

VÄLKOMNA !



STEG

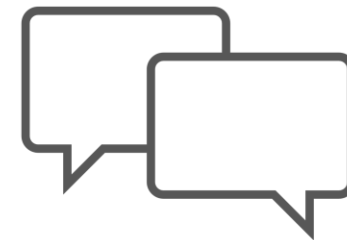
Ett forsknings- och utvecklingsprojekt
om stöd till egenvård för äldre personer

2 april 2025



Dagens innehåll

- ❑ **Introduktion till egenvård och STEG-projektet**
 - Socialstyrelsen om kunskapsstöd
- ❑ **Resultat från STEGs delprojekt**
 - Kartläggning av egenvårdsintyg i Stockholm
 - Lokala utvecklingsarbeten
- ❑ **Fika och dialog med forskare och medverkande verksamheter**
- ❑ **Resultat – fortsättning**
 - Professionernas syn på samverkan kring egenvård
 - Äldre personers erfarenheter av stöd från hälso- och sjukvård och hemtjänst
- ❑ **Panelsamtal**
- ❑ **Avslut**



Egenvård - en aktuell fråga



Lagen om egenvård

Egenvård är en hälso- och sjukvårdsåtgärd som legitimerad sjukvårdspersonal har bedömt att den enskilde personen kan utföra själv eller med stöd av någon annan



2022:1250

Regional överenskommelse



Egenvårdsintyg

EGENVÅRD MED PRAKTISK HJÄLP
PLANERING/BEDÖMNING/UPPFÖLJNING

Patientuppgifter

Ansv. vårdgivare:

Ev. hemtjänstföreståndare:

Jag ger mitt samtycke till att personal som skall hjälpa mig/mitt barn med egenvården och besöksfattare inom kommun samt till ansvariga inom hälso- och sjukvården får utbyta information om information om frågor som rör egenvården:

(Underskrift på pappersutskriften)

Följande hälso- och sjukvårdsåtgärd har bedömts som egenvård:

Åtgärden beräknas pågå:

Finns behov av information, handledning eller enkel instruktion av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal till den eller dem som skall utföra egenvården?

☐ Nej, den vuxna patienten instruerar sig själv

☐ Ja

Namn på den som ansvarar för instruktionen:

Vad ska instrueras:

På vilket sätt:

När detta ska ske:

Följande åtgärder ska vidtas om den enskilda drabbas av eller riskerar att drabbas av skada eller sjukdom i samband med egenvården:

Kontakta:

Telefon:

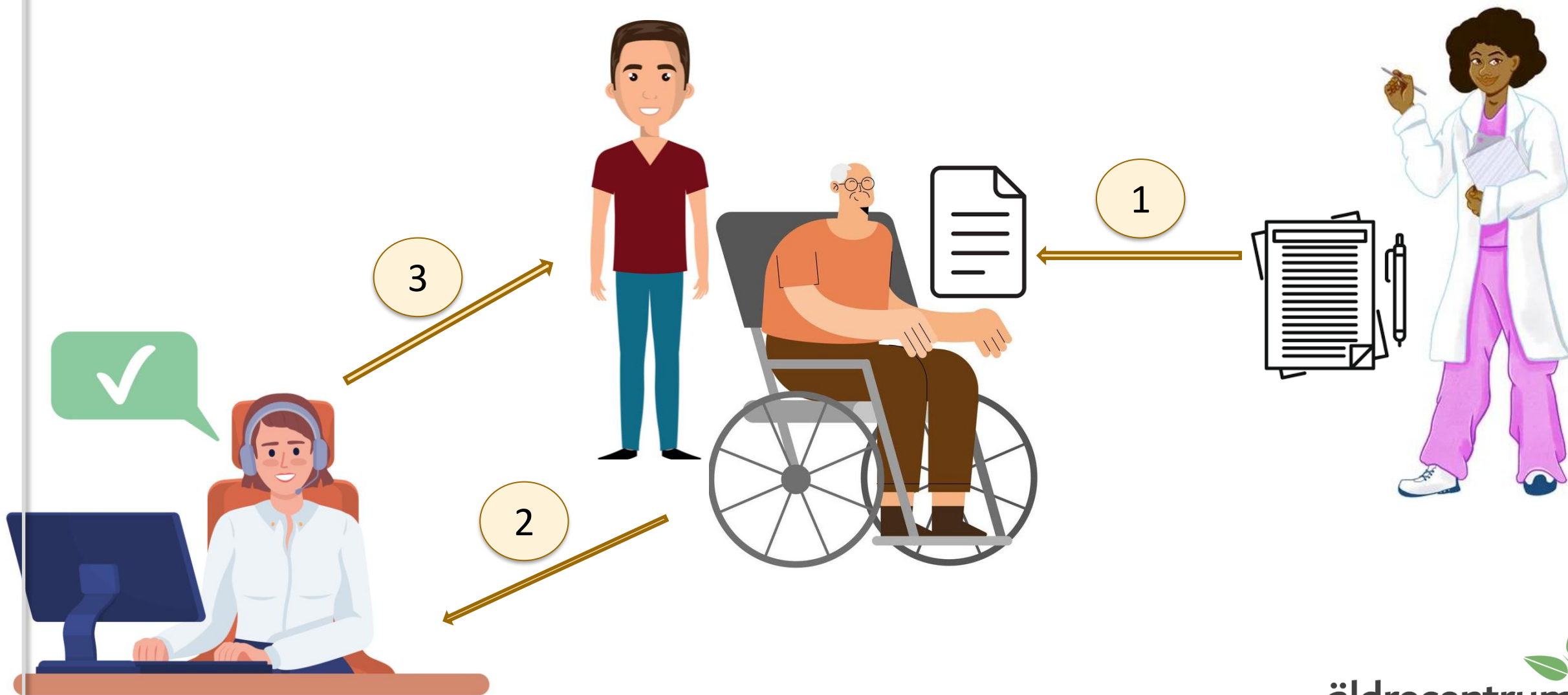
Egenvård eller delegering?

Egenvård

- Egenvård är inte längre en hälso- och sjukvårdsåtgärd
- Omfattas inte av Hälso och sjukvårdslagen (HSL)
- Ansvarig för egenvården är patienten själv

Delegering

- Den som delegerar ansvarar för att förutsättningar finns
- Den som får delegering ansvarar för hur uppgiften utförs
- En åtgärd som omfattas av Hälso och sjukvårdslagen (HSL)



Syfte med STEG

Vi vill undersöka hur **egenvårdsintyget** kan användas när
primärvård och äldreomsorg **samarbetar**
för att **förebygga ohälsa** hos
äldre personer med hemtjänst

Delstudier i STEG



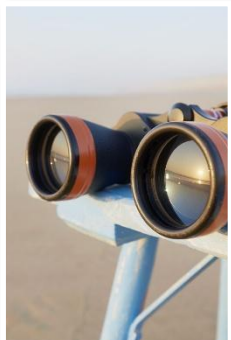
Kartläggning

I vilken utsträckning används egenvårdsintyget, och för vad?



Professionellas perspektiv

Hur uppfattar involverad personal arbetet med att stödja äldres egenvård med hjälp av egenvårdsintyg?



Äldre personers perspektiv

Vilka erfarenheter har äldre personer av att ta emot stöd från hemtjänst och primärvård för att bibehålla sin hälsa?



Samskapa arbetsmodell med alla involverade parter

Vad är viktigt för ett välfungerande arbete med att stödja äldres egenvård?

STEGs referensgrupp

Kommuner i Stockholm	Avdelningschef Äldreförvaltningen Stockholms stad Avdelningschef biståndsenheten Huddinge kommun
Region Stockholm, beställare	Handläggare Hälso- och sjukvårdsförvaltningen Region Stockholm
Region Stockholm, utförare	Representant Akademiskt primärvårdscentrum Regionchef Praktikertjänst
Pensionärsorganisationer	Representant PRO (Representant, SPF)
Kommunförbund	Processledare Storsthlm
Vård och omsorg nationellt	Handläggare SKR

STEGs referensgrupp

Kristina Malmsten

Handläggare, Avdelningen för Vård och Omsorg, SKR

Erland Bridell

PRO-representant i Nestors Seniorråd

Gunilla Benner Forsberg

Utredare, Avdelningen för närsjukvård, Hälso- och sjukvårdsförvaltningen,
Region Stockholm

Linda Hamnes

Förvaltningschef, Vård- och omsorgskontoret, Sollentuna kommun

Kunskapsstöd för egenvård riktat till hälso- och sjukvården och socialtjänsten

Annica Johansson

2 april 2025



Vad vi vill lyfta – budskap i kunskapsstödet

- Bedömningen - god vård/patientsäkerhet
- Patienten - delaktig och få information
- Samverkan - förutsättning för god vård
- Verksamhet som hjälper till - avgör vad som ingår
- Hjälp med egenvård - samma regler
- Egenvård - ökad självständighet för enskilda

Kunskapsstöd med tillhörande stödmaterial

- Kunskapsstöd om egenvård
- Kortversion av kunskapsstödet
- Checklista - egenvårdsvårdsbedömning
- Checklista - hjälpa till med egenvård
- Presentationsmaterial - bedömning av egenvård enligt egenvårdslagen
- Presentationsmaterial - hjälpa till med egenvård efter en egenvårdsbedömning



Tack!

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/god-och-nara-varld/egenvard/>

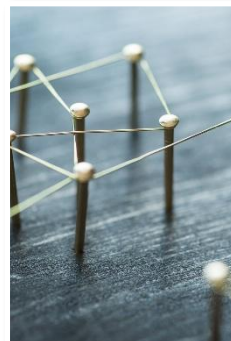
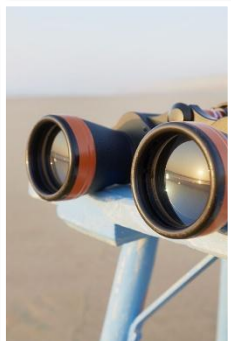
annica.johansson@socialstyrelsen.se

Delstudie 1 - Kartläggning



Kartläggning

I vilken utsträckning används
egenvårdsintyget, och för vad?



