

# ESTHER

Nätverk för vårdssamverkan på Höglandet

Nyhetsbrev - mars 2014 2013

## Ny adress till hemsidan!

Nu är tekniken moderniserad och vi har fått plus i kanten.

Vår nya adress är:

<http://plus.lj.se/esther>

Tacksam om ni uppdaterar alla era hänvisningar till hemsidan.



## Välkommen–hem till Tranås

Den 27/2 var det dags för årets första Esthercafé och i år var Tranås först ut! På seniorboendet Berget i centrala Tranås samlades representanter från kommun och landsting tillsammans med väntjänstdeltagare, Esther coacher och Esthtrar för en stund med fika, erfarenhetsutbyte och information från särskilt inbjudna ”föreläsare”.

Läs mer på sidan 2



Några av deltagarna på Esthercafé i Tranås  
Foto: Karin Wahlström

### Vård- och omsorgscollege Höglandet

Kommunerna inom Höglandets kommunalförbund har samverkat för att ansöka om certifiering.

Läs mer på sidan 3

### Läskraft

Högläsning för personer med demens av frivilliga och anhöriga.

Läs mer på sidan 3

### Inget att skämta om

Olof Rylander Peptalk.

Läs mer på sidan 4

## Välkommen-hem till Tranås, forts

Efter en sedvanlig introduktion av nätverket för de som är nya eller behövde en liten uppfreskning överlämnades ordet till ”dagens Esther” som vid detta tillfälle hette Viola och som delade med sin av sina många erfarenheter av att vara patient inom sjukvården. Viola, som trots att hon drabbats av flertalet olika sjukdomar och svårigheter genom livet, har kunnat hålla humöret uppe och hon talade om hur viktigt just inställningen till situationen och livet i stort är, för att man ska klara av att ta sig igenom tuffa perioder. Viola upplevde att hon alltid hade blivit vänligt och bra bemött och hon kunde inte påtala några brister i vårdkedjan trots sin långa väg genom vårdapparaten. Däremot ville hon skicka med till personalen i rummet hur viktigt hon tycker det är med just bemötandet, att man som personal kan le och bjuda lite på sig själv. Det upplever Viola kan göra mycket för en patients välmående. Slutligen berättar Viola att trots stora svårigheter att gå och med en kronisk leukemi ska hon nu i april åka till Sri Lanka i två veckor med sin son. Med det visar hon återigen att vill man så kan man! En tänkvärd lärdom från en härlig person! Vi tackar Viola för hennes deltagande och att hon vill dela med sig av sina erfarenheter.

Vidare spenderades eftermiddagen med information från delar av Tranås demensteam, Yvonne Lennartsson bhl och Ingrid Segersson ssk, som delade med sig av sitt arbete och sina erfarenheter om fördelarna med att jobba teambaserat och tvärprofessionellt utifrån de nationella riktlinjerna för demensvården. Deras arbete är ett gott exempel på hur samverkan kan gynna vården av de demenssjuka. Efter lite kaffe och god kaka fick vi också sätta oss in mer i hur Tranås kommun sedan våren 2013 arbetar med insatsen Välkommen-hem i hemtjänsten och resultatet av detta. Åsa Skoglund, chef för biståndshandläggarna i kommunen, berättade om insatsen och att den hittills har slagit väl ut.

Kortfattat innefattar insatsen upp till fyra timmars hemtjänst i samband med ex hemkomst från sjukhus eller korttidsboende som utförs individanpassat efter personens behov då och där. Personalen arbetar efter en checklista för att säkerställa en trygg hemgång och därmed undvika att Esther åter blir osäker och risken för en snar återinläggning. Insatsen uppmärksammades även som ett positivt tillskott från sjukhusrepresentanter i rummet. För mer information om insatsen se <http://www.lj.se/infopage.jsf?childId=16723&nodeId=31374>.

