

ESTHER

Nätverk för vårdssamverkan på Höglandet

Nyhetsbrev – november 2014

Arbetsliv och utbildning möttes med Esther och samverkan som gemensamt tema

Höglandets kommuner är just nu på väg att bilda ett gemensamt Vård- och omsorgscollege.

Målet är en ökad samverkan mellan arbetsliv och utbildning inom vård och omsorg.

Som ett första konkret exempel på denna samverkan genomfördes en ”Estherdag” för elever från Eksjö Gymnasium, EksjöVux och Brinellgymnasiet.

För genomförandet stod seniorer/verkliga ”Esthtrar”, Esther-coacher och Esthersamordnare som delade med sig av engagemang, kunskaper och erfarenheter av olika slag.



”Esther” representerades av fem personer i skilda åldrar (32-90 år) som berättade om sina erfarenheter av vård och omsorg i olika former, hemsjukvård, akutsjukvård och rehabilitering. Där fanns erfarenheten av att vara såväl vårdtagare/brukare som närstående, som förvärvsarbetande eller som pensionär.

En röd tråd var vikten av att olika vårdgivare förmår att samverka med vårdtagaren men också att olika vårdgivare förmår samverka med varandra.

Läs mer på sidan 2

Distriktsläkar-
jouren

Läs mer på sid 2

En glimt från
Esthercoach
steg 1

Läs mer på sid 3

Anhöriga
omsorgs-
givare drar
tungt lass

Läs mer på sid 4

Arbetsliv och utbildning möttes, forts

Samtliga seniorer/”Esthrar” berättade om sina upplevelser av vården på ett sätt som berörde och de blivande vårdgivarna fick många viktiga lärdomar och insikter med sig.

T.ex.:

- Att göra det lilla extra och sätta guldkant på tillvaron”
- Att vara närvarande i varje möte”
- Att bidra till meningsfull vardag”
- Att öka möjligheterna till oberoende och självständigt liv”



Esthercoacherna representerade olika vårdgivare och beskrev glädjen i att få möjlighet att samverka med vårdtagare på ett respektfullt sätt och kunna göra skillnad i andra människors liv. De berättade också om hur personal, med engagemang och vilja, kan förändra och förbättra vården.

Hela dagen gav en varm känsla med allt från välkomnande ljus vid entrén och hembakat bröd till gemenskap med återkommande samtal och gemensamma reflektioner.

Text och bild: Eva Ljungberg, lärare, Komvux Eksjö

Distriktsläkarjouren, Högländet

Vardagar

Klockan 17-22, telefon 0381-55 17 71

Klockan 22-08, telefon 0381-33 73 58

Helg

Klockan 08-08 följande vardag,

telefon 0381-33 73 58

Instruktioner för att nå distriktsläkare i beredskap Högländet:

Ring telefonnummer 0381-33 73 58. Denna telefon är vidarekopplad till aktuell distriktsläkare i beredskap.

Om du inte får svar när du ringer kan det bero på olika anledningar som t.ex.

- att täckningen är dålig
- att samtalet bryts eller
- att telefonen inte är vidarekopplad

Om du inte får svar gör följande:

- Försök ringa upp igen
- Lämna alltid meddelande på telefonsvarare med namn, telefonnummer och vilken kommun du ringer ifrån. **Läkaren kan inte se vem det är som ringer** utan får endast upp PRIVAT på sin telefon och kan då inte ringa upp dig om du inte lämnar dessa uppgifter.
- Kontakta växelns telefonnummer 0381-33 50 00 för att bli kopplad till/eller få numret till aktuell distriktsläkare i beredskap. De har möjlighet att se detta på landstingets intranät.

Hälsningar

Susanne Bergander

Verksamhetschef

Distriktsläkarjouren Högländet

susanne.bergander@lj.se,

telefon 0381-33 59 30

En glimt från Esther-coach steg 1 utbildningen på Gransnäs

Programmet inleddes med att Jimmy Henriksson, politiker i Aneby kommun, berättade om vad Esthers nätverk betydde för honom.

Han tycker att det är självklart med tre akutsjukhus i Jönköpings län. Allt ska behandlas, men inte nödvändigtvis överallt. Bra vård av hög kvalitet är viktigast, inte vilket sjukhus.