Datakällor



Journaldata

Journalssystemet TakeCare
2015–2022, Region Stockholm

Totalt 191 enheter – SLSO och privata

- Husläkarmottagningar
- Primärvårdsrehab

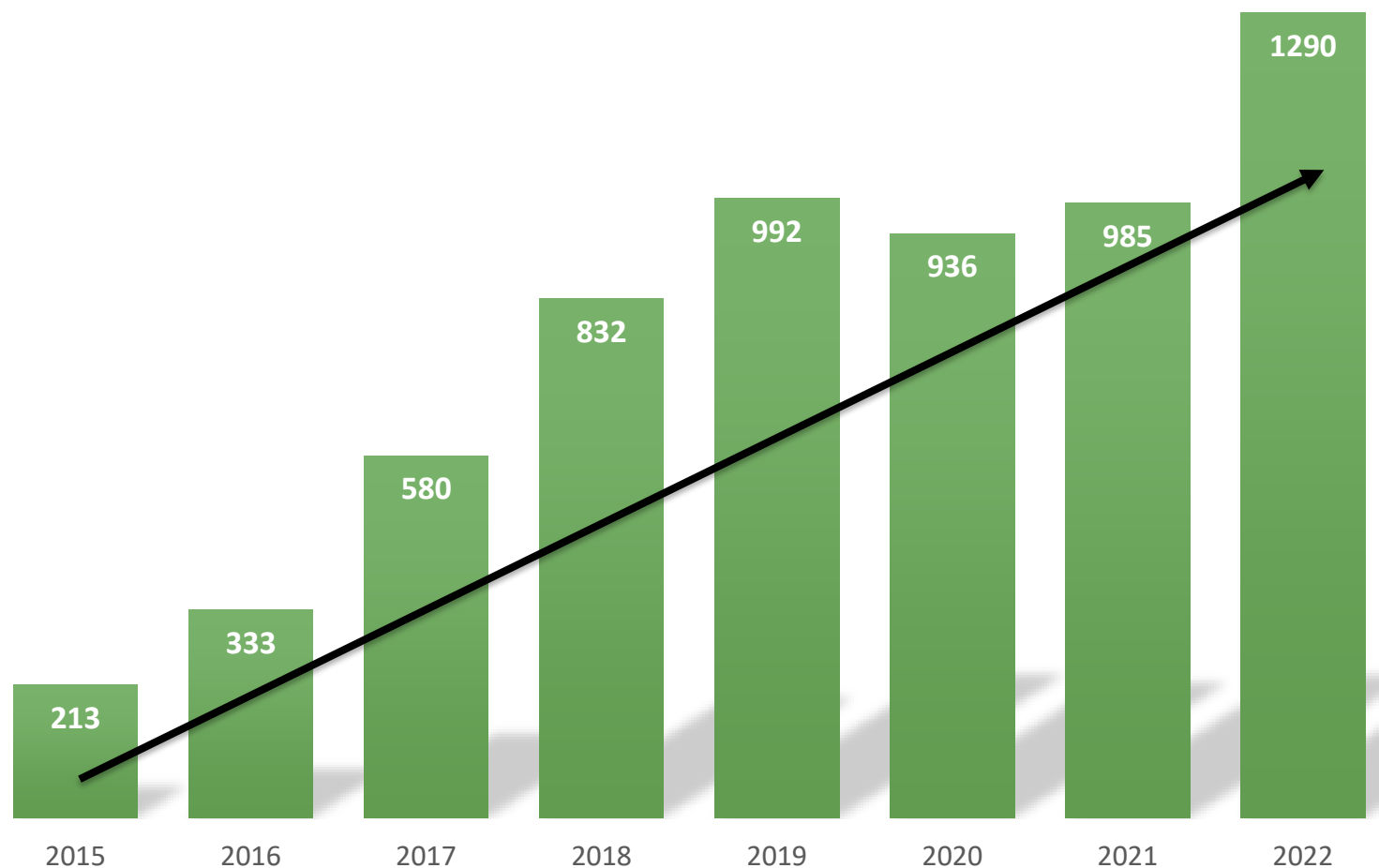
Strukturerade intervjuer

Totalt 37 intervjuer

Representanter från:

- Kommunal äldreomsorg
- Stockholms län
- Region Stockholm – husläkarmottagningar och primärvårdsrehab

Egenvårdsintyg - Antal skrivna



Alla kommuner har mottagit intyg

Många PV-enheter utfärdade få intyg
Enstaka PV-enheter 100 intyg eller fler

Egenvårdsintyg - För vilka insatser?

Handhavande av läkemedel

Påtagning av kompressionsstrumpor

Fysisk aktivitet

Sondmatning

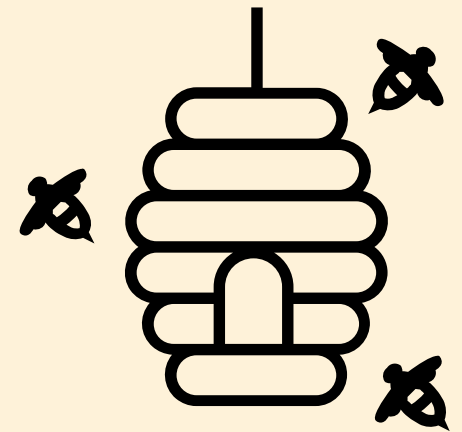
Egenvårdsintyg - Utfärdare

	Befattning (legitimerad sjukvårdsprofession)	Totalt antal intyg	(%)
➔	Distriktssköterska/sjuksköterska	4876	79
➔	Läkare	813	13
➔	Fysioterapeut	263	4
	Arbetsterapeut	15	<1
	Dietist	2	<1
	Logoped	1	<1
	Uppgift saknas	191	3
	Totalt	6161	100

Egenvårdsintyg - Beviljandegrad

- Beviljandegraden är relativt hög
- Grunderna för beviljande skiljer sig mellan kommuner
- Stöd till egenvård – ett viktigt verktyg

Känner ni igen er i
bilden som
kartläggningen visar?



Surra med din granne någon minut!

Egenvårdsintyg inom primärvård och äldreomsorg i Stockholms län – en kartläggning

Sara Åhrén¹, Karin Högstedt², Elin Jakobsson³ och Lina Palmlöf³

ABSTRACT. Egenvård är centralt i omställningen till en nära vård. Hälso- och sjukvårdspersonal kan skriva ett egenvårdsintyg för ansökan om praktiskt stöd från hemtjänsten för att utföra egenvård. Vi undersökte primärvårdens och kommunens användning av egenvårdsintyget, och samverkan för att stödja äldre personers egenvård i Stockholms län.

Vi samlade indata från journalsystem, samt intervjuer med primärvård och kommuner. Egenvårdsintyg inkom till samtliga kommuner i Stockholms län och antalet utfärdanden ökade mellan 2015–2022. Majoriteten utfärdades av en mindre andel primärvårdsverksamheter. Beviljandegraden av stöd till egenvård var hög, men grunderna för beviljande skilde sig mellan kommuner.

Sjuksköterskor och distriktssköterskor utfärdade flest intyg, följt av läkare och fysioterapeuter. De vanligaste egenvårdsåtgärderna var hantering av mediciner, påtagning av kompressionsstrumpor, samt fysisk aktivitet. Stöd till egenvård uppfattades som en underutnyttjad resurs, men att få till en välfungerande samverkan var svårt. Utmaningar var det stora antalet utförare av vård och hemtjänst, låg kunskap om hur samverkan kan bedrivas, samt otydlighet kring begrepp kopplade till den regionala överenskommelsen för stöd till egenvård.

¹FoU Nordost

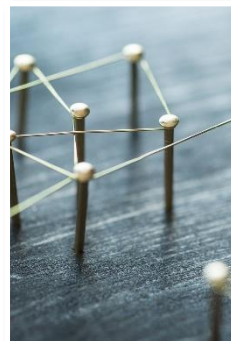
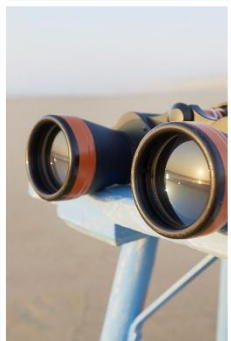
²Nestor FoU-center

³Stiftelsen Stockholms läns äldrecentrum

Korrespondens: Lina Palmlöf, lina.palmlof@aldrecentrum.se



Delstudie 4 - Utvecklingsarbete



Samskapa arbetsmodell med alla involverade parter

Vad är viktigt för ett välfungerande arbete med att stödja äldres egenvård?

Metod

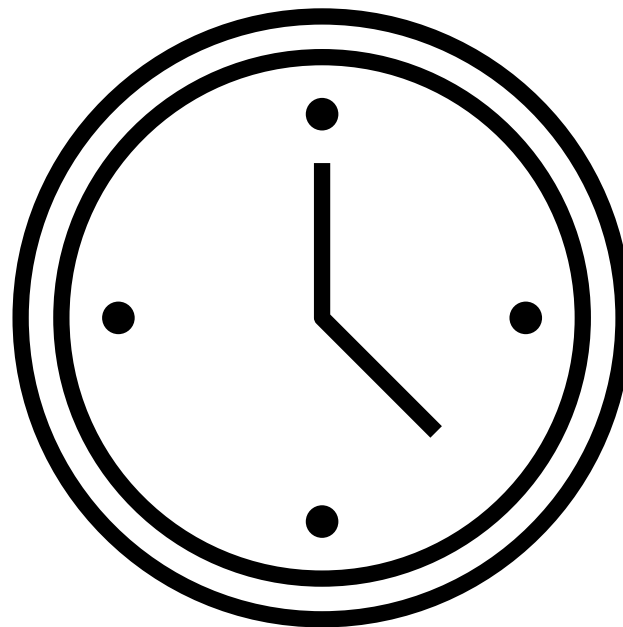
- Alla professioner bidrar med sitt perspektiv och är aktiva i skapandet
- Fungera i praktiken för alla involverade verksamheter

