



HÄSSLEHOLMS  
KOMMUN

OMSORGSFÖRVALTNINGEN

# Anhöringen

Nr 1 / April 2010



information

för dig som stödjer eller  
vårdar någon närstående

# Innehåll

Lars-Göran Wiberg,  
kommunalråd.....2

Tommy Nilsson,  
Oppositionsråd .....3

Lagen om stöd till anhöriga .....4

Inbjudan till vårfest .....5

Lions inbjuder till  
rekreationshelg .....6

En lång resa för Kristina .....6-9

Demensföreningen .....10

Lyckåsa och Solhaga .....11

Första Avenyen .....12-13

Vad blir man egentligen  
trött av.....14

Psykiska funktionshinder.....15

Ur Lommeduken av  
Kerstin Hansen .....16

Denna tidning ges ut 3 gånger per  
år och vänder sig främst till Anhörig-  
vårdare i Hässleholms kommun.

**Manusstopp inför nästa utgåva  
är 23 augusti.**

## **Avbokning av tidningen "Anhöringen"**

Då tidningen riktar sej till anhöriga, får vi be Er att kontakta redaktionsgruppen vid avbokning.

Vi som arbetat med tidningen är:

**Kerstin Beyhammar**  
Anhörigkonsulent, tel 0451-26 87 36

**Marija Håkansson**  
Anhörig, tel 0451-36536, 0739-036794  
Mail: mijja.hakansson@hotmail.com

**Anette Ruderstam**  
Enhetschef, tel 0451-26 88 04

**Lisen Ekdahl**  
Demensföreningen, tel 0451-26 70 20

**Gertrude Lewin**  
Anhörigföreningen, tel 0451-825 71

Ansvarig utgivare är:

**Laila Jeppsson**  
Omsorgsförvaltningen  
Hässleholms kommun



HÄSSLEHOLMS  
KOMMUN

# Stöd till anhöriga angår oss alla



## **För några veckor sedan hade jag förmånen att träffa styrelsen för anhörigföreningen.**

Vi hade en mycket bra diskussion och var helt överens om att anhörigstöd angår oss alla. Vi är alla anhöriga – i livets olika skeden. De flesta av oss kommer någon gång att hamna i en situation då vi fungerar som anhörigvårdare eller anhörigstödare till våra nära och kära. I de situationerna är det väldigt viktigt att samhället har förmåga att stödja på lämpligt sätt.

Anhörigstöd måste alltid utgå från individens behov - det kan inte vara lika för alla. Arbetet ska ske i partnerskap/nära dialog med de anhöriga. Exempel på stöd kan vara avlastning vissa dagar, ett bollplank, hjälp i hemmet och möjlighet för våra äldre att äta på kommunens servicehus. Erkännande och uppskattning behövs också för att orka det man gärna vill.

Det finns många vinster med att vi stödjer de anhöriga:

- Mänskliga – ökad hälsa och livskvalitet, för alla parter. De anhöriga får en möjlighet att orka med sin situation.
- Ekonomiska - vi har inte råd att låta bli. Alternativet är att vi får kostnaderna någon annanstans i offentlig sektor, och då förmodligen högre

- Organisatoriska – en fråga om samhällsplanering. Vi måste planera vårt samhälle så att det fungerar för olika livsskeden.

Hur ska vi i Hässleholm gå vidare för att nå framgång i arbetet? Samtal och gott bemötande är grunden. Lyssna på och respektera de anhöriga. Bejaka det värdefulla arbete som görs! För att klara detta behövs utbildning, kunskap och resurser bland anställda, chefer och politiker.

Vi har tagit fram en handlingsplan i anhörigfrågor tillsammans med de anhöriga och det måste finnas speciellt avsatta pengar i budgeten för detta ändamål. Vi har även genomfört en bred satsning på utbildning för anhöriga, chefer, medarbetare och politiker. Hela omsorgsnämndens arbetsutskott plus två av tre kommunalråd har gått denna utbildning. Det finns alltså ett stort engagemang bland Hässleholms politiker, något som bådär gott för framtiden.

**Lars-Göran Wiberg (C)**  
Kommunalråd i Hässleholm

# Anhörigstödet handlar om att värna omsorgen om äldre och funktionshindrade

För mig är omsorgen om äldre och funktionshindrade en central uppgift i kommunens verksamhet. Alla äldre och funktionshindrade måste känna samma värde som alla andra i samhället. Därför är en humanistisk människosyn en grundläggande värdering i omsorgsarbetet.

De som bäst kan värna den humanistiska människosynen i omsorgen om våra omsorgstagare är framförallt de anhöriga. De anhöriga står omsorgstagarna nära och känner deras behov och önskemål på ett helt annat sätt än vad kommunen någonsin kan göra. Därför är anhörigvårdare på olika sätt en mycket viktig resurs i omsorgsarbetet. En viktig resurs som på många olika sätt måste tas tillvara samt utvecklas, stimuleras och stödjas.

Det måste därför skapas resurser för att utveckla stödet till de anhöriga. Det handlar om ekonomiska resurser men det handlar också om de mänskliga resurserna och relationerna mellan omsorgstagaren, anhöriga och omsorgspersonalen.

Jag deltog själv i en 4 dagar lång anhörigstödsutbildning under hösten som gav mig många tankar och idéer om hur anhörigstödet kan och behöver utvecklas.

Anhörigstödet utgår från omsorgs-

nämndens/-förvaltningens värdegrund om att skapa **trygghet** och **delaktighet** genom att visa **respekt** och **omtanke**.