Sedan fortsatte vi med en coachande uppvärmningsövning/Björnen, som är coaching-samtal i grupp om tre personer. En frågar, en svarar och en är tyst, (resursdetektiv, lyssnar aktivt och ger feedback efter avslutad coaching). Det tog en stund innan vi knäckte nöten med hur vi skulle agera, leta efter guldkorn men sedan rullade det på! :)

Lösningfokuserat arbetssätt gick som en röd tråd genom båda dagarna och grunden för en lyckad process ökar med att man har en tydlig plattform! Att alla är väl informerade och vet vad som ska förändras från början.



På eftermiddagen redovisade vi våra personliga förbättringsarbeten i smågrupper, och det var roligt och intressant att se allas arbete och engagemang! Många fina postrar intygar om att alla har fattat förbättringsverktyget PDSA och kan sätta SMARTA mål. Det var varierande ämnen, allt från att läsa böcker och baka till kost och motion! Övningens syfte var att lära sig metoder och identifiera hur man själv reagerar under förändringsarbete. Det gäller att hålla i och hålla ut.

Dagen avslutades med en god middag och sedan följde lekar och en pratstund framför brasan! Några deltagare delade med sig av betydelsefulla händelser från livet.

Efter dessa dagar har man lärt känna alla deltagare bättre!

Exempel som vi tog med oss från dagen var, att alltid se framåt och fokusera på det vi vill ska hända! Att man ska göra mer av det som fungerar och om det inte fungerar göra på ett annat sätt!

Tänka på att förändra i små steg!

En förändring behöver inte alltid vara en förbättring men en förbättring är alltid en förändring!!!)

Text och bild: Blivande Esthercoacherna
Annelie Spjuth och Carola Larsson

Anhöriga omsorgsgivare drar tungt lass

Utdrag ur Kunskapsguiden.se

Att vårda och ge omsorg åt en närstående kan få negativa konsekvenser för hälsan, ekonomin och möjligheten att arbeta. Det visar en ny rapport från Socialstyrelsen. Mest utsatta är personer som ger mycket omsorg, är i åldrarna 30-44 år och de som ger omsorg till ett barn eller en partner.

Drygt 1,3 miljoner personer i vuxen ålder vårdar, hjälper eller stödjer en närstående. Av dessa är det 30 procent som gör det varje dag. Anhörigomsorgen har en samhällsbärande funktion och är inte bara ett komplement till hälso- och sjukvård och socialtjänst. Det kan exempelvis handla om att hjälpa en förälder, ge omsorg åt ett funktionshindrat barn eller ta hand om en demenssjuk partner.

Omsorgsgivare mår sämre

På uppdrag av regeringen har Socialstyrelsen undersökt hur de anhöriga omsorgsgivarnas livskvalitet och hälsa påverkas. De flesta tycker att det känns bra att ge omsorg. Men för en del får åtagandet negativa konsekvenser, 30 procent av omsorgsgivarna uppger sig ha ett nedsatt hälsotillstånd. Det kan jämföras med 20 procent i befolkningen. Ju mer omsorg man ger, desto större är risken för ohälsa. Mest negativa konsekvenser får omsorgsgivandet för personer mellan 30 och 44 år, som oftast hjälper föräldrar eller barn.

Hälsoproblemen kan exempelvis ta sig uttryck i depressiva symtom, sömnstörningar, värk, magproblem och psykisk och fysisk utmattning. Många känner sig stressade och otillräckliga.

Vill ni läsa hela rapporten så finns den här:

<http://www.kunskapsguiden.se/psykiatri/Aktuellt/Sidor/Anhoriga-omsorgsgivare-drar-tungt-lass.aspx>

På Högländet finns inom alla kommuner en etablerad verksamhet för anhörigstöd. Syftet med anhörigstöd är att bidra till en ökad upplevelse av livskvalitet och hälsa hos den anhöriga.

Var uppmärksam på Esthers anhöriga och förmedla gärna kontakten till anhörigstöd inom kommunerna.

Kontakter till anhörigstöd inom Högländs kommunerna hittar du här

<http://plus.lj.se/infopage.jsf?nodeId=38221#>

Kalender - 2014

November

20 Esther ledningsgrupp

Känner ni till kampanjen
Hjärnkoll.

Lär mer om hur du kan slå
hål på myterna
om psykisk ohälsa på
www.hjarnkoll.se

Sprid gärna nyhetsbrevet och hör gärna av dig till
Nicoline Vackerberg (nicoline.vackerberg@lj.se)
med tips och texter till nyhetsbrevet.
Kontaktperson för Esther-nätverket är även
Anna Carlbom (anna.carlbom@lj.se)