Samskapad verksamhetslogik



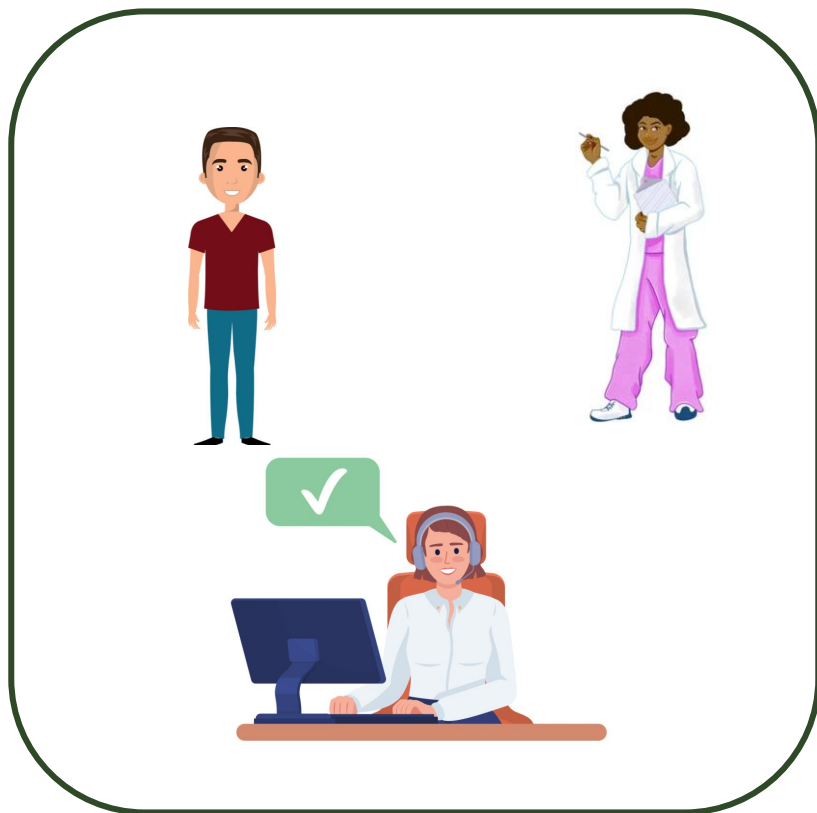
Roller i samskapandet

- Medarbetare
- Arbetsledare
- Chefer
- Andra experter

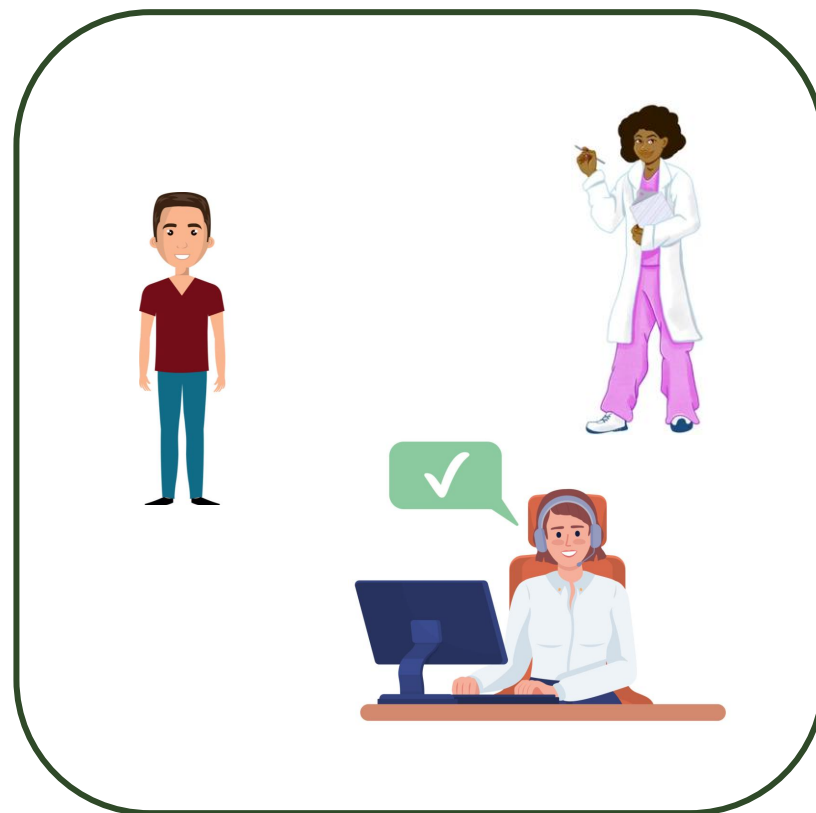


17 h
per person

Samverkansgrupperna



Danderyd



Skärholmen



**Varför ville ni vara med i det
här utvecklingsarbetet?**

Samskapandeprocessen

Befintligt material/kunskap

Datagenerering och analys

Regional
överenskommelse om
samverkan vid stöd till
egenvård

Forskningsresultat
från STEG

Upstartsday

Samskapande workshops

WS 1

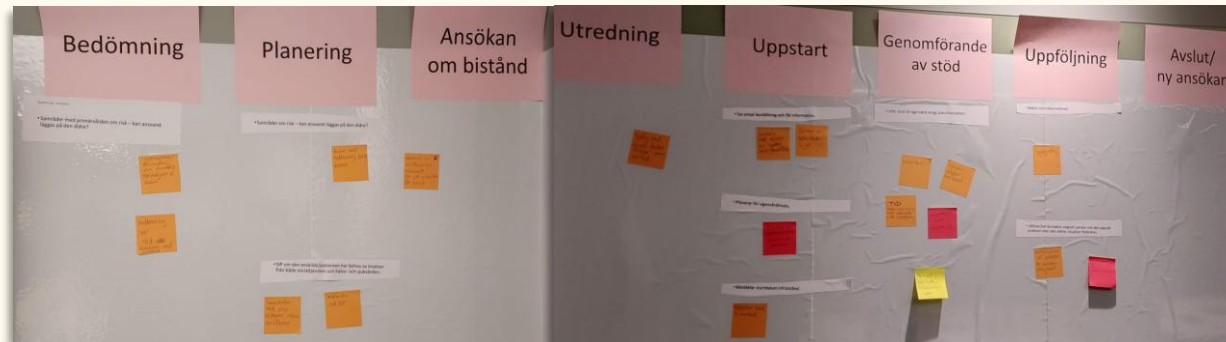
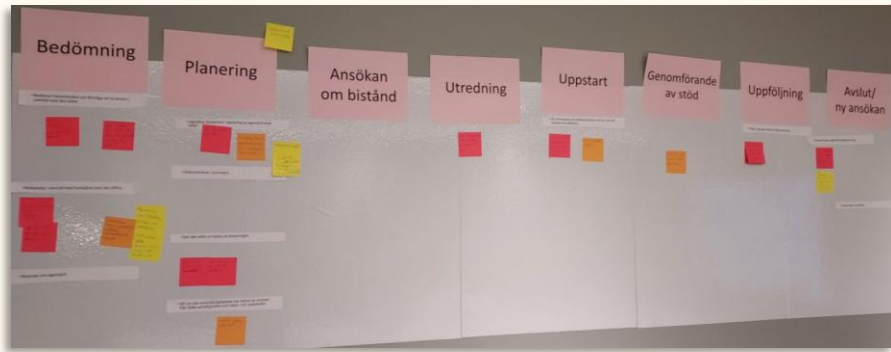
WS 2

WS 3

Digital
uppföljning

Digital
uppföljning

Primärvårdsrehab



Hemtjänsten

Vad behöver jag / de andra göra under processen för att arbetet och samverkan ska fungera?



Biståndsenheten



**Hur var det att jobba tillsammans
i den här workshop-processen?**

Samskapandeprocessen

Befintligt material/kunskap

Datagenerering och analys

Produkter som tagits fram

Regional
överenskommelse om
samverkan vid stöd till
egenvård

Forskningsresultat
från STEG

Upstarts dag

Samskapande workshops

WS 1

WS 2

WS 3

Digital
uppföljning

Digital
uppföljning

Verksamhetslogik



Arbetsmodell

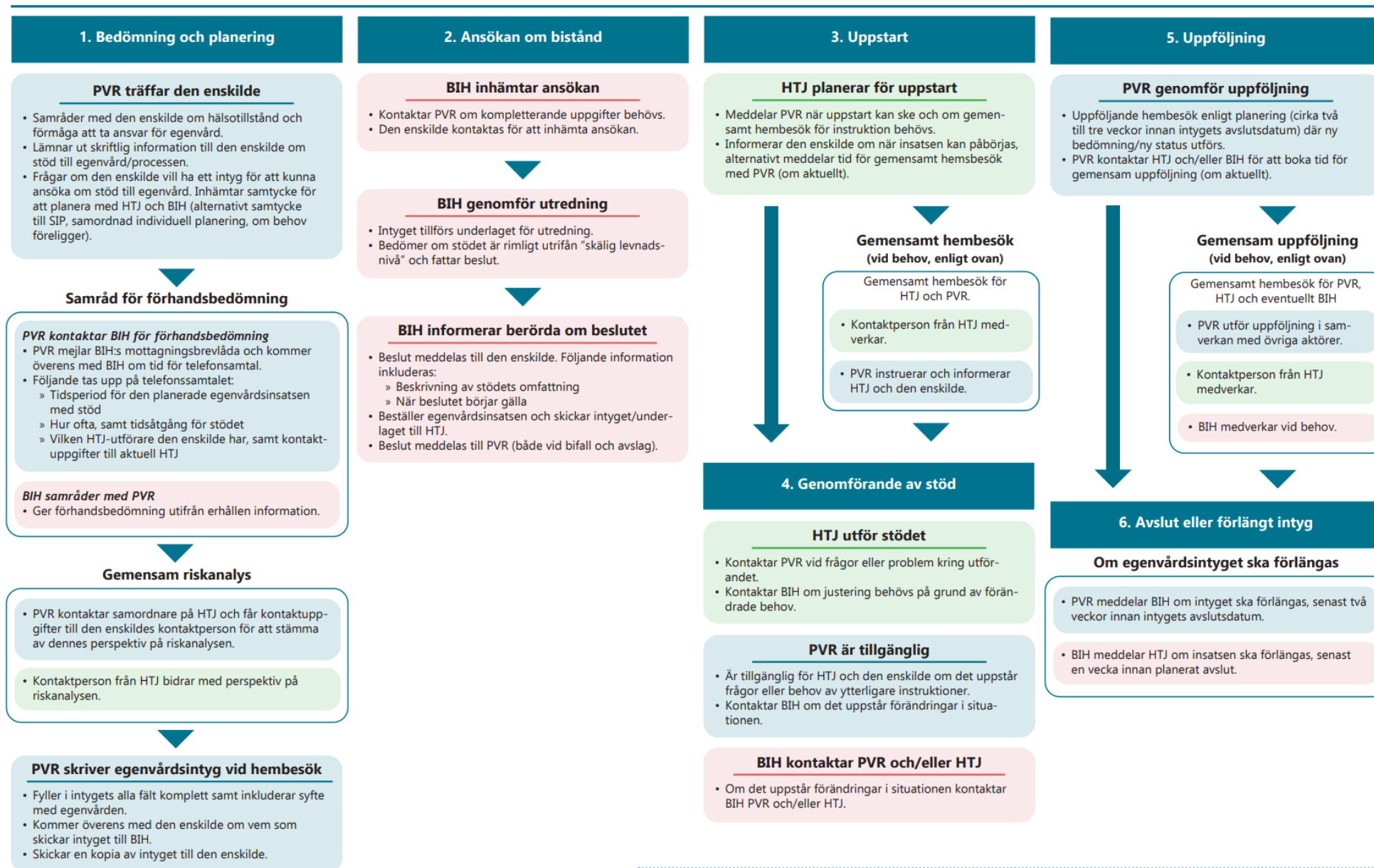
Samverkan för stöd till egenvård – Skärholmens arbetsmodell