Att ingå i en positiv och levande gemenskap som ger den anhörige **trygghet** och glädje i vardagen är viktigt. För mig innebär det att den anhörige ges möjlighet till enskilda och strukturerade samtal med vårdpersonal och handläggare för att på det sättet analysera behov och önskemål och formerna för hur anhörigvården ska bedrivas.

Att skapa **delaktighet** genom att ge möjlighet för anhöriga till inflytande och påverkan är en förutsättning för ett bra anhörigvårdsarbete. Det kan bland annat innebära att vi från kommunen har en god kommunikation med den anhörige och att vi lyssnar och är lyhörda för den anhöriges synpunkter.

Att möta varje människa med **respekt** är inte bara omsorgen om omsorgstagaren utan också omsorgen om den anhörige som hjälper till att vårda sin nära och kära. Det kan handla om att kommunen ska vilja och våga möta den anhörige på alla plan samt respektera olikheter och de olika val som olika omsorgstagare och anhörigvårdare ger uttryck för. Det kan också handla om att respektera att någon anhörig inte vill ha



så nära kontakter med kommunen. Det handlar också om att kunna be om ursäkt för något som är sagt eller något som är gjort som kanske inte var det allra mest rätta.

Att visa **omtanke** är att genom att lyssna och genom att låta anhöriga bli sedda som de människor som de är. Det handlar om att vara medmänniska och våga ställa frågan till den anhörige – ”Hur mår Du?” och ”Vad längtar Du efter?”. Du ska visa den anhörige att Du bryr och bryr Dig om den anhöriges situation. Det är viktigt eftersom den anhörige så ofta har gett uttryck för att de bryr sig om sin anhörige.

Än en gång är vi tillbaka till den humanistiska människosynen i anhörigvårdsarbetet. Att alla människor är lika mycket värda. Att ålder eller funktionshinder inte får påverka denna grundläggande inställning.

Därför måste vi satsa på att utveckla anhörigstödet på alla nivåer.

■ **Tommy Nilsson**  
Oppositionsråd

Jag ska i några nummer av "Anhöringen" försöka beskriva hur vi har arbetat med framtagning av handlingsplan för anhörigstödet i Hässleholms kommun och vad den nya lagen innebär.

## Hur påverkar den nya lagen anhörigstödsarbetet i Hässleholms kommun?

*Den 1 juli 2009 ändrades socialtjänstlagen med syfte att förtydliga stödet till anhöriga. 5 kap. 10 § SoL. Personer som vårdar eller stödjer närstående. Socialnämnden ska erbjuda stöd för att underlätta för de personer som vårdar närstående som är långvarigt sjuk eller äldre eller som stödjer en närstående som har funktionshinder.*

För att möta framtiden och intentionerna i lagen är det viktigt med tidiga förebyggande insatser. Innehållet i olika stödinsatser kan förbättras och utvecklas. Det är viktigt att utarbeta en strategi för att organisera stödet till anhöriga. Lagen betonar att omsorgen och vård ska bygga på ett samarbete med anhöriga. Anhörigas insatser är mycket omfattande och kommer sannolikt att få större betydelse i framtiden.

För anhörigstödet i Hässleholms Kommun är det nödvändigt att det finns en övergripande strategi och en tydlig organisation som kontinuerligt utvecklar och utbildar i anhörigstöd. Den nya bestämmelsen innebär att stödet ska gälla alla anhöriga, även till personer under 65 år. Nuvarande former av stöd och hjälp måste utvecklas till att bättre kunna möta behoven hos denna grupp anhöriga. Perspektivet på anhöriga måste därför vidgas så att hänsyn tas till detta även i samhällsplaneringen.

Uppbyggnad av nätverk med samarbetsparter, hälso- och sjukvård och frivillig- och anhörig-organisationer är nödvändig för att kunna erbjuda ett tidigt stöd till anhöriga.

Ett utökat samarbete mellan Region Skåne och kommunen är viktigt och behöver förbättras. Primärvården är den vårdgivare som många först kommer i kontakt med. De har därför en viktig roll i att uppmärksamma anhörigas behov av stöd och information.

Frivilligorganisationernas roll i stödet till anhöriga växer allt mer. En arbetsgrupp bestående av anhörig- och diagnosföreningarna, Röda Korset och Kyrkan tillsammans med politisk representant från omsorgsnämnden och anhö-

rigkonsulenten är tillsatt för att i samverkan arbeta med kommunens anhörigstöd. Tillsammans arbetar vi för god hälsa, välbefinnande och trivsel för anhöriga. Frivilliga insatser har alltid varit och kommer alltid vara en viktig del av samhällets skyddsnät.

Ett utvecklat anhörigstöd byggs upp genom dialog med anhöriga och övriga samverkansparter.

Med hopp om en lång härlig vår.

**Kerstin Beyhammar**  
Anhörigkonsulent

**Vilken underbar vinter vi har och har haft. Den känns igen från min barndoms vintrar när jag upplevde att det alltid var mycket snö. Men nu syns äntligen tydliga tecken på att våren är på väg.**





# Vårfest

**Nu skall Hässleholmarna för första gången få njuta av Yvonne Tuvevesson Rosenqvists underbara röst!**

## Sångspel på Senioren

**om Christina Nilssons liv onsdagen den 28/4**

Det är operasångerskan Yvonne Tuvevesson Rosenqvist, som i föreställningen "Christina Nilsson - Stina på Backen" framför storyn om Christinas liv.

