

Utbildning med Egon Rommedahl

Att skapa trygghet i mötet
med brukaren

November 2014

Instruktioner till träff 2, Hösten 2014, Vårdighetsgarantierna i Mölndal stad.

Del 1 Att skapa trygghet i mötet med brukaren!

Inledning.

En av de viktigaste upplevelser en människa kan uppleva är trygghet, både att känna sig trygg i omgivningen, trygg med de människor jag möter men också inre trygghet. För att äldreomsorgen i Mölndal skall bli så bra som möjligt har trygghet en viktig ställning inom skapandet av de lokala vårdighetsgarantierna. För att vi skall utvecklas och komma vidare i det goda arbetet som bedrivs vill vi inte bara skapa vårdighetsgarantierna utan arbeta för att de skall bli synliga och vardagsnära i arbetet med våra brukare.

Du som är samtalsledare kring dessa frågor har en viktig roll att hålla igång samtalet kring de etiska frågorna. Här kommer första "lektionen" som en hjälp att arbeta med utvecklingen av de etiska frågorna i Mölndals stad.

Lektion inleds med lite tankar och uppslag kring ordet trygghet, sedan kommer det en rad övningar och sätt att få igång samtalet i våra grupper. Läs i genom allt och planera sedan utifrån dina och din grupps förutsättningar. Tag gärna med de lokala vårdighetsgarantierna och visa för gruppen.

Inför samtalet;

Vi tror att kan vi väcka tankar och funderingar redan innan vi sätter oss och för att fundera kring ordet har det redan börjat hända trygghetsfrämjande förändringar i vår grupp. Starta helt enkelt genom att berätta för dina arbetskamrater att vi skall samtala om trygghet, gör det gärna ca 14 dagar innan ert samtal.

Personalrummet!

Placera post-it-lappar i personalrummet och be alla associera till ordet trygghet och sätta upp lapparna på en dörr, ett fönster etc. Efter någon vecka lägg till, hur skapar vi vuxna trygghet i vår vardag? Ett barn kan finna trygghet i ett gosedjur, vad finner vi vuxna trygghet i?

Guldkorn

Tänk ut två situationer där du känner dig trygg, där du kan vara dig själv? Berätta om en av dessa situationer. Vad är det som skapar trygghet?

För att väcka tankarna och funderingar kring ordet trygghet hos oss på arbetet fortsätter vi med två frågor; -Vad är det som gör att vårdragarna hos oss känner sig trygga? -Är trygghet samma för alla människor? Välj ut två av era boendet, namnge, och fundera på vad de skulle tänka kring trygghet.

Tryggheten har flera arenor, det handlar om trygghet rent fysiskt, hur vi bor, mat på bordet, inte orolig för det ekonomiska, motsatsen är naturligtvis krig, oro sjukdom och förluster. Känslor av trygghet handlar inte bara om det rent praktiska utan även om det sociala och psykiska, de existentiella frågorna är viktiga för att vi skall få sinnesro. Trygghet handlar om att se hela människan, möta hela henne.

Vi möter en orolig man som funderar över livet och ställer frågor till oss, då är det viktigt att inte låta frågan hänga i luften, det betyder inte att vi kan svara på frågan, men vi kan lyssna. Att vara en god lyssnare handlar mera om att ställa bra följdfrågor än att ha svaren.

En sak som många anser vara viktiga för tryggheten är att det som skall ske är förutsägbart, att jag kan veta ungefär hur min dag skall bli, vad som skall hända och hur det sker. Det handlar framför allt om de människor jag möter, hur de är mot mig. Trygga människor lånar ut sin trygghet, medan otrygga människor lånar ut sin otrygghet. Vårt kroppsspråk berättar om tryggheten vi har inom oss, det så att säga märks på människor! Trygghet är att veta att det som händer idag kan jag vara med att påverka och jag har resurser som gör att jag kan hantera dagen på tillfredsställande sätt. Trygghet överförs utan ord, det handlar om det som inte är enkelt att sätta fingret på, men samtidigt handlar det om enkla, tydliga handlingar.