Förkortningar och färger:

PVR = Primärvårdsrehab

HTJ = Hemtjänsten

BIH = Biståndshandläggarenheten



Samverkan för stöd till egenvård – Danderyds arbetsmodell

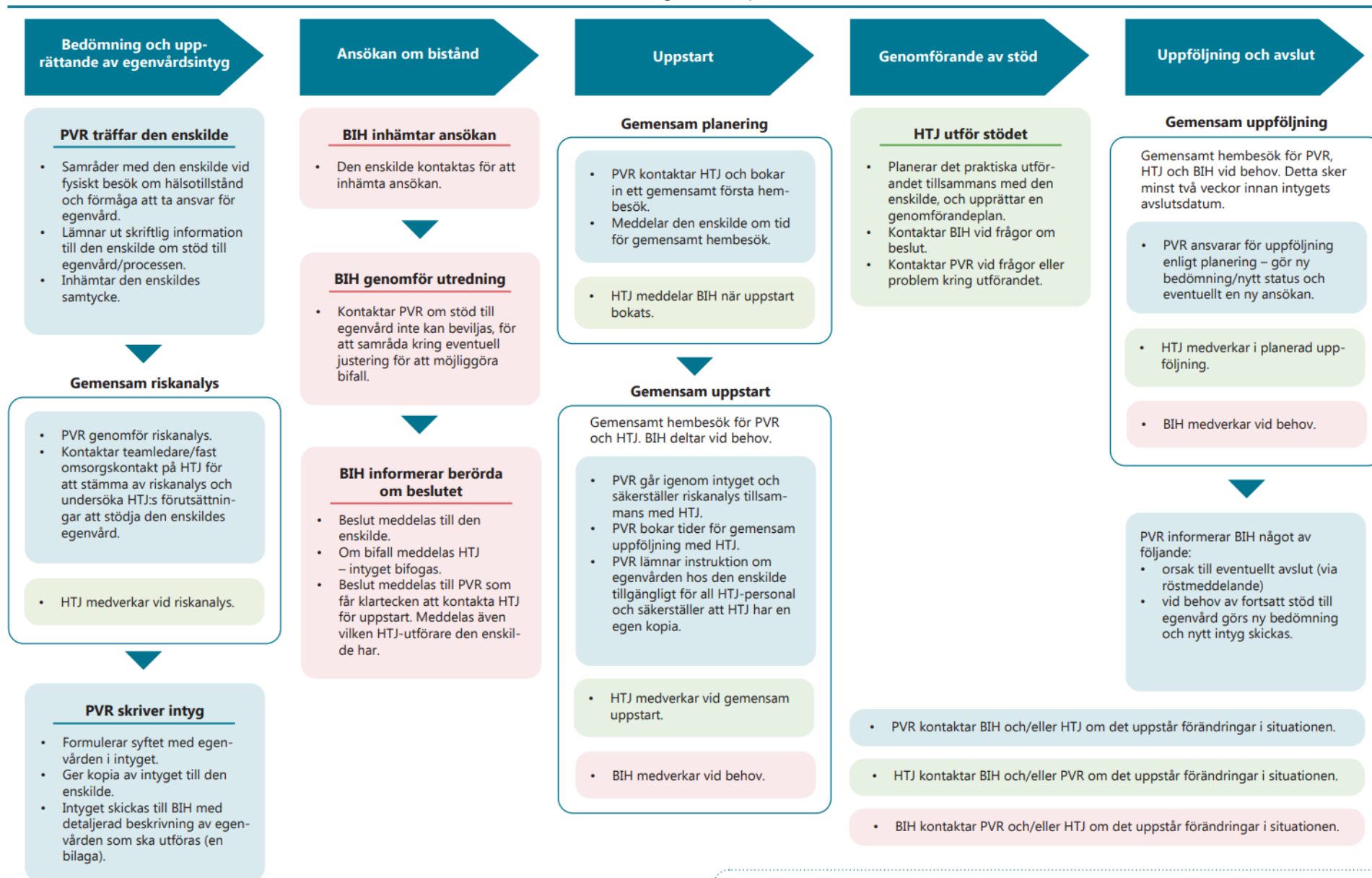
Förkortningar och färger:

PVR = Primärvårdsrehab

HTJ = Hemtjänsten

BIH = Biståndshandläggarenheten

Notera att behovet av stöd till egenvård kan påtalas av PVR, HTJ eller BIH.



Samskapandeprocessen

Befintligt material/kunskap

Datagenerering och analys

Produkter som tagits fram

Regional
överenskommelse om
samverkan vid stöd till
egenvård

Forskningsresultat
från STEG

Upstartsday

Samskapande workshops

WS 1

WS 2

WS 3

Digital
uppföljning

Digital
uppföljning

Verksamhetslogik



Arbetsmodell

- Instruktion till egenvårdsintyget
- Skriftlig patientinformation
- Kontaktlistor

Instruktion till egenvårdsintyget

PLANERING AV "EGENVÅRD MED HJÄLP"	
Ansvarig vårdenhet/vårdgivare:	Avser:
Adress:	Personnummer:
Telefonnummer:	Namn:
Namn:	Adress:
Befattning:	Postadress:
	Ev. hemjänstutövare:

Jag ger mitt samtycke till att personal som ska hjälpa mig/mitt barn med egenvården och beslutsfattare inom kommun samt ansvariga inom hälso- och sjukvården får utbyta information om frågor som rör egenvården:

Datum: Underskrift:

Följande hälso- och sjukvårdsåtgärd har bedömts som egenvård:

Åtgärden beräknas pågå:

Information och handledning/enkel instruktion behövs av legitimerad personal, till den eller dem som skall utföra egenvården?

☐ Nej, den vuxna patienten instruerar själv

☐ Ja (om ja, namn på den som ansvarar för instruktionen, vad som ska instrueras, på vilket sätt och när detta ska ske)

Följande åtgärder ska vidtas om den enskilda drabbas av eller riskerar att drabbas av skada eller sjukdom i samband med egenvården:

Kontakta: Telefon:

Information till rehabpersonal som bedömer behov av stöd till egenvård
För att biståndshandläggaren ska kunna göra en adekvat bedömning av patientens behov och stödets omfattning är det viktigt att intyget fylls i noggrant. Se information nedan.

- Fyll i vilken **eventuell hemtjänstutövare** som är aktuell för patienten.
- Ge patienten **muntlig och skriftlig information** om vad stöd till egenvård innebär.
- Inhämta patientens **samtycke** för att kunna planera med hemtjänst och biståndshandläggare.
- Uppge **syfte/mål** med egenvården.
- Beskriv så detaljerat som möjligt vilken **hälso- och sjukvårdsåtgärd** som utgör egenvården. **Hänvisas till bifogad bilaga** tex. träningsprogrammet behöver inte alla detaljer återges i intyget.
- Syfte/mål** med insatsen behöver vara **tydligt formulerat** för att biståndshandläggaren ska kunna bedöma insatsen. Beskriv tex. att insatsen behövs för att patienten ska bibehålla / förbättra / återfå funktion.
- Notera att det **inte räcker** att endast skriva *träning* eller *träningsprogram* – formulera istället **vilken typ av funktionsbevarande insats** det handlar om och **varför den behövs**.
- Uppge **hur ofta** egenvården bör utföras, tex. antal gånger/vecka.
- Ange **hur länge** perioden med stöd till egenvård beräknas pågå.
- Notera att **perioden där stöd till egenvård ges** behöver vara **adekvat i förhållande till patientens status och behov**.
- Tänkt på att **stöd till egenvård** oftast **inte kan beviljas över längre perioder** så som tex. 12 månader.
- Det kan tex. vara lämpligt att **insatsen pågår fram till att du bedömer att målet med egenvårdsinsatsen kan vara uppnått**.
- Ange att **behov av information/instruktion** finns och att denna ska ges (ange på vilket sätt det ska ske) till **hemtjänstpersonalen** vid **gemensamt** hembesök (ange när hembesöket planeras). Hänvisa till bifogad bilaga tex. träningsprogrammet.
- Uppge **lämpliga åtgärder**.
- Ditt namn och telefonnummer** måste uppges eftersom det är du som bedömt insatsen.