Christina Nilsson föddes i ett fattigt och stenigt Småland år 1843 på gården Snugge, och slutade som en av världens främsta sopraner någonsin, Grevinnan de Casa Miranda. Yvonne Tuvevesson Rosenqvist, som tänkt bli polis, började arbeta inom omsorgen med funktionshindrade. Det gav henne stor tillfredsställelse och lycka, då vårdtagarna mådde bra.

Men allt fler uppmanade henne

att ta sånglektioner och 1990 sökte hon till Operahögskolan i Stockholm, där hon gick i 4 år. Hon blev Christina Nilsson-sällskapets första stipendiat och betraktas som deras lilla maskot.

Hon uppträdde i flera roller på Operan, men längtan till familj och barn gjorde att hon beslöt sig för att arbeta som frilans. Hon bor nu med make och tre barn utanför Växjö.

Yvonne Tuvevesson Rosenqvist har gjort åtskilliga resor till Tyskland och gästspelat med bland annat Luciaframträdanden, i den till bristningsgränsen fullsatta Michaeliskirche i Ham-

burg, under flera år. Hon har också sjungit i Kölnerdomen, Berlinerdomen och ett flertal andra kyrkor i Tyskland, då med sakrala verk av Bach, Händel, Haydn m.fl.

Det är Anhörigföreningen, som lyckats engagera henne till sin VÅRFEST onsdagen den 28 april, kl. 17.30, på Senioren. Alla anhöriga och allmänheten hälsas välkomna.

Efter framträdandet blir det Räkfrossa med tillbehör till det humana priset 100 kr. Anmälan per telefon: Siv 0451-608 46 eller Gertrude 0451-159 06.

**Begränsat utrymme.**

## Lionsinbjudan Till Anhöriga som vårdar eller stöttar närstående

Lions club i Hässleholm upprepar succén från fjolåret avseende aktivitet för anhöriga den 4-5 september 2010. Vi inbjuder 10 personer boende i Hässleholms kommun till en rekreationshelg.



Första dagen behandling på HälsoOasen. På kvällen middag samt övernattning med frukost på hotell Stadt Hässleholm. Dagen efter följer ånyo aktiviteter på HälsoOasen fram till lunch.

*Hur anmäler jag mig?  
Intresse om deltagande  
anmäls senast den 1/6  
2010:*

*Lions Club Hässleholm  
c/o Nils Larsson  
Sandgrundsgatan 22  
281 36 Hässleholm*

# En lång resa för Kristina

## Men nu lever hon och dottern sina egna liv

I maj 1964 tog Kristina Larssons liv en vändning åt ett håll som hon aldrig kunnat tänka sig. Då föddes hennes äldsta dotter Christel. Sedan dess har det passerat 46 år; nästan ett halvsekel där sorg växlat med glädje, oro avlösts av lättnad, förhoppningar förvandlats till besvikelser. Men nu så här efteråt känns det som en vändpunkt inträtt. Känslan av obehag som varit Kristinas ständiga följeslagare genom livet har vikit; både hon och Christel lever i dag ett bättre och mera självständigt liv. Även om de två fortfarande betyder mycket för varandra så hakar inte längre den ena fast vid den andra. Den fråga som många andra föräldrar till funktionshindrade barn sliter med, att hur ska det bli mitt barn när jag en gång inte längre orkar, plågar inte längre Kristina. Christel lever ett eget liv, hon lever inte Kristinas liv och Kristina lever inte Christels liv.

Men resan dit var lång. Christels första levnadsår minns Kristina som en ond dröm. Att något inte stod rätt till med den nyfödda dottern visade sig när hon vägrade äta. Hon fick stanna kvar en månad i Kristianstad och fördes därefter till Lund för specialistundersökning. Budskapet till Kristina och hennes make var chockartat:

-Lämna bort er flicka och glöm henne! Försök istället att så fort som möjligt skaffa ett nytt barn. Det var ju den typen av besked som vården lämnade på den tiden.

Sådan var människosynen så sent som på 1960-talet, minns Kristina med både sorg och bitterhet.

-Nej, tänkte jag. Aldrig lämnar jag bort vårt barn. Min man och jag var eniga i vårt beslut. Vi skulle ge vår lilla flicka ett bra liv.

Tjugo månader senare kom Laila, Christels lillasyster. Eftersom ålderskillnaden var så liten lärde sig de båda flickorna att gå samtidigt. Christel reagerade med svartsjuka mot sin lillasyster, något som Kristina noterade med viss glädje eftersom storasyster visade den typ av känsloutbrott som alla barn gör. Sedan blev banden mellan de båda systrarna – och är fortfarande – mycket starka. Christel visade tidigt prov på den egenskap som skulle bli hennes styrka som vuxen; den sociala kompetensen. Således fann hon sig väl tillrätta i Kyrkans barntimmar i Tjörnarps, där familjen då bodde, liksom när hon lekte med andra barn i grannskapet.

År 1970 flyttade familjen Larsson till Hässleholm och Christel blev elev på Norrängsskolan. Problemet var hennes läs- och skrivsvårigheter vilket gjorde att hon fick lämna grundsärskolan och istället börja på träningsskolan.

-Det var en besvikelse för oss alla, tillägger Kristina. Samtidigt insåg vi att vi inte fick ha överkrav på Christel.