Den sista punkten på dagordningen var ett besök från arbetet med Läskraft som vi tidigare har nämnt i Esthers nyhetsbrev, där Carina Pettersson, enhetschef, och Birgitta Nilsson deltagare i läskraft, berättade om sitt värdefulla arbete med att läsa (och även sjunga) för äldre med bland annat demenssjukdom på särskilda boenden. En uppgift som beskrevs som mycket uppskattad och även hälsofrämjande för personer som på det ena eller andra sättet har svårigheter att ta del av litteratur på egen hand. Se separat artikel för mer om Läskraft och deras mycket uppskattade arbete!

Emellan eftermiddagens information fanns utrymme för dialog i rummet och frågor som dök upp. En trevlig och givande eftermiddag där möjligheten till samverkan i trevlig miljö togs tillvara. Tack till alla närvarande! Stafettpinnen för vårdskapet för nästa Esthercafé överlämnas härmed till Sävsjö där vi ses den 24 april. Inbjudan kommer längre fram.

Text: Karin Wahlström, samordnare Esther nätverk

## Vård- och omsorgscollege Högländet

Vård- och omsorgscollege är en avtalsreglerad samverkan mellan olika parter, så som kommuner, landsting och privata vårdgivare. Kommunerna inom Högländets kommunalförbund har samverkat för att ansöka om certifiering.

Målet är goda utbildningar med hög relevans för arbete i vård och omsorg. Syftet med att samverka inom ett vård- och omsorgscollege är att erbjuda attraktiva vårdutbildningar för ungdomar och vuxna, samt vidareutbildning som leder till mera kvalificerade och specialiserade arbeten inom vårdsektorn. Sektorn har, och kommer att ha, utomordentligt stort behov av kvalificerad arbetskraft. Arbetsgivarna inom samverkan arbetar för ett hållbart arbetsliv och god rekrytering.

Gemensam planering mellan arbetsgivare, gymnasier och vuxenutbildningar pågår och beräknas att ta fastare former under våren. Ett mål är att Vård- och omsorgscollege är regionalt certifierat till hösten. Just nu ser vi över hur kunskaper och erfarenheter i Esther nätverk kan tillvaratas inom college.

Text: Helena Martinsson,  
äldreomsorgschef Eksjö kommun

## Läskraft



Bild: Carina Petterson och Birgitta Nilsson, aktiva inom Läskraft

Läskraft är ett projekt mellan *Centrum för lättläst, Studieförbundet vuxenskolan, demensförbundet* och *landets bibliotek*. Syftet med projektet är ”Högläsning för personer med demens av frivilliga och anhöriga”.

I Tranås startade arbetet med Läskraft hösten 2011. Det finns idag ca 20 högläsare som läser på kommunens särskilda boenden. I Tranås har vi valt att läskraft ska finnas på både demens och vårdboenden och det finns både manliga och kvinnliga högläsare. De flesta av dessa personer är även väntjänstarbetare.

Högläsarna lånar lättlästa böcker från biblioteket, där de har ett särskilt lånekort. Lättlästa böcker är böcker där man har tagit bort svåra ord och uttryck och gjort texten mer lättförståelig. Böcker med bilder är bra. Ordspråk och sånger är också bra. Högläsarna är påhittiga och anpassar läsningen efter de personer som är med i gruppen. Det finns också minneslådor som kan användas vid träffarna. Minneslådor har olika teman ex kafferep, jul, påsk mm. I lådan kafferep finns då duk, kaffekoppar, skedar, servetter mm som förhoppningsvis väcker minnen och leder till diskussion.

## Läskraft, forts

Om vi blickar framåt finns möjlighet att låna hem filmer som kan visas vid träffarna. Än så länge finns inte förutsättningarna med utrustning på avdelningarna och intresset bland högläsarna för detta är inte så stort. Projektet läskraft är inte längre ett projekt i Tranås utan en ordinarie verksamhet och vår förhoppning är att det ska fortsätta för en lång tid framöver.