VÄND →

Skriftlig patientinformation om egenvård

Patientinformation CASE Skärholmen

INFORMATION TILL DIG SOM REKOMMENDERAS ATT ANSÖKA OM STÖD TILL EGENVÅRD

Vad är egenvård?

Egenvård är en sjukvårdsinsats som legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal bedömer att patienten/du kan utföra själv, eller med stöd av hemtjänst. Egenvård kan tex handla om att utföra enklare träningsprogram för att bygga upp och återfå dina funktioner.

Hur kan jag få stöd till min egenvård?

Du kan ansöka om stöd till egenvård hos kommunens biståndsenhet. Det går till på följande sätt: rehabpersonalen bedömer om stöd till egenvård är lämpligt för dig och skriver därefter ett **egenvårdsintyg** som skickas till biståndsenheten. **Biståndshandläggaren** genomför då en behovsutredning och beslutar om stödet kan beviljas eller inte.

Är det någon avgift?

Stöd till egenvård är, precis som andra hemtjänstinsatser, en biståndsbedömd insats. **Avgiften** påverkas av din inkomst och hur mycket hemtjänst du har. Vill du veta hur mycket insatsen kostar för dig kan du kontakta **Äldre Direkt** (telefon: 08-80 65 65, e-post: aldredirekt@stockholm.se). Det finns också allmän information på **Stockholms stads hemsida**: aldreomsorg.stockholm.

Vem ger mig stöd till egenvård?

Det är din **hemtjänstpersonal** som stödjer dig att utföra din egenvård. Hemtjänstpersonalen kan komma att instrueras av **rehabpersonalen** i hur egenvården ska utföras. Detta kan iså fall ske vid ett **gemensamt hembesök** hos dig.

Vem är ansvarig för min egenvård?

Du har **själv ett ansvar** för att din egenvård utförs enligt din och rehabpersonalens plan. **Rehabpersonalen** ansvarar för att bedöma vilken typ av egenvård du är i behov av och för att följa upp egenvården enligt överenskommelse. **Hemtjänsten** ansvarar för att stödja dig i utförandet av egenvården.

Vem ska jag kontakta om jag har frågor kring min egenvård?

Tveka inte att höra av dig om du har frågor kring din egenvård!

Du hittar kontaktuppgifter på nästa sida! >>>>>>>> >>>>>>>> >>>>>>>>

Patientinformation CASE Skärholmen

Kontaktuppgifter

○ **Praktikertjänst Rehab Skärholmen:** 08-xxx

○ **Hemtjänsten** 08-xx

○ **Äldre Direkt** 08-xxx, **e-post:** xxx

○ **Information på stadens hemsida:** aldreomsorg.stockholm

Samskapandeprocessen

Befintligt material/kunskap

Datagenerering och analys

Regional
överenskommelse om
samverkan vid stöd till
egenvård

Forskningsresultat
från STEG

Upstartsday

Samskapande workshops

WS 1

WS 2

WS 3

Digital
uppföljning

Digital
uppföljning

Produkter som tagits fram

Verksamhetslogik



Arbetsmodell

- Instruktion till egenvårdsintyget
- Skriftlig patientinformation
- Kontaktlistor

WS 4

Testperiod

Digital
uppföljning



**Vad har ni brottats med i
utvecklingsarbetet utifrån er
verksamhets perspektiv?**



Hur tar ni arbetet vidare härifrån?

Hur har forskargruppen tagit arbetet vidare?

Danderyds verksamhetslogik



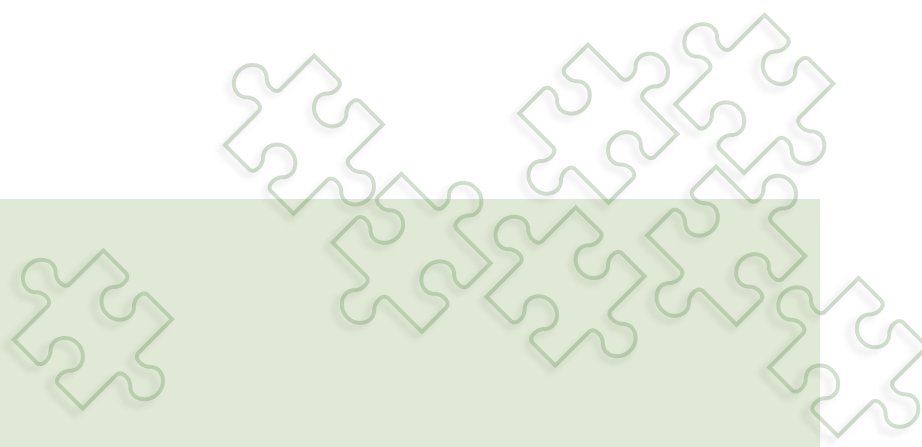
Skärholmens verksamhetslogik



+



Analyserats
ihop



Vad är viktigt i samverkan för att stödja äldre personers egenvård?



**Gemensamt
ansvar
hela vägen**

Gemensamt ansvar hela vägen



- Parterna informerar varandra om förändringar
- Gemensamt ansvar för att hitta lösningar
- Kontinuerlig kommunikation för att säkerställa rätt stöd
- Gemensamt hembesök vid uppstart bra för att tydliggöra processen



**Den enskilde
är delaktig
i processen**

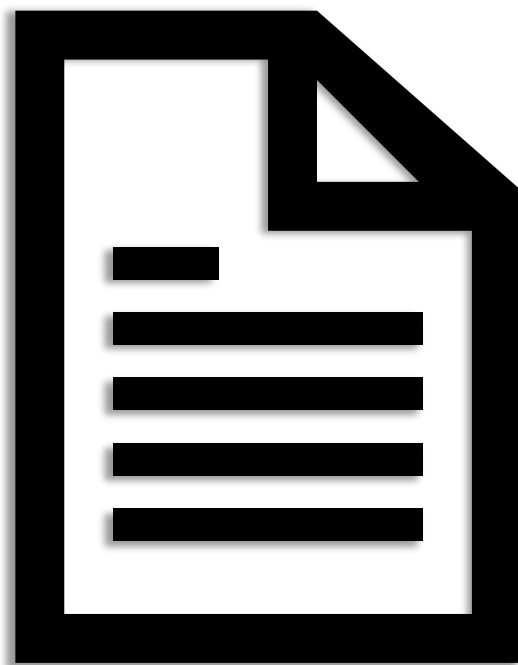
Den enskilde är delaktig i processen



- Den enskilde ansvarar för sin egenvård – behöver vara insatt i hela processen
- Den enskilde får individuellt anpassad information om mål, syfte och hur processen går till
- Vårdgivaren samråder med den enskilde om egenvård är lämpligt



Ett komplett bedömningsunderlag



- Alla aktörers perspektiv måste beaktas
- Intyget ska inkludera syfte och mål med egenvården
- Viktigt med hemtjänstens perspektiv
- Viktigt med kommunikation mellan biståndshandläggare och intygsskrivare vid avslag



Alla parter känner
till vad som
ska göras,
när och varför

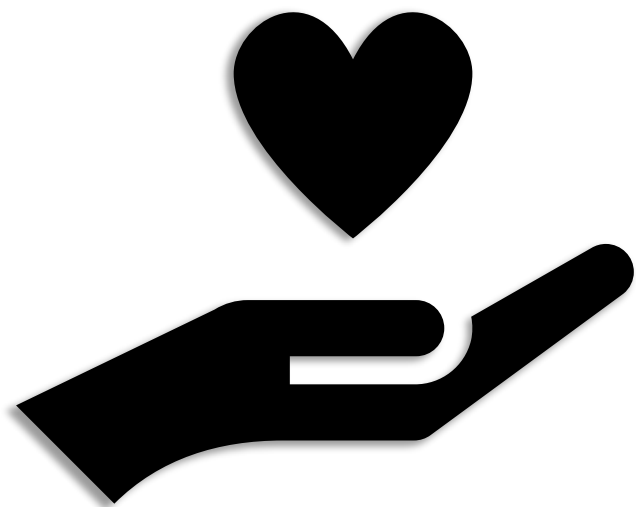
Alla parter känner till vad som ska göras, när och varför



- Parterna behöver ha samma information för ökad trygghet och bättre arbetsmiljö
- Informationen ska vara lättillgänglig
- Hemtjänsten behöver information om syfte med egenvården och kontaktuppgifter till ansvarig
- Intyget bör bifogas beställningen av hemtjänst