Sin vana trogen hade Christel gjort sig populär bland kompisarna. Hon fick två bästisar på

Norrängsskolan som ofta kom på besök och som hon fortfarande träffar. Efter tio år på Norrängsskolan blev Christel elev på Jacobskolans särskolegymnasium. När skolgången var slut fick hon arbete på Daglig verksamhet på Finjagatan och sedan i Hantverksboden där hon fick sy och väva men tröttnade så småningom på den typen av sysselsättning. Christel trivdes ju bäst när hon hade med människor att göra. Hon provade olika praktikplatser utan att finna det rätta spåret in i framtiden. Det var först när hon gått en folkhögskolekurs i Hammenhög och när hon blivit praktikant på Jacobsskolan för att sedan få jobb där med omsorgen som arbetsgivare, som vändpunkten inträdde. Efter folkhögskoletiden var hon också klar över att hon ville ha ett eget boende och lämna föräldrahemmet. En process som inte var enkel och lätt att genomföra men som fullföljts med framgång eftersom Christel hittat ett särskilt boende som passar henne utmärkt.

-Ofta frågade Christel oss: varför kan inte jag när Laila kan? minns Kristina. Nu fick hon ett jobb som byggde upp självkänslan. Hon visade att hon kan klara mer än vad människorna i hennes omgivning tror. Hon har en plats i arbetslivet, hon har ett eget hushåll och en egen identitet.

Många föräldrar till funktionshindrade barn är kritiska till hur samarbetet med vård och omsorg



fungerar, eller rättare sagt inte fungerar. Mest har kritiken gått ut på bristande information och försummelse när det gäller att medge lagfästa rättigheter.

-Visst har jag ibland fått gå till biblioteket och själv läsa i lagböcker för att se vilka krav Christel och vi, hennes anhöriga, har rätt att ställa på samhället, säger Kristina. Men dialogen mellan oss, boendet, jobbet och omsorgen fungerar bra. Vi har haft tur på den punkten.

Att ta på sig det ansvar som Kristina och hennes make gjorde innebär för många anhöriga påfrestningar på flera plan; i äktenskapet, i syskonrelationer, i umgänget med vänner och utomstående. Mycket av det som tidigare var självklart riskerar att istället bli projekt. Men sammanhållningen i nätverket kring Christel har aldrig satts på prov; den har varit given, tycker Kristina. Hjälpt på den vägen fick de alla av Christel själv. För hon är aldrig ledsen.

**Läs i artikeln här intill Kristinas egen skildring av hur det kändes när Christel tog språnget ut i vuxenlivet.**



### **”Det gör ont i hjärtat men man får inte vara egoist”**

*”Man får inte vara egoist och tänka bara på sig själv när man tar det viktiga och svåra beslutet för framtiden att släppa sitt barn. Men visst gör det ont i hjärtat. Christel hade ju hela livet framför sig. Av kärlek till henne ville vi ge henne ett bra liv. Det har hon nu. Man får inte tänka på det hon inte kan, utan på allt annat som hon klarar av. Man får akta sig för att överbeskydda.*

*En dag hade Christel gått in till skolledningen och sagt så här:*

*-Min syster har flyttat hemifrån och det vill jag också göra. Vi blev mycket överraskade när telefonen ringde och vi fick veta vad hon ville. Vi funderade några dagar och pratade med henne om vad det skulle innebära. Hon stod fast vid sitt beslut. Vi måste acceptera detta och hjälpa henne.*

*Det blev bestämt att hon skulle börja på folkhögskolan i Hammenhög. Hon bodde där ett år. Christel trivdes mycket bra och grät när hon skulle skiljas från alla sina vänner i skolan.*

*Därefter var det meningen att hon skulle bo i egen lägenhet så vi köpte en liten lägenhet till henne. Det var ett misstag. Hon klarade inte av ensamheten efter jobbet, inte heller mathållningen så efter 1,5 år fick hon flytta tillfälligt till ett boende på Norregatan. Vi tyckte inte att hon skulle återvända hem. Det hade varit ett större misslyckande för henne och ett steg tillbaka.*

*Det byggdes en gruppbostad i närområdet och där fick Christel en egen lägenhet. Hon fick själv välja tapeter och mattor. Sedan dess har det gått 17 år och hon lever i dag ett bra liv. Det känns så rätt att hon fått bestämma själv hur hon ville ha det. Jag är så glad i dag att hon fick flytta hemifrån när hon var ung och ville göra det. Det var ett bra beslut för hela vår familj. Jag finns ju i bakgrunden som en extra resurs när det behövs. I dag behöver jag inte bekymra mig hur det ska gå när jag blir gammal och kanske inte orkar mer.”*

Berättat av Kristina Larsson, mamma till Christel.

# Det syns på långt håll att Christel trivs i sitt arbete

**Varje morgon kommer rektorn på Jacobsskolan, Uno Nilsson, ner till skolans cafeteria för att serveras fralla och kaffe av Christel. Sedan slår den kramgoa Christel armarna om rektorn. Det kostar inget extra, det ingår i priset.**

Det syns på långt håll att Christel trivs i sitt jobb. Hon börjar klockan åtta varje morgon, brer frallor, kokar kaffe, hoppar in i kassan när så behövs, städar av borden och hjälper till med annat som chefen Gunilla har på agendan. Mest kunder har Christel vid tiotiden då det är rast och eleverna, som befinner sig i gymnasieålderns matfriskhet, hunnit bli hungriga. Sedan går tiden snabbt fram till lunch som hon äter på skolan. Kanske får Christel hoppa in i vaktmästeriet, hjälpa rektorn och hans stab med papperstuggen eller något annat liknande göra. Kl 14.30 slutar Christel sin arbetsdag.

Stressigt? Kanske ibland men jobbet känns aldrig stökigt eller otrivsamt, försäkrar hon. Christel kommer bra överens med både elever, andra kunder och arbetskamrater. Hon får göra det hon gillar bäst; att arbeta med människor och att ha kontakt med mat. Hon har ju alltid gillat matlagning och bak.

