbildning i Taktipro massage för anhängvårdare på Värmdö. Sex personer deltog i kursen och de fick då lära sig ge Solsaga och handmassage. För ett av paren som deltog, resulterade kursen i att maken kunde återuppta sin simträning, som han varit tvungen att avstå från under en längre tid pga. hustruns demenssjukdom.

Under massagekursen var hustrun med, trots att hon var för sjuk för att delta i själva undervisningen. Under tiden satt hon och klappade en "värmekatt". Detta gav henne lugn och ro och maken fick då idén att kontakta ett katthem i närheten av deras bostad. Detta ledde till att hustrun fick komma till katthemmet en förmiddag varje vecka och klappa katterna där, vilket var till stor glädje både för henne och katterna. Under den tiden kunde då maken åka och simma tillsammans med sina vänner.

Alla vi Taktipromassörer vet ju vad gott en stunds närhet och beröring ger och berättelsen om detta par ger oss ytterligare ett exempel på de positiva effekter Taktipro-massage kan ge.



Direkt användbar utbildning för lyhört bemötande
För livets alla skeenden. Lugn och ro för både givare och mottagare. GRUND, två dagar, ger kunskap direkt
Vi utbildar också på arbetsplatser www.taktil.se

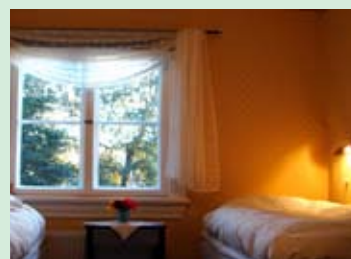


Taktipro BERÖRING

Vi skriver om nyheter & erfarenheter.
Citera gärna, men ange alltid källan. Vi tar gärna emot bidrag. Mail: info@taktil.se

Vår kursgård mitt i Stockholm

Årsta Holmars Gård



Vi månar om en varm och lugn stämning med välkomnande atmosfär och personligt bemötande. Förutom våra utbildningar finns här utrymme för personalmöten/konferenser och enskilt boende. Sammanlagt finns det åtta rum, familjerum och sal för uppemot fyrtio personer.

Förfråga mailas till: arstaholmar@live.se

www.arstaholmar.se



Erfarenheter: Mjuk massage i praktiken

Här finns inspiration, erfarenheter och forskning om hur varsam beröring och lyhört bemötande genererar kvalitetsökning. Många exempel på hur personalen kan öka välbefinnandet vid ex. cancer, diabetes, ätstörning, reumatism, stroke samt från akutvård, rehabilitering, palliativ vård och anhörigstöd. Beställ boken på Taktiform.se 180:-



Lär dig lyhört bemötande & varsam beröring
Direkt användbar kunskap för livets alla skeenden.
Ger lugn o lindring för både givare och mottagare.
Vi utbildar också på arbetsplatser www.taktil.se



Taktipro BERÖRING

Vi skriver om nyheter & erfarenheter.
Citera gärna, men ange alltid källan. Vi tar gärna emot bidrag. Mail:info@taktil.se