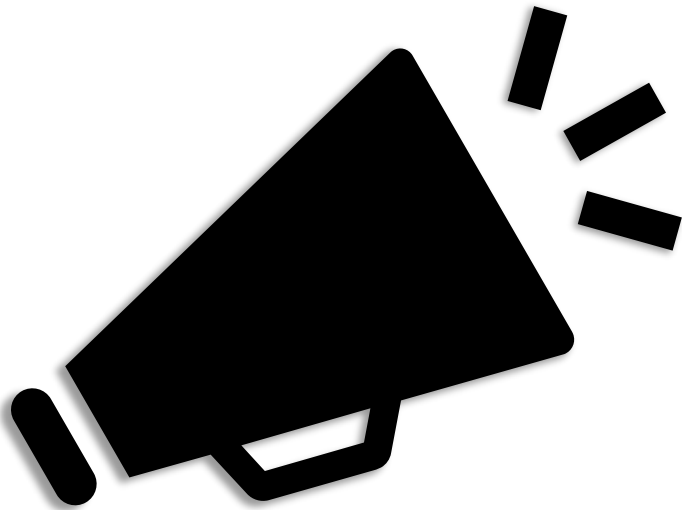
Hemtjänsten har likvärdigt mandat



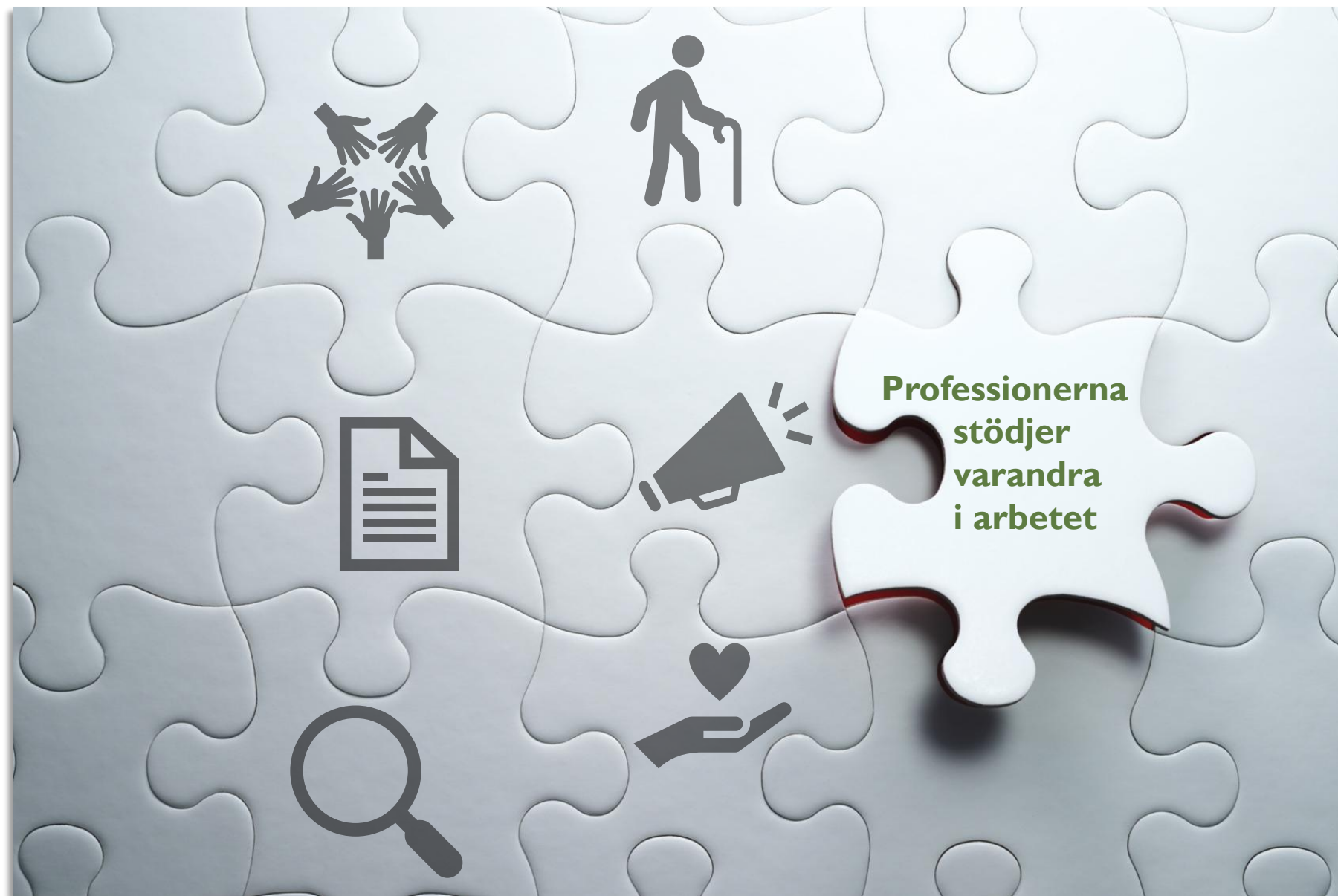
- Hemtjänsten – likvärdig del i samverkan
- Hemtjänstens kunskap behöver beaktas tidigt för en bra bedömning
- Hemtjänstens perspektiv är viktigt för att göra en rimlig bedömning av tidsåtgång
- Hemtjänstens kunskap behöver vara efterfrågad av de andra parterna



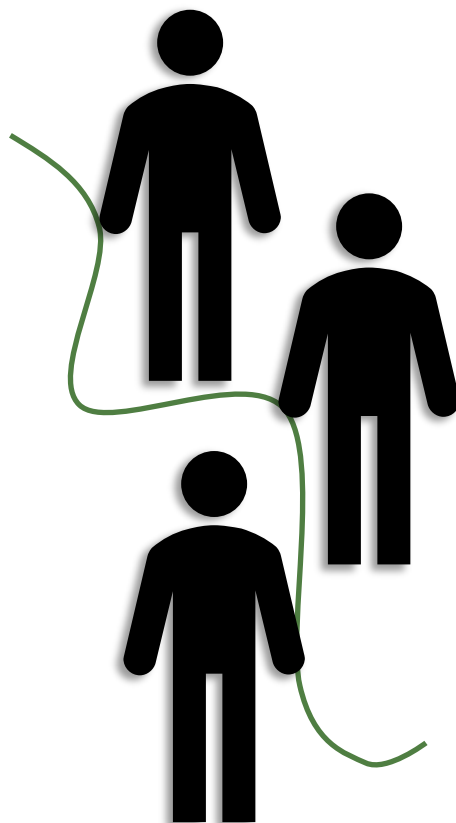
Effektiva och tydliga kommunikationsvägar



- Aktörerna måste enas om ett gemensamt system för tydliga och enkla kommunikationsvägar
- Brist på kontinuerlig kommunikation äventyrar patientsäkerheten och tryggheten för medarbetarna
- En välfungerande kommunikation förhindrar att den enskilde blir ansvarig för att vidarebefordra information



Professionerna stödjer varandra i arbetet



- Egenvård är omfattande – stöd av varandra behövs
- Kontinuerligt dela information, vara tillgänglig för frågor och justera insatsen vid behov
- Samarbete och ömsesidigt stöd är avgörande för att uppnå målet att främja den äldre personens egenvård



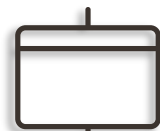
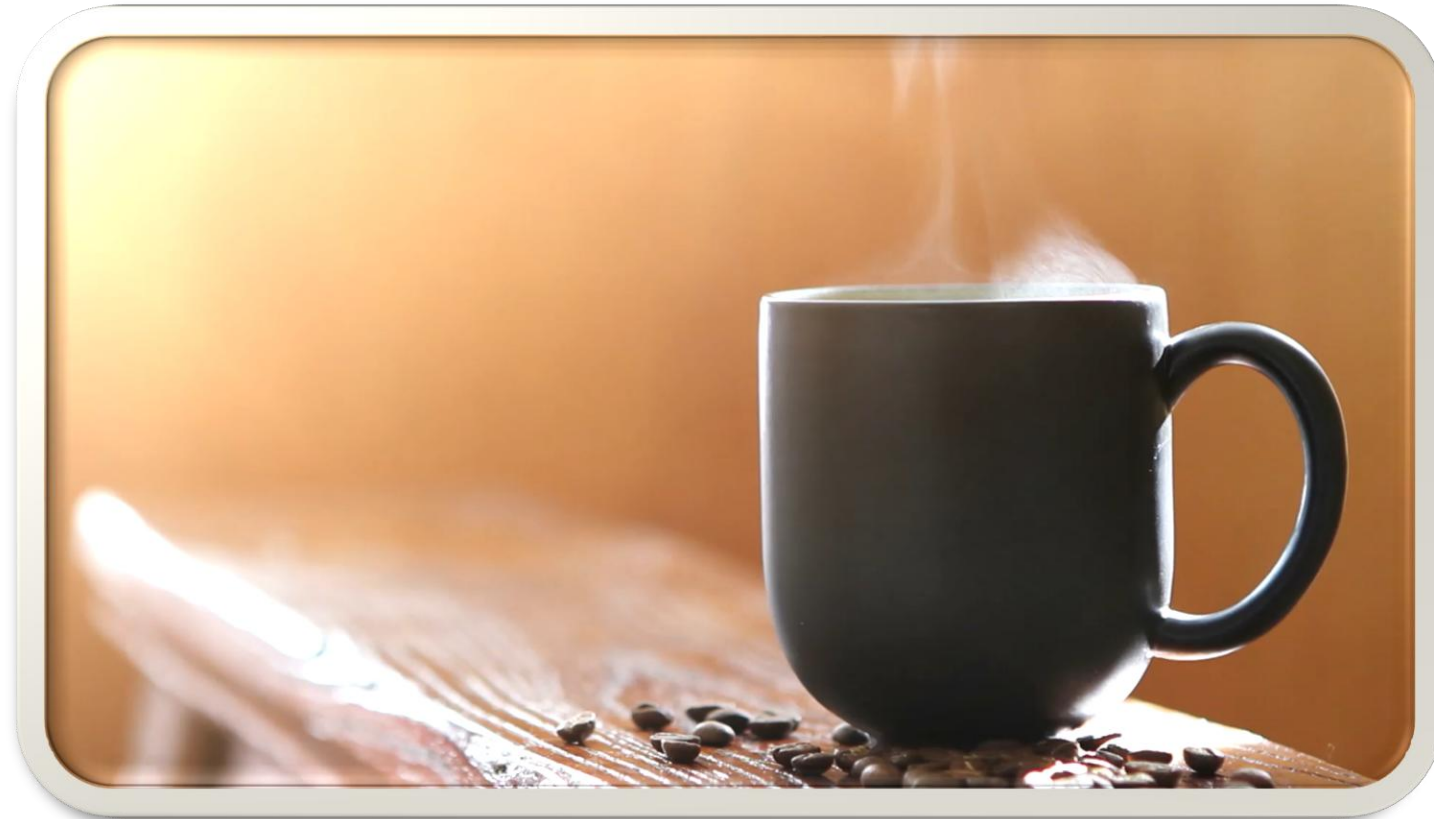


**Vilket medskick vill ni göra
till beslutsfattare?**

Vi ses igen 15.00

Ta chansen att prata med:

- Rehab, hemtjänst & bistånd
- STEG-forskare
- Socialstyrelsen
- FoU-enheter



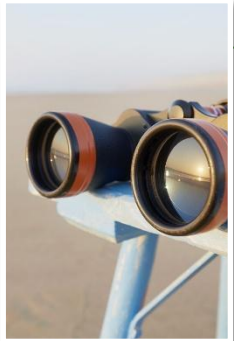
Håll utkik efter skyltarna!