Efter jobbet tar hon bussen hem till sin tvårumslägenhet. En dag i veckan är särskilt vikt för hushållsgöromål och då slutar hon tidigare. Kanske passar hon också på att handla så att hon kan laga något gott till sig själv. Spaghetti och köttfärssås är favoriträtten.

Listan på fritidsintressen är lång. Christel sjunger i Solkören och ingår i en teatergrupp som ska sätta upp Mama Mia vars musikalversion hon såg i Stockholm. På somrarna tillbringar hon en vecka i Önnestad där hon spelar drama tillsammans med 40-50 elever från hela Skåne. Christel gillar nämligen att stå i fokus. Vid kalas är hon given festtalare. När andan faller på går hon till Björksäter för att dansa och så har hon kompisarna Jenny och Ida som hon ofta träffar.

Familjen betyder mycket för Christel och hon berättar med sorg i rösten om sin pappa som avled i fjol. Systemen Laila står henne fortfarande mycket nära liksom de fyra syskonbarnen. På somrarna är Simrishamn paradiset för Christel. Där brukar hon och mamma hyra en stuga och där vankas det i enlighet med den lokala traditionen en annan favoriträtt; stekt sill med potatismos.

**-Jag tycker ju så mycket om mamma, säger Christel och ger Kristina en klapp på kinden.**

## Ett besök på Jacobsskolan hade glatt arg arbetsmarknadsminister

Skandal, fräste en ilsken arbetsmarknadsminister Sven Otto Littorin i en radions P1 om alla de arbetsgivare i den offentliga sektorn som inte ger plats för funktionshindrad arbetskraft. Statsrådet hade möjligen blivit på bättre humör om han träffat rektor Uno Nilsson på Jacobsskolan i Hässleholm. I Jacobsskolan ssyselsätts inte bara Christel i cafeterian utan ytterligare tre personer med funktionshinder. Totalt arbetar tre i cafeterian och en i vaktmästeriet.

Omsorgsförvaltningen är fortfarande arbetsgivare åt de här fyra medarbetarna, Uno Nilsson och hans stab är arbetsledare.

-Men i praktiken känner också vi ett arbetsgivareansvar, säger Uno Nilsson. Det är vår uppgift att bereda dem en meningsfull arbetsdag, att ge dem lämpliga arbetsuppgifter och stimulans samt att se till att de trivs och inte far illa i jobbet.

Ledstjärnorna i skolans åtagande på den här punkten är enligt Uno Nilsson medmännisklighet, mångfald och värdegrund.





-Därför är det viktigt även för personal och elever att vi accepterar varandra. De funktionshindrade medarbetarna ska mötas med respekt. Om någon elev uppträder på ett sätt som åsidosätter normal artighet och exempelvis lägger upp fötterna på stolarna har Christel och hennes kamrater min sanktion att säga till. Alla hälsar på alla i cafeterian. Det är så det ska vara.

Jacobsskolan är en stor arbetsplats med cirka etthundra anställda och 600 elever. Det är givet att när så många människor dagligen har med varandra att göra så kan det uppstå störningar i samvaron.

-Jag har inte upplevt att någon av de här medarbetarna utsatts för mobbing, säger Uno Nilsson. Skämt kan pigga upp tillvaron

men vi har låtit alla förstå att när skämtet drivs dithän att den som det skämtas om inte förstår det, då är det dags att lägga av.

Instämmer rektorn i Littorins kritik? Borde inte fler arbetsgivare följa Jacobsskolans exempel och ta emot funktionshindrad arbetskraft?

Det kan tyckas så, medger Uno Nilsson. Men samtidigt måste man förstå att det här är inget självspelande piano. Det måste avsättas resurser i form av handledare så att trygghet och styrning i jobbet garanteras, det måste finnas gehör hos personalen och det måste ske inom ramen för de arbetsuppgifter som redan finns. Det kräver även hänsyn till fackliga synpunkter så att inte de här jobben växer på bekostnad av ordinarie tjänster.

**När rektorn tömmer sin kaffekopp och äter upp sin bulle får han en inbjudan av Christel. Hon fyller snart år och ska ha födelsedagskalas.**

**-Då ska Uno vara med, säger hon glädjestrålade.**

# Värt att tänka på

Det finns inget enkelt recept på hur det går till att möta och bemöta de demenssjuka, ej heller någon checklista.

Så enkelt är det inte!

Här följer några punkter som kan vara tänkvärda och praktiska.



- Inventera kedjan av resurser i kommunen
- Använd de resurser som finns tillgängliga för avlastning, växelvård, dagverksamhet, stöd från frivilligorganisationer (t ex demensföreningen)
- Uppmuntra öppenhet.
- Förklara sjukdomen på så sätt att anhöriga i sin tur kan förklara detta vidare.
- Se över vad som kan underlätta livet i hemmiljön
- Sök information om sjukdomen, öka kunskapen och följ med vad som händer inom forskningen
- Tänk på att människor har olika förutsättningar att ta till sig information
- Acceptera att det är naturligt att bli arg och trött på den som är sjuk
- Ta vara på möjligheter till egen tid. Det är nödvändigt för varje anhörig.

Hur påverkas de anhöriga av de förändringar som den sjuke genomgår? Vilka förluster är det svårast att stå ut med och att hantera? Som anhörig kan Du säkert formulera de svar som gäller för just Dig. Men det kanske kan vara till hjälp att höra vad andra har känt i liknande situationer och upptäcka att Du inte är ensam om Dina reaktioner.