Text: Carina Pettersson, aktiv inom Läskraft

## Inget att skämta om

(Olof Rylander Peptalk)

En man låg döende på en hjärtklinik på ett katolskt sjukhus. En präst tillkallades för att ge sista smörjelsen. Av misstag gick han till patienten i sängen bredvid. Denne dog efter femton minuter. Den förste patienten levde ytterligare fyra dagar.

Om du nu tror att jag hittar på det här, eller bara hört det på omvägar, ska du veta att jag fann berättelsen i Rydén/Stenströms bok Hälsopsykologi, där källhänvisning finns till alla påståenden.

Det kallas nocebo och är motsatsen till det som kallas placebo. Nocebo betyder 'Jag skall skada dig'. Rydén/Stenström pekar på möjligheten att en känsla av total uppgivenhet kan vara patogen.

Nocebo behöver inte bara utspela sig längst ute på fingertoppen av handen, för att citera Plura. Det kan även ske i de mest vardagliga situationer. Tänk dig att du kommer till jobbet idag och får höra:

-Vad trött du ser ut. Blev det hårt i helgen, eller?

Alla har upplevt vad som sker i en när någon säger att man ser trött ut. Rydén/Stenström menar att det är attityden och ordvalen hos den som uttalar det som avgör. Det vill säga om du tror på det som sägs så sjunker du ihop och känner dig håglös. Innan lunch har du fått gå hem och lägga dig.

Låt oss tänka på det här idag. Även om det sägs i skämtsamt ton, kom ihåg att nocebo är minst lika kraftfullt som placebo. Ser du någon som ser sliten ut nu på morgonen, minns att det finns dem som köper det du säger. Använd då det för att bygga upp, inte bryta ned. Säg något upplyftande.

Fundera också på när du skadat dig själv genom att klanka ned på din spegelbild. Det får vara slut med det. Nu när vi påminns om nocebos nedbrytande effekter får vi vara snällare även mot oss själva.

Text: Olof Rylander,  
Licensierad mental tränare – mental styrketränare  
[olof@upphopp.se](mailto:olof@upphopp.se) | [www.upphopp.se](http://www.upphopp.se)

## Bertil Carlfors tipsar: Lyssna på Radio P1

Sveriges Radio P1 kommer under en period med start den 27 mars och 3 veckor framåt att belysa demensvård i Sverige.

Katarina Helmersson är reporter.

Kolla in vilka tider som hon rapporterar.

# ESTHER

Nätverk för vårdssamverkan på Höglandet

Nyhetsbrev - mars 2014

## Kalender - 2014

### Mars

31 Esthers namnsdag

### April

1 Coachens dag

24 Esther café Sävsjö-Vetlanda-Eksjö-Ydre

### Maj

8-9 Släkträff Katrineholm

14-15 Utvecklingskraft, Esther coach examen

22 Esther ledningsgrupp – sommarmöte

### September

11 Esther café Nässjö-Tranås-Aneby-Ydre

### Augusti

28 Esther ledningsgrupp

### Oktober

1 FN säkerhetsdag för äldre

7 Esther strategidag - Träcentrum Nässjö

### November

v 46 Psykiatri veckan

27 Esther ledningsgrupp

27 Esther café Eksjö-Vetlanda-Sävsjö

Sprid gärna nyhetsbrevet och hör gärna av dig till  
Nicoline Vackerberg ([nicoline.vackerberg@lj.se](mailto:nicoline.vackerberg@lj.se))  
med tips och texter till nyhetsbrevet.  
Kontaktperson för Esther-nätverket är även Karin  
Wahlström [karin.wahlstrom@tranas.se](mailto:karin.wahlstrom@tranas.se)

Kom ihåg Esthers  
namnsdag på måndag  
31 mars!



Bild: Estherbakelse från Vetlanda kommun

Ta gärna kort på era bakelser och aktiviteter och  
skicka in till Nicoline Vackerberg,  
[nicoline.vackerberg@lj.se](mailto:nicoline.vackerberg@lj.se)

Våren är här!