Delstudie 2 - Professionellas perspektiv



Professionellas perspektiv

Hur uppfattar involverad personal arbetet med att stödja äldres egenvård med hjälp av egenvårdsintyg?



Mellan principer och pragmatism - primärvårds- och socialtjänstpersonals perspektiv

Åsa von Berens, med dr, Stiftelsen Äldrecentrum
Ing-Mari Dohrn, docent, Karolinska Institutet

Metod & material

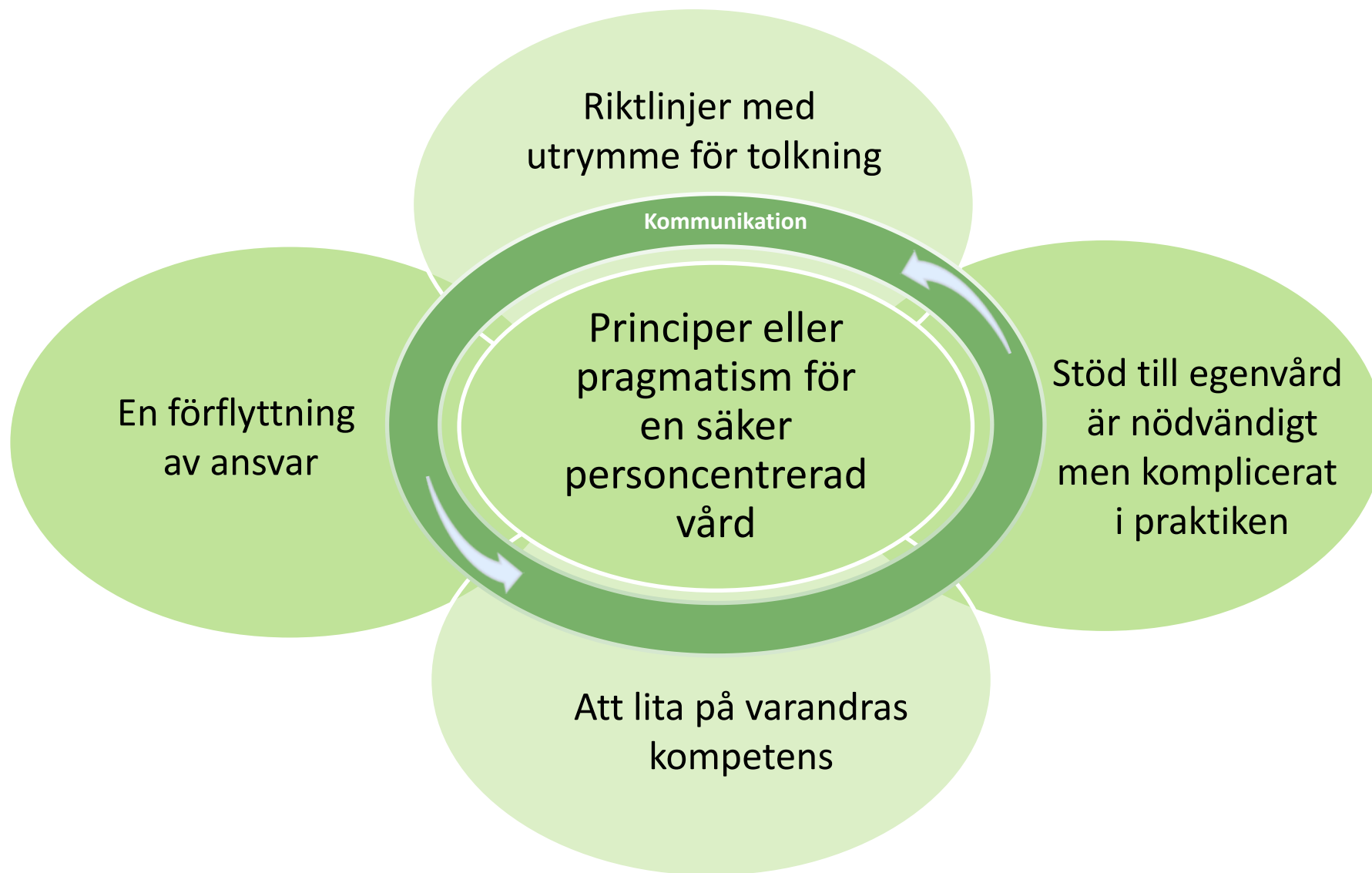
Fokusgruppsdiskussioner med

- Personal primärvård (n=12)
- Personal hemtjänst (n=6)
- Biståndshandläggare (n=5)

Exempel på ämnen som diskuterades

- När och för vilka kan egenvårdsintyg fungera bra/mindre bra
- Samverkan och kommunikationen mellan parterna i processen
- Vad skulle behövas för att öka användandet av egenvårdsintyg

Reflexiv tematisk analys



Riktlinjer med utrymme för tolkning

- Utrymme för tolkningar – egenvård, ”ansvar för säkerhet”, ”praktisk” hjälp/stöd
- Kognitiv svikt, olika uppfattningar och olika riktlinjer kring bedömning.

”Jag tänker också så att det första man kollar av, om man ska skriva ut ett sånt egenvårdsintyg är om personen verkligen kan ta ansvar för hela det här, och instruera, förstå? Det är väl första boxen att kryssa i på det här papperet som de ska skriva ut till kunden.” (BIH)

Stöd för egenvård är nödvändigt men komplicerat i praktiken

- Alla överens – det är viktigt och behövs!
- Men ..
 - Vilken kompetens behöver hemtjänsten ha?
 - Hur länge kan stödet pågå?

"Om patienten har tur, har de anhöriga hemma som kan hjälpa till ... men i vissa fall finns det inga anhöriga och patienten bor ensam, och vi ser att vi skulle kunna använda oss av hemtjänsten genom att skriva ett intyg och instruera dem hur de ska utföra den insats som patienten behöver för resten av sitt liv." (FT)

Att lita på varandras kompetens

- Svårt att ta tillvara varandras kompetenser för helhetssyn
- Hemtjänsten har ofta bra insyn men blir inte alltid hörd
- Alla måna om att det ska bli rätt utifrån deras perspektiv

”Naturligtvis litar man delvis på vad vården har sagt och beskrivit, men det är inte alltid korrekt.” (BIH)

En förflyttning av ansvar

- Processen i sig innebär förflyttning av ansvar
- Om påminnelse behövs?
- Hemtjänstens dilemma

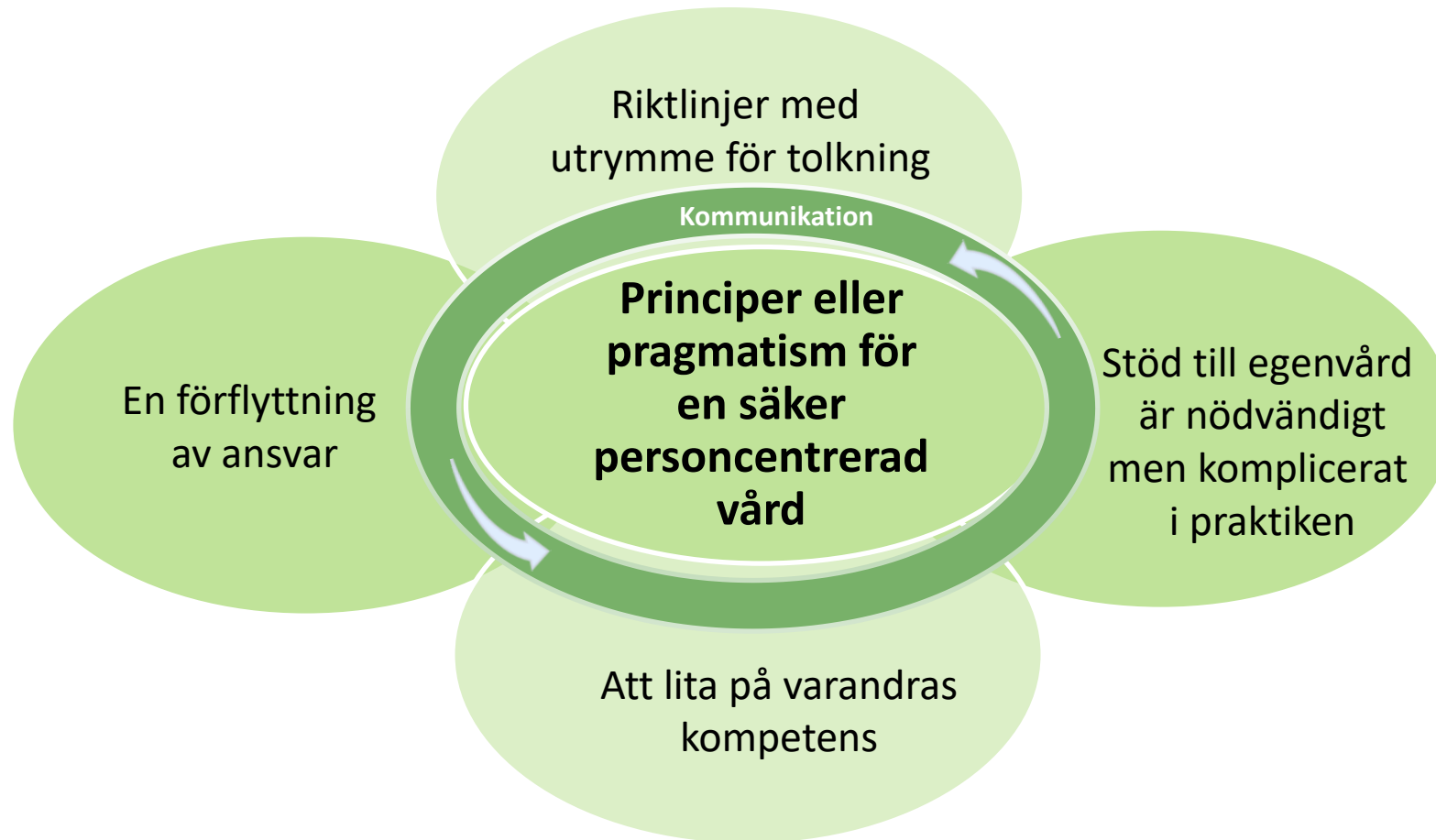
”Jag tycker att de inte bara borde lyssna på individen utan också på oss som arbetar med den här personen. I fem dagar i rad bad han inte om sina mediciner eller bad oss ge dem till honom. Är det då rimligt att han själv ska vara ansvarig dem? Nej, det är det inte. Men hans ansvar för egenvården fortsatte ändå, så man blir lite förvirrad.” (HT)

Kommunikation är nyckeln

- Fungerar när det finns struktur för samverkan och dialog/ gemensamma möten
- Ofta genom blanketten
- Ofta personbundet

”Om vi bara kunde sätta oss ner och prata.” (AT)

Principer eller pragmatism för en säker personcentrerad vård



Tack!