Demensföreningen Hässleholm har under flera år haft cirklar och samtalsgrupper. Det har varit livliga och mycket givande diskussioner i grupperna. Deltagarna delar med sig av egna erfarenheter och kunskaper. Genom kunskap skapas större förståelse för den demenssjuke samt öka livskvaliten för den sjuke och anhöriga.

Är du intresserad av att vara med i våra grupper så hör av dig. Du är så välkommen!

Demensföreningen Hässleholm

■ **Lisen Ekdahl**  
ordförande

## Äntligen trygghetsboende i Hässleholm

I hörnet mellan Kaptensgatan och Hantverkaregatan håller ett trygghetsboende på att byggas. Med trygghetsboende avses lägenheter som är anpassade för att vara en länk mellan eget boende och särskilt boende.

Kriterierna för att få bo i lägenheterna är att man är 70 år och äldre, eller att ena partnern är det.

Intresseanmälan till: Hässleholmsbyggen AB, Vxl 0451-38 46 40

# Välkomna till Lyckåsa och Solhaga

## Dagverksamhet för personer med Demenssjukdom

Många av våra yngre och äldre personer med demenssjukdom, bor hemma och får vård och omsorgsbehov tillgodosett av anhöriga och med hjälp från hemtjänstpersonal. Ett stöd från kommunens sida är



att förlänga kvarboende i hemmet genom att erbjuda dagverksamhet. Dagverksamheten riktar sig till både yngre och äldre personer. Att regelbundet delta i dagverksamhet kan innebära ett stort stöd och ge en ökad livskvalitet åt både den sjuke och anhöriga. Den sjuke får hjälp med att skapa struktur och meningsfullhet i vardagen. Samvaro med andra personer som drabbats av demenssjukdom fyller en viktig psykologisk funktion, här kan man dela med sig av sina erfarenheter av sjukdomen och ge varandra stöd för att lättare klara sin vardag. Med personalens hjälp får den sjuke också delta i aktiviteter individuellt och tillsammans med andra som annars inte vore möjligt att genomföra på egen hand. Hunden sägs vara människans bästa vän och forskning visar stora

positiva effekter i vården. Vårdhund finns knuten till dagverksamheterna och deltar vissa dagar i verksamheten, om det inte finns några hinder för detta. Vi tar också hjälp av den moderna tekniken som stöd för minnet, träning av balans och rörlighet. Utevistelse och promenader är en viktig del av vår verksamhet.

Dagverksamheterna har en hög personalkontinuitet med erfaren och kunnig personal. Flera av personalen har Silviasysterutbildning som är en specialist utbildning i demensvård för undersköterskor. Undertecknad har ett nära samarbete med verksamheterna.



Anhöriga erbjuds individuella samtal och bjuds in till anhörigräffar med socialt eller utbildande tema. Vi strävar efter ett gott och nära samarbete med anhöriga och har fått ett mycket positivt gensvar från både gäster och anhöriga med kommentarer som

”Jag känner mig så nöjd, så nöjd,”



”Mamma har blommat upp och fått en bättre självkänsla”

”Det är viktigt med egen tid och få känna sig obunden”,

”Utan avlösningen hade jag inte orkat vara anhörigvårdare”

I Hässleholms kommun finns två verksamheter, Lyckåsa i Bjärnum och Solhaga i Hässleholm. Öppetiderna är flexibla med möjlighet att delta i verksamheten veckans alla dagar. Lördag och söndag bedrivs verksamhet på Solhaga i Hässleholm.

Gäst och anhöriga ställs i fokus och vi försöker se möjligheter istället för hinder.

Ansökan till dagverksamhet görs hos omsorgsförvaltningens biståndshandläggare.



Vårhälsningar **Susanne Palla**  
Demenssjuksköterska/  
Silviasjuksköterska  
Om du behöver min hjälp så  
finns jag på 0451 26 87 29

# Första Avenyn

**Nyöppnad verksamhet för personer med psykiska eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.**



Hösten 2007 bildades en arbetsgrupp bestående av tjänstemän och politiker för att kartlägga psykiatriverksamheten i Hässleholms kommun. Till hjälp för detta bildades även en referensgrupp med representanter för omsorgsförvaltningen, socialförvaltningen, privata vårdgivare, Region Skåne och personliga ombud som representanter för brukarna. Under åren har listan på förbättringsområde betats av och Första Avenyn som startade upp den 1/12-09 är ett av resultaten.

**Första Avenyn består av 2 boendeplan med sammanlagt 12 lägenheter för personer med psykiska eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Ett boendeplan riktar sig till ungdomar i åldrarna 18-25 år.**

Personalen är internrekryterade från omsorgsförvaltningen och deras samlade kompetens är både stor och bred. I boendet ska man

få det stöd man behöver för att klara av sin vardag med allt vad det innebär. Ex. sköta en lägenhet, sin ekonomi, mathållning, utbildning, sysselsättning etc. Bistånd från handläggare på omsorgsförvaltningen är ett måste för att bo här.

**Första Avenyn innefattar även ett Stöttecenter som är skilt från boendeplanet.**

Förebilden är Stöttecenter i Köpenhamn. Efter tips från våra brukare, åkte hela omsorgsnämnden dit på ett studiebesök. De goda grundtankarna togs med tillbaka och anpassades till Hässleholm och våra förutsättningar. Till detta infogades även en brukarrapport (efter ett Miltonprojekt) där rapporten visade att det fanns en önskan om att ha ett ställe där man kan ringa eller komma till när man, oavsett tid på dygnet, mår dåligt. Stöttecenter har också 2 sviktplatser som personalen kan

erbjuda en brukare som mår dåligt och behöver trygghet i form av medmänsklig kontakt. Sviktplatserna kan erbjudas 1-2 dygn i samråd med, och efter bedömning av, personalen. Dessa platser ersätter ej sjukvård. Då hänvisas man till psykiatriska mottagningen.

