



Hold hverdagen i form

Ægteparret Jonna og Anders Jensen fra Karup er lykkelige for den hjælp, de fik gennem Viborg Kommunes projekt Aktivt Hverdagsliv.

Den massive hjælp betød, at Jonna efter sygdom kunne genvinde førligheden og få kontrol over sit liv igen.

- Jeg vil gerne takke ergoterapeut Tine Andersen og de andre i kommunen for, at jeg har det, som jeg har det i dag. Det var godt nok strengt ind imellem, men havde de ikke skubbet mig fremad, ville jeg nok ikke have det så godt i dag, siger Jonna.



Jonna kom til konfirmationen

Ægteparret Jonna og Anders Jensen fra Karup var lykkelige for den hjælp, de fik gennem Viborg Kommunes projekt Aktivt Hverdagsliv, selv om det betød, at de i seks uger fik fem besøg om dagen af personalet fra kommunen

Af Jakob Kehlet, journalist

Foto Chili Foto/Claus Haagensen

- Vi skal lige bruge nogle kartofler Anders, lyder det med mild kommandotone fra 70-årige Jonna Jensen.

Selv om hun efterhånden har lært at bevæge sig hurtigt rundt med rollatoren i parcelhuset i Karup, er der stadig visse opgaver, som det er nemmere at få ægtefællen 71-årige Anders Jensen til at udføre. Kartofflerne skal hentes til ære for fotografen, der så kan dokumentere, at Jonna faktisk kan rejse sig fra arbejdsstolen i køkkenet og stå lænet op af køkkenbordet i præcis så lang tid, som det tager at skrælle kartofler til to personer.

Sådan var det ikke i begyndelsen af året. Jonna havde indtil da levet et aktivt liv og aldrig haft brug for kommunens omsorg, men pludselig fik hun svært ved at styre benene, og da det kom så vidt, at hun begyndte at falde, blev hun den 27. februar indlagt på Viborg Sygehus. Hun kom hjem til parcelhuset igen ti dage efter, uden at lægerne havde fundet ud af, hvad hun fejlede.

- Jeg kom hjem i en kørestol, og jeg kunne hverken rejse mig fra en stol, gå på toilet eller komme i bad ved egen hjælp. Desuden var jeg meget utryk ved situationen - især var jeg bange for at falde igen, forklarer Jonna.

PERSONALE MYLDRER IND

Ægteparret sagde ja til tilbuddet fra Viborg Kommune om at

blive en del af projektet Aktivt Hverdagsliv, og derefter myldrede det på det nærmeste ind i hjemmet.

Først kom en ergoterapeut og fik afdækket Jonnas behov ud fra en COPM-undersøgelse og sygehusets genoptræningsplan, og hurtigt derefter blev en hjemmetræner i form af en sosu-medarbejder koblet på. Det var hjemmetræneren, der i det daglige gennemførte den genoptræning, som ergoterapeuten udstak rammerne for. Især i begyndelsen af forløbet var der ofte brug for ergoterapeutens vurderinger.

- Allererst skulle der findes nogle løsninger omkring forflytning og Jonnas personlige pleje. Jonnas funktionsniveau skulle afklares, og der skulle sættes handleplaner i værk, som hjemmeplejen kunne arbejde efter, og endelig skulle der også skaffes de fornødne hjælpemidler, siger Tine Andersen, der er en af de fire ergoterapeuter i projekt Aktivt Hverdagsliv.

MANGE BESØG GAV TRYGHED

Selv om Anders og Jonna nu pludselig havde besøg af kommunens personale fem gange i døgnet, så oplevede de det ikke generende. Tværtimod gav det dem stor tryghed.

- Det var som at få et frisk pust ind i vores hjem. Vi var simpelthen lykkelige, hver gang de kom forbi, og vi er meget taknemmelige for den hjælp, vi har fået. Hjemmeplejen i Karup holder til kun fem minutters gang fra vores bolig, og vi



Ergoterapeut Tine Andersen har via indsats i projekt Aktivt Hverdagsliv i Viborg hjulpet Jonna Jensen tilbage til at overtage så meget som muligt af sin hverdag.



kunne bare ringe, når vi havde brug for hjælp, så var de her i løbet af få minutter, siger Anders, der ikke lægger skjul på, at han også var meget utryk over at få sin kone hjem fra sygehuset i den tilstand, hun var i.