Värdighetsgarantier; Vid det första mötet skall det utses en kontaktperson, hur skapar vi det mötet så tryggt som möjligt? Hur ser en trygg relation ut mellan dig som kontaktperson och brukaren?

Att börja dagen/ mötet med ett "godmorgon", att sätta sig ner och samtala i några minuter eller bara att hålla någon hand en stund kan vara att låna ut sin trygghet. Att se den jag möter i ögonen, att känna in den jag möter och försöka att få en känsla en bild av dagsformen av den jag möter. Ofta, precis som ni vet är det nyanser av ord, handlingar som kan avgöra hur mötet blir. En fråga som vi kan ha med oss in i mötet är hur vill hon/han bli mött idag, hur skall jag se henne så att jag får se en av hennes bästa sidor?

Frågor att stanna inför!

Skapar olika personer olika tryggheter? Finns det grupper som är trygga och otrygga? hur känns det att tillhöra dessa grupper? Tror du att en trygg grupp gör skillnad på hur omvårdnaden blir för den äldre? Hur skapar vi en trygg grupp och hur skall vi utvecklas mot en sådan grupp? Några saker är mycket viktiga för att bli en trygg grupp, och det är att bli en målstyrd grupp, en grupp som vet hur den skall utföra sitt uppdrag, ju mer jag har målet för ögonen desto lättare har jag att åstadkomma trygghet.

Värdighetsgarantier; I garantierna för hemtjänsten står det att man skall i dialog samtala om hur många personer som känns rimligt skall komma hem till brukaren? Vad tänker ni om det? Är det tryggt med ett ansikte man känner igen?

För många av de äldre såväl inom hemtjänsten som på boenden är personalen oerhört viktiga, dagens höjdpunkt, kanske till och med dagens enda sociala kontakt, enda möjligheten att bli sedd på hela dagen, därför är varje möte mycket viktigt och vårt arbete ovärderligt. Det handlar om hur vi möter personen, hur vi skapar ett möte där tryggheten känns.

Många av oss människor, om inte alla, upplever otrygghet när livet har förändringar, speciellt när de är större och oåterkalleliga. De kan vara helt naturliga men ändå väcks en känsla av otrygghet och olust. Exempelvis när vi är tillräckligt gamla för att flytta hemifrån, en positiv känsla men första natten kanske fylls med lite olust. Eller första dagarna på ett nytt jobb, eller varför inte första dagen efter man kommit hem med första babyen från BB. I och för sig härliga upplevelser men man vet ju inte hur man skall vara och vad som

kommer att krävas av en. En annan sådan känsla kan vara när man börjar bli äldre, kroppen inte orkar som den gjort. Att inte kunna ta hand om en själv, behöva hjälp till det mest grundläggande, att inte kunna vara ett stöd till den man älskar snarare vara till besvär, det är klart att det kan väcka en känsla av otrygghet och olust.

Övning!

Denna övning kan du göra individuellt eller ihop med någon av dina arbetskamrater när ni har möjligheter och tid. Den kräver ett visst mått av inlevelseförmåga och fantasi. Skriv lite anteckningar i din anteckningsbok, det gör övningen tydligare.

Packa Väskan

Tänk dig att du har precis fyllt 89 år, är helt klar i din tanke men din kropp har lite krämpor, trappor är besvärliga och visst finns det dagar som det är tungt att komma upp ur sängen. Du har precis kommit hem efter en korttidsvistelse på äldreboendet som bara ligger några kvarter bort. Dina barn har bjudit dig på din favoritmiddag och ett glas vin har det blivit, du mår gott denna söndagseftermiddag.