Stöttecenter är tillgängligt dygnet runt. Telefonnummer är 0451-26 70 12 eller 0709-71 70 12. Ofta räcker det med ett samtal, men ibland behöver man hjälp och stöd att lotsas vidare, för att få den hjälp man behöver.

Man behöver inte må dåligt för att komma till Stöttecenter. Man kan komma och "bara vara". Titta på TV tillsammans, sitta och läsa i en hörna eller låna vår dator osv. Våra visioner och ambitioner är att det ska formos till ett center där olika aktiviteter och sammankomster, till stöd för målgruppen, äger rum. Detta kan vara musikvällar, temakvällar, studiecirklar, studiestöd, självhjälpgrupper, föreläsningar osv.

Kontakta oss gärna och berätta era tankar och idéer!(se tel.nr ovan) Vår värdegrund bygger på att skapa trygghet och delaktighet, genom att visa respekt och omtanke! Välkommen till Stöttecenter på Första Avenyn 9.

**Personalen Stöttecenter**

■ **Anette Ruderstam**  
Enhetschef

# Få hjälp på stöttecenter

Skånevinterns fuktiga och bitande kyla kryper nästan in under skinnet på mig. Det är mörkt och Hässleholm ligger öde.

Natten som gick sov jag extremt dåligt, så det har varit en tuff dag. Framåt kvällen blev det ännu kämpigare och jag insåg till sist att jag skulle behöva hjälp för att inte bli ännu sämre. Jag ringde och pratade med personalen på Stöttecenter om läget och hade hoppats att det hade räckt att bara få prata en stund. Men vi kom tillsammans fram till att i natt skulle jag inte vara ensam. Därför är jag på väg till Stöttecenter.

**Det är skönt att komma in i värmen. Både kroppsligt och själsligt. Jag pratar först lite med personalen och efter en stund, när det känns en smula bättre, går vi och tittar på teve och småpratar.**

En stund senare är jag tryggare,

kan slappna av och känner att jag faktiskt är så trött att jag vill gå och lägga mig.

Jag får definitivt en lugnare natt här än jag skulle ha haft ensam hemma och mår mycket bättre när jag vaknar. Efter en kopp kaffe, ett par mackor och ett nytt samtal med personalen bestämmer vi att jag ska gå hem och se hur det känns. Jag vet att jag är välkommen tillbaka även nästa gång det kniper.

Det är fantastiskt att ha möjligheten att söka mänskligt stöd, dygnet runt, när det är det man fattas, och samtidigt behöver. Inga mediciner, inga vita rockar, inga dörrar som låses bakom en, inga patientkläder och ingen sjukhusmat. Det är sällan det man behöver som människa. Snarare medmänsklighet, ett samtal, att bli sedd, att någon bryr sig, lite omvårdnad, en trygg säng och en kopp kaffe.

*”Sofie”*



## Bara mamma

Jag vet att jag måste låta dej gå.  
Leva ditt liv.  
Jag vet att du får hjälp och stöd.

Du vet att vi alltid finns här.  
Du vet...  
Att vi älskar dej.

LEV ditt liv!  
Och låt oss få leva det MED dej, älskade son!!

Mija



# Vad blir man egentligen trött av?

Varför blir man trött?

Det vanliga svaret är att trött blir man av hårt arbete. Att städa överallt och ta långpromenader. Rätt eller fel?

Men hur många tänker på att man kan bli trött även av andra orsaker. Man blir trött på något, trött av något, trött, trött, trött...

Att bli trött av någonting betyder att man känner sig oengagerad, uttråkad och håglös. Kanske tillvaron inte erbjuder något stimulerande eller uppiggande.

Långtråkighet är förödande! Krafterna sugs ur kroppen och man känner sig alldeles utmattad. Kommer sig inte för att ta itu med något. Då lägger man sig för att vila en stund och hoppas att man ska bli piggare. Resultatet av vilan blir oftast nedslående. Man känner sig fortfarande lika trött och alltsammans känns meningslös. Vilan blir en fiende.

Nyckelordet kan vara omväxling. Se till att syssla med många olika saker och växla mellan dem.

Varför är många så inaktiva när det finns så mycket intressant att göra?

Ofta hör man ”jag har gjort mitt”. Anser att man har arbetat och slitit tillräckligt och nu vill vila och ha det skönt.

Sjukdomar, värk och handikapp hindrar många från att göra det de vill.

Mindervärdes känslor, ”jag gör inte sånt där” osv.

Att målmedvetet göra saker, glädja andra, få ett tack och ett leende, är en stor glädje som man kan leva länge på.

”När vi tycker om oss själva har vi lättare att tycka om andra”

”Jag är hellre Glader än Trötter, sa Snövit”

Gläd någon annan, så blir du själv pigg!

■ *Lisen Ekdahl*

## Vem är du att...

Vem är den att döma den sjuke,  
om han själv aldrig varit sjuk?

Vem är den att döma om kärlek,  
om han själv aldrig varit älskad?

Vem är den att döma en flykting,  
om han själv aldrig varit på flykt?

Vem är den som säger att pengar ej så viktigt är,  
när han hela kassakistan fullproppad har?