Men den massive hjælp, der blev sat ind gennem Aktivt Hverdagsliv, havde naturligvis også det sigte at skabe motivation og fremskridt for Jonna, så hun hurtigt kunne genvinde førligheden og få kontrol over sit liv igen. En del af motivationen kom helt af sig selv:

Da Jonna nu var sat midlertidigt ud af spillet, var det nemlig Anders, der efter 47 års ægteskab nu for første gang skulle stå for de huslige pligter, og selv om han gjorde sit bedste, kunne især hans evner som kok ikke imponere Jonna, der i sin tid arbejdede i det lokale plejehjems køkken i mange år.

– Vi fik rigtig meget dybfrost, konstaterer Jonna.

TILBAGE TIL FRIKADELLERNE

Hun ville gerne i køkkenet igen, og det blev et af de første mål, som hun og Tine tog fat på, da Jonnas fysik var klar til det.

– Jonna ville gerne ud i køkkenet og lave frikadeller, og derfor fik vi fat i en arbejdsstol til formålet, forklarer Tine Andersen.

– Ja, men jeg måtte ikke sidde i den hele tiden, supplerer Jonna.

– Nej, vi var nødt til at indføre nogle regler, så du ikke kom til at sidde ned hele tiden, siger Tine og sender et indforstået smil til Jonna.





En opmuntring, en plasticpose til at glide ind på sædet med og en hurtig beslutning om at prøve fik Jonna tilbage i parrets bil.

Aftalen mellem de to blev, at Jonna skulle rejse sig op, når det var muligt, så hun kunne træne sine ben, og hvis hun skulle hente noget i køleskabet, nyttede det ikke at kalde på Anders. I stedet måtte hun benytte rollatoren.

En anden opgave i samarbejdet mellem Jonna og Tine var at skabe tryghed omkring Jonnas toiletbesøg. Jonna var ikke meget for at skulle være alene på toilettet, fordi hun var bange for at falde.

– Hun ville helst have én med derud hver eneste gang, men vi lavede en aftale om, at hun skulle prøve at være alene, mens jeg stod lige uden for døren. Senere optrappede vi det til, at Jonna var alene på toilettet halvdelen af gangene. Jeg forsøgte hele tiden at støtte hende i, at hun godt kunne komme videre i sit forløb, og Jonna fik også tillid til, at når jeg kastede hende ud i nye opgaver, så havde jeg styr på, at hun nok skulle kunne klare det, siger Tine Andersen.

BARNEBARNETS KONFIRMATION

En dag fortalte Jonna Tine, at hun forfærdelig gerne ville til sit barnebarns konfirmation den 29. april i Herning.

– Men hvordan skulle det kunne lade sig gøre, når jeg hverken kunne komme ud i bilen eller op ad trapperne?, genfortæller Jonna.

Tine vurderede, at det godt kunne lade sig gøre og tog straks udfordringen op.

– Jeg foreslog Jonna, at vi med det samme skulle prøve at se, om hun kunne komme ud i bilen, og i løbet af to minutter havde vi fundet en plasticpose, som hun kunne glide ind på sædet med, siger Tine, der efterhånden havde lært, at Jonna ikke skulle have for lang tid til at tænke over nye udfordringer.

– Det er vist bedst for sådan én som mig at blive kastet ud i det med det samme. Hvis jeg går for længe og tænker over tingene, mister jeg modet, erkender Jonna med et smil.

Også Anders "rystede i bukserne", da han overværede forsøget på at entre bilen, men det lykkedes, og siden blev der også fundet løsninger på de andre forhindringer, der kunne være for Jonnas deltagelse i barnebarnets konfirmation. Til det allersidste havde Jonna og Anders meldt ud, at Jonna nok ikke kom med i kirke, men hun besluttede sig alligevel for, at hun skulle have det hele med.