Din äldste son ser lite spänd ut, du förstår att han vill säga något, efter en stund kryper det fram att dina barn har samtalat om att det skulle vara skönt för dig och gott för dem om de visste att någon alltid såg till dig. Är det inte skönt att kunna veta att någon alltid finns där?

- Hur tror du det känns första gången barnen antyder att det skulle vara bra för dig att flytta till ett äldreboende?
- Hur tror du det känns när väskan packas? Vad skulle du absolut ha med dig? Vad skulle ge dig trygghet?
- Hur tror du det känns att låsa dörren och veta att du aldrig kommer tillbaka till "ditt" hem?
- Vad kommer du att sakna efter en vecka, månad ett år?
- Hur skulle personalen vara för att ge dig trygghet? Hur skulle "välkomstsamtalet" vara, hur skulle deras attityder och förhållningssätt vara?

Här kommer ytterligare lite frågor att ställa sig;

Trygghetens språk är det kroppsspråkets eller ordens språk? Finns det något tillfälle under den sista tiden där du upplevt hur en vårdtagare varit orolig men med din hjälp eller en arbetskamrats hjälp har oron släppt? Vad konkret gör vi för att skapa trygga möten med vårdtagarna? Fundera ut en eller flera utav dina arbetskamrater som du tycker skapa trygghet, fundera på hur de gör det och prata med dem om det! När känner sig vårdtagaren som mest trygg, under dagen, hur skall vi öka det?

Om du vill variera och inte bara låta diskussion finnas så kan du ge instruktioner på till följande; skriva ner några saker du kan tänka på eller ändra på för den du är kontaktperson för skall känna sig extra trygg, uppleva lite mindre oro.

Inspireras: Det finns många bilder och berättelser om trygghet, ta med dig frågan till de äldre du möter och ställ frågan när och vad som ger dem trygghet. Kan inte de äldre berätta själva så fråga någon närstående om var och vad som fyllde vårdtagaren med trygghet? Skriv ner och ta med tillbaka till gruppen.

Trygghetens ansikte.

Vi fortsätter samtala om trygghet utifrån ett annat perspektiv, nämligen arbetsgruppen, för som arbetsgruppen är mot varandra kommer att speglas hur vi kommer att vara mot de äldre, åtminstone i någon betydelse.

Trygg Arbetsgrupp

En trygg arbetsgrupp samtalar om arbetsgruppen i arbetsgruppen, medan en rädd arbetsgrupp lätt blir tyst eller otrygg i betydelsen ingen vet vad som kommer att hända om någon säger det ena eller det andra. Hur vi som arbetsgrupp är mot varandra kommer att avspeglas i hur vi är mot de äldre. En trygg grupp ger trygghet vidare, en rädd och otrygg grupp föder osäkerhet. För att bli en trygg grupp krävs det arenor där vi kommunicerar med varandra, och möter varandra. Där det är mera uppmuntran än att alltid tala om det som inte är bra. Öppenhet och tolerans är nyckelord för att det skall bli en bra grupp.

Värdighetsgarantierna; Den första garantien handlar om att brukaren har rätt att välja vem som skall vara kontaktperson. Vad tror du händer med en arbetsgrupp om någon blir vald av många och någon inte vald alls? Hur trygga är vi som grupp?

Övning;

Dela in gruppen i mindre grupper och sprid ut dem. Varje grupp ska ha med sig ett blädderblad och penna. Gruppen skall göra en idéstorm kring vad som utmärker ett tryggt samhälle, en trygg arbetsplats. Någon för minnesanteckningar och någon annan skriver huvudorden på blädderbladet. Avsikten är att beskriva vad som utgör förutsättningar för att vårdtagaren skall känna att det är ett tryggt boende/hemtjänst?

Ta upp orden som kommit upp, fråga hur gruppen tänkt? Använd följande frågor för att komma vidare: Hur tänkte ni då? Hur resonerade ni när detta ordet kom upp? Har ni några exempel? osv.