Vem är den som talar om sådant han vet  
och säger att det är allt han vet?

Han talar om sådant han tror  
och gör det till sin egen sanning.  
Vad betyder fakta när det han vet, han vet?

Text av: Jan-Erik Nilsson

# Psykiska funktionshinder

Det som är kännetecknande för de psykiska funktionshinderna är att en del av funktionsnedsättningarna som förekommer i den akuta sjukdomsfasen kvarstår under en längre (> 6 månader) tid eller blir bestående. Psykiska funktionshinder är vanligast efter psykosjukdomar men förekommer såväl efter allvarliga neuroser som personlighetsstörningar.

Psykiska funktionshinder kan emellertid även ha sin grund i neurologiska skador, hospitaliseringsskador eller biverkningar av farmaka. Funktionsnedsättningar orsakade av farmaka ska särskiljas från de biverkningar som är tillfälliga eller medicinskt behandlingsbara. Några vanliga psykiska funktionshinder är:

## Initiativlöshet och apati

Initiativlöshet och apati yttar sig i oförmåga att själv ta itu med de till synes enklaste och självklara saker. I extrema fall kommer inte individen ur sin säng på morgonen eller går upp bara för att omedelbart gå och lägga sig igen. Den vanligaste problematiken torde dock vara oförmågan att sköta sin hygien, klädsel, kost samt hushållet.

## Överkänslighet, psykisk sårbarhet

Överkänslighet och psykisk sårbarhet kan gälla ljus, ljud eller sinnesintryck överhuvudtaget. Situationer som är psykologiskt känslomässiga eller socialt lite mer komplexa kan innebära en överstimulans som väcker stark ångest. Förmågan att hantera även måttligt motsägelsefulla budskap från omgivningen kan vara mycket liten och övertydligheter väcker svårhanterbara känslor och starkt obehag. Det signifikanta i detta är att det oftast är i situationer som för välfungerande individer ter sig helt alldagliga.

## Kontaktskygghet, tillbakadragenhet

Överkänsligheten och sårbarheten kan vara avgränsad till kontakten med andra människor vilket kan

leda till ett undflyende i beteendet. Det kan ta lång tid för en person med den här problematiken att mobilisera tillräckligt förtroende för att släppa en annan människa ens lite närmare inpå sig.

## Oförmåga att uthärda ensamhet och monotoni

Enformighet och isolering i den egna bostaden väcker hos en del psykiskt funktionshindrade en svårhanterlig oro. När normal trötthet inte infinner sig bland annat till följd av att aktiviteter saknas under dagen, kan det här problemet bli kännbart kvällen och nattetid. Oron dövas med uppegående, högljudd TV och radiolyssnade, droger eller tillsynes omotiverade påringningar hos grannar. Ett påträngande behov av att bryta isoleringen kan leda till en del vanskligt kontaktsökande med till exempel missbrukare eller andra personer som ser sin chans att kriminellt eller sexuellt utnyttja den psykiskt funktionshindrade.

## Ritualism

En del personer utvecklar starka vanemönster i sin livsföring som ett sätt att skapa trygghet och eller för att dämpa oro och ångest. Behovet av att samla saker och att utföra sysslor på ett speciellt och

ofta omständigt och tidskrävande sätt har den yttre karaktären av en tvångshandling men har här sin grund till en annan typ av störning än tvångsneuros.

*I nästa nummer av Anhörningen ska vi ta upp fler psykiska funktionshinder.*

## Sammanfattning

Ovanstående funktionsnedsättningar, var och en för sig eller om det finns flera samtidigt vilket är ofta förekommande, påverkar individens förmåga att hantera olika stressituationer. Med sämre förmåga att hantera vardagliga situationer resulterar detta i en pålagring av individens stress vilket leder till en ännu sämre förmåga att hantera nästa situation. En tidig rehabilitering kan vara helt avgörande för dessa individer att bryta den onda cirkel som för dessa personer relativt lätt kan uppstå och i värsta fall permanentas.

■ **Anders Götesson**  
Psykiatrisamordnare,  
Omsorgsförvaltningen

## Stilla avslutnings-bön

Snälla, hjälp mig hitta pusselbitarna,  
annars kan jag inte foga samman mitt livs pussel.

När jag inte vet om jag är fem, femtio eller hundra år,  
tala då om för mig vilken verklighet du lever i.

Försök få mig att äta, när jag säger att jag är mätt,  
fast jag inte fått i mig en bit sen igår.

Kom och håll mig i handen när skymningen skrämmer  
och tala snälla ord, som lugnar,  
för oron bränner i bröstet framåt eftermiddagen.

Förlåt mig när jag slåss med käppen.  
Jag kan inte alltid skilja er från hjärnans monster.

Om jag går ut i matsalen utan kläder,  
ta då in mig på rummet och klä på mig,  
och snälla skratta inte åt mig när jag  
tar hårkräm på tandborsten i stället för tandkräm.

Kära ni, låt mig inte vara våt i blöjan och lukta kiss,  
utan res dig, snälla, upp och lämna din kaffekopp  
och försök få mig medgörlig och ren.

Låt mig förstå när det är helg eller söndag,  
stryk min klänning, noppa skäggstråna på min haka  
och locka mitt hår.

Sätt inte på mig någon annans klänning i spräckligt lila,  
av lättskött polyester. Det hade jag aldrig velat ha.

Tvinga inte mig att sitta vid teven,  
och äta kungens bröstkarameller  
eller lyssna på Vikingarna.  
Ske min vilja och inte er!

Amen

**Ur ”Lommeduken” av Kerstin Hansen**