Kontakta oss:

asa.vonberens@aldrecentrum.se

ing-mari.dohrn@ki.se

Läs artikeln här:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02813432.2024.2389116>

Vi tackar informanterna för att de generöst delade med sig av sin tid, sina erfarenheter och perspektiv!



Delstudie 3 - Äldre personers perspektiv



Äldre personers perspektiv

Vilka erfarenheter har äldre personer av att ta emot stöd från hemtjänst och primärvård för att bibehålla sin hälsa?



Äldre personers perspektiv

10 personer

(4 kvinnor, 6 män)

74-94 år

(m 84.6 år)



**Hemtjänst och
insatser från t.ex.
primärvårdsrehab**

Äldre personers perspektiv

***Jag är en
arbetsledare i
beroendeställning***



Äldre personers perspektiv

*Jag är en
arbetsledare i
beroendeställning*

**Jag hanterar
mitt liv och min
föränderliga
hälsa**



Ja, det är mycket bättre än det var innan.
För att jag provar varje dag att träna.
Så träning och stark, bli stark, är väldigt... Det är
något man måste göra. Göra progress och stark
fysik. [...] Ja, man måste göra progress varje dag.
Det är viktigt, ja. Det är väldigt viktigt.
Man måste, man måste vill, man måste bli...
Ja, motivated.

Deltagare #3, 76 år

Det tar faktiskt hela förmiddagen, att ta på sig strumporna eller sockor. Men ändå. Men det gör ingenting. Jag kan ju hålla på [...]

Jag tror jag stelnar till ändå mer om jag inte gör det och blir bekväm. Jag menar, de kan hjälpa mig när de kommer. Det går på en halv minut att ta på strumporna, men då håller jag på kanske en kvart och håller på och grejar med dem. Men det tycker jag, att det är viktigt att jag försöker.

Deltaare #9 85

Så vi betraktar dem som goda vänner
som dyker upp fyra gånger om
dagen alltså.

Deltagare #5, 89 år

Äldre personers perspektiv

*Jag är en
arbetsledare i
beroendeställning*

*Jag hanterar mitt
liv och min
föränderliga hälsa*

**Jag behöver
stöd för att
ta hand om
mig själv**



Grunden till det hela är att ska jag göra det själv så blir det sporadiskt, för minnet är som det är. Det går inte att fokusera någonting. [...] Och det har blivit sämre de sista åren. Jag har jämt att göra och att hålla reda på. Det där är ju vanligt, att man kan gå från det ena rummet till det andra och inte komma ihåg vad man gör där. Men det är för påtagligt.

Deltagare #1. 74

Rörelse. Det tycker jag är a och o. Och det är det som är lätt. Det behöver inte vara något märkvärdigt, säger [sjukgymnasten]. Utan förlängningar av rörelser som man naturligt gör, en extra rörelse som man ändå gör.

Det är elden som behövs, eller glöden eller vad... [...] Men jag behöver, man behöver stöd och hjälp. Men det behöver inte vara så mycket.

Deltagare #7, 92

Det är hon som
administrerar mig.

Deltagare #7, 92

Äldre personers perspektiv

*Jag är en
arbetsledare i
beroendeställning*

*Jag hanterar mitt
liv och min
föränderliga hälsa*

*Jag behöver stöd
för att
ta hand om
mig själv*



**Jag ger stöd för
att ta emot
stöd – en
supportparadox**

Men sen hemtjänsten är nackdelen att det kommer... Man har ingen fast hjälp. Det kommer nya många gånger. [...] Ja, nya ansikten. Och man ska berätta vad de ska göra.

Deltagare #9, 85 år

Jag är otydlig, för jag säger inte... Jag
snirklar in... Nej, jag blir nervös när
jag får hemhjälp.

Deltagare #6, 82 år

Äldre personers perspektiv

*Jag är en
arbetsledare i
beroendeställning*

*Jag hanterar mitt
liv och min
föränderliga hälsa*

***Jag begränsas
av vårdsystemet***

*Jag behöver stöd
för att
ta hand om
mig själv*

*Jag ger stöd för att
ta emot
stöd – en
supportparadox*



Då får man ringa 14 dagar innan eventuellt. Men då får man ringa via *[planeraren]*. För annars händer det ingenting. Det måste komma uppifrån. Ja, så man inte tränger sig före.

Ja, bara man har kommit ner från den där piedestalen när man tror att det bara är att knäppa med fingrarna så fungerar det. Men nej, vänta får man ju göra.

Deltagare #1, 74 år

Ja, fast hemtjänsten är hårt belastad, kan jag säga. Det är snurr, också, på personalen. [...] Det räcker nog som de har det redan, tror jag faktiskt. [...] Jag skulle inte kunna tänka mig att lasta över det på hemtjänsten. Och sjukvården måste ju vara som den är, den kan man ju inte lägga över på hemtjänsten. Nej, hur har de tänkt sig då?

Deltagare #10, 85 år

Det ska tråkigt nog ta slut nu, nästa vecka är sista gången. Jag tror hon *[fysioterapeuten]* har tänkt sig att jag ska klara mig själv sen.

Deltagare #10, 85 år

Att jag kan gå ut och gå, att jag kan resa mig upp. Det tycker jag är inga stora saker, utan det borde faktiskt dagens moderna vård klara av att fixa åt mig, och hjälpa mig med det.

Deltagare #2, 76 år

De sitter ju bredvid varandra. Du vet ju var *[fysioterapeuten]* sitter. Han *[läkaren]* sitter bara några dörrar ifrån. Ja, men det känns nästan löjligt men jag tror inte de har något samkör alls. Det tror jag inte. Inte mig veterligen i alla fall. *[Och inte med hemtjänsten eller?]* Nej, det tror jag inte. Ja, de lägger väl upp sin tillvaro. De har nog inte något utrymme för något mer. Då måste man ju planera för det också.

Deltagare #10. 85 år

Ja, han säger ”ska vi ha lite gymnastik?”. Okej, då sätter jag i gång med det då. [...] Ja, jag vill inte vara någon motståndare. [...] Jag vill ju inte sätta mig på tvären i onödan. [...] Ja, han är bra i alla fall, så honom känner jag ett visst förtroende för eller vad jag nu ska säga. [...] Det har stor betydelse. Jag känner mig lugn med honom alltså och han verkar tänka sig för med allting. Han är en bra kille, ja.

Deltagare #4, 94 år

Äldre personers perspektiv

**Stort tack till våra
deltagare som så generöst
bidragit med sin tid och
sina erfarenheter**

***Jag är en
arbetsledare i
beroendeställning***

***Jag hanterar mitt
liv och min
föränderliga hälsa***

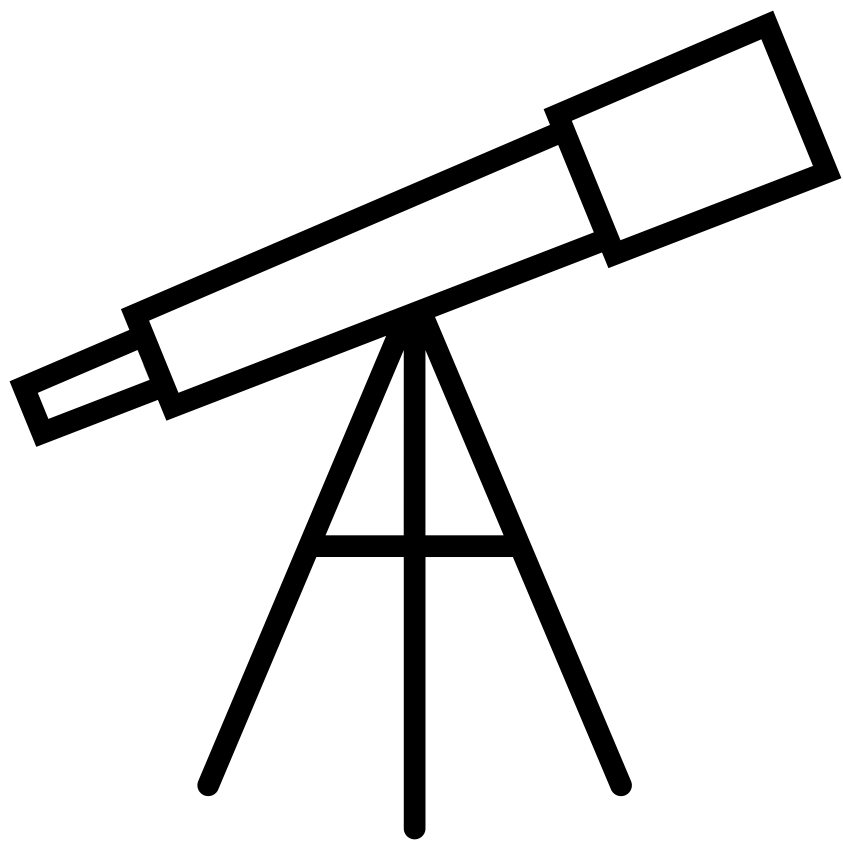
***Jag begränsas av
vårdsystemet***

***Jag behöver stöd
för att
ta hand om
mig själv***

***Jag ger stöd för att
ta emot
stöd – en
supportparadox***



Panelamtal



**Hur ser egenvårdens
framtid ut?**

<https://aldrecentrum.se/enskilt-projekt/steg-samarbete-kring-forebyggande-egenvard/>



Stort
tack
för
idag!