– Der blev knebet en tåre blandt børn og børnebørn, da Jonna kom ind i kirken, fortæller Anders.

PÅ TUR I STORCENTER HERNING

Jonnas seks-ugers forløb under Aktivt Hverdagsliv blev fulgt af et tre ugers forløb med udviklende hjælp. Lægerne har siden fundet frem til, at Jonna lider af nervebetændelse, og at det eneste, der kan hjælpe hende er at holde sig aktiv.

Den udfordring har hun taget op, og hun er fortsat med at sætte sig mål, også efter, at Tine er forsvundet ud af hendes hverdag. Nu træner hun to gange om ugen i genoptræningscentret i den nærliggende by Stoholm, og med Anders ved sin side udvider hun dagligt sin aktionsradius.

– Jeg vil gerne ud og bruge penge, så jeg har blandt andet været en tur på gågaden i Herning og i Storcenter Herning, siger Jonna – og Anders nikker ivrigt. Men selv om det går fremad, er der stadig ting, som hun endnu ikke magter.

– Jeg kan stadig ikke støvsuge eller hænge tøj op, så det må Anders tage sig af, siger Jonna.

BORGERNE ER TILFREDSE

Jonna er et godt – men ikke usædvanligt – eksempel på et vellykket forløb under Aktivt Hverdagsliv.

– Vi oplever stor tilfredshed blandt borgerne, men allerstørst tilfredshed hos de borgere, der ikke har fået hjælp til pleje eller praktisk hjælp tidligere, siger projektleder Anne Marie Haaning Andersen.

Der har kun været kritik fra et fåtal af de 700 borgere, der indtil videre har modtaget hjælp gennem Aktivt Hverdagsliv.

– Det er typisk fra borgere eller pårørende, der føler, at de er berettiget til at få permanent hjælp efter at have betalt skat gennem et langt liv, fortæller Anne Marie Haaning Andersen.

Også blandt medarbejderne har der ifølge projektlederen være tilfredshed med projektet.

– Samarbejdet mellem hjemmetrænerne og ergoterapeuterne fungerer godt i distrikterne, og hjemmetrænerne oplever arbejdet som meget spændende og værdifuldt, siger Anne Marie Haaning Andersen.

Tine Andersen arbejder fuldtids på projekt Aktivt Hverdagsliv, og hun føler også, at projektet giver mening.

– Det handler i bund og grund om at stille krav til borgerne på en omsorgsfuld måde, og det er nok især på det felt, vi kan lære sosu-medarbejdere noget. Hidtil har mange af dem været vant til at udføre opgaverne for borgerne, siger hun.

TAK OG KAFFE

Da den formelle snak er overstået hjemme hos Jonna og An-

ders, skal der kaffe på bordet, og Jonna får pakket rollatoren med det nødvendige udstyr.

– Jeg vil gerne takke Tine og de andre i kommunen for, at jeg har det, som jeg har det i dag. Det var godt nok strengt ind imellem, men havde de ikke skubbet mig fremad, ville jeg nok ikke have det så godt i dag, siger Jonna. ●

AKTIVT HVERDAGSLIV

Toårigt projekt, der startede i januar 2011

- Et Aktivt Hverdagsliv-forløb varer seks uger – herefter tages der stilling til borgerens behov, hvis den pågældende ikke er blevet selvhjulpne
- 700 borgere er indtil nu blevet tilbudt Aktivt Hverdagsliv
- Projektet er en ud af otte strategiplaner i Viborg Kommune med titlen "Rehabilitering og Mestringsevne"
- Fire ergoterapeuter er ansat i projektet
- 19 hjemmetrænere er udpeget og fordelt på ni distrikter

Foruden hjemmetrænere og ergoterapeuter, deltager også sygeplejersker, fysioterapeuter og ernæringsvejleder i projektet.

Planen er, at fokus på en mere aktiverende