Du kan också fylla i med frågor som dessa: Hur kan vi skapa trygghet? Vilken moral skapar trygghet? Vilka regler skapar det? Vem måste vara med och påverka om det ska kännas tryggt? Är omsorgen trygg för alla?

Nu vänder vi på frågan;

Låt alla individuellt tänka till på en situation de varit med om som gjort dem otrygga! Hur såg den situationen ut? Tror vi att vårdtagarna känner sig otrygga vid något tillfälle hos oss? Hur skall vi kunna minska dessa situationer och hur skall vi skapa djupare trygghet.

Trygghet är en individuell känsla, varje person upplever det på olika sätt, därför är trygghetens ansikte inte bara ett utan många. Kan ni hitta bra exempel på olika vårdtagare som ger uttryck för olika situationer när de känner sig trygga?

Då känner jag mig osäker - Övning

Vi sätter oss i en hästsko och alla får en papperslapp och en penna där alla skriver fortsättning på

Jag känner mig osäker när.... (på arbetet, när jag möter någon, när jag skall göra ngt)

Knyckla ihop lappen och lägg dem i en hög så att de blir anonyma. Samtalsledaren tar upp alla på en gång vecklar ut och läser dem själv så att ingen annan ser handstilen. Det kan finnas en poäng att ta upp alla på en gång, om någon skrivit något känsligt är det lättare att bläddra vidare än om du tar upp en i taget. (Ex Jag blir osäker när jag skall jobba ihop med Berit)

Deltagarna får som uppgift att ge goda råd åt personen, (anonym) som skrivit lappen.

Har ni mycket tid kan ni fortsätta med; Då känner jag mig trygg... Då kommer ni ett steg till.

Kontinuitet är ett viktigt inslag för många, att det inte är allt för många som kommer och besöker mig, inte allt för många som jag måste berätta hur jag vill ha det för. Ännu viktigare än att det är samma människor är för en del förutsägbarheten, jag vill veta att jag får bra kvalité på det jag skall få utfört. Vilket sätt, förhållningssätt, har de som kommer för att hjälpa mig? Hur skulle vi kunna använda genomförandeplanen för att skapa denna trygghet ännu tydligare?

Det finns en berättelse om en läkare som reste från Sverige för att arbeta i Pakistan, där skulle läkaren vara under tid för att "hjälpa till" med utveckling och medicinsk kompetens. Första dagen går läkaren runt med chefsläkaren på detta Pakistanska sjukhus, som är byggt som en fyrkant med en stor innegård. På innegården är det fullt med folk som håller på att vila sig eller laga mat på små spritkök etc. Då frågar den svenska läkaren om det inte finns plats för alla patienter på sjukhuset? Jo, jo detta är anhöriga till de som ligger på sjukhuset! Då fortsätter den svenska läkaren och frågar är det inte jobbigt att ha anhöriga här 24 timmar om dygnet? Den Pakistanske läkaren förstår inte riktigt frågan men svarar, hur skulle någon kunna bli frisk utan att ha de som älskar sig nära sig?

Hos oss kan det vara värt att fundera om inte nätverket, anhöriga, närstående ibland fått en för liten roll i att ta hand om och vara en del för de äldre. Självklart finns det en del som inget nätverk har och då måste personalen gå in och jobba ännu mer med den utan närstående. Vi tror också att det är viktigt att tänka att det finns sannolikt föreningar som skulle kunna komma in och göra dagarna meningsfulla för flera. Hur skall vi föreningar att bli mera delaktiga i omvårdnaden? Och vill att föreningar skall komma in och "ta över" det sociala?

Idag har vi funderat kring flera olika vinklar av ordet trygghet, finns det något mera vi borde prata om, något vi skall ta med till nästa gång?

Låt alla sitta en stund tysta och fundera på vad de skall ta med sig in i nästa vecka, vad skulle vi kunna göra för att det skall bli tryggare hos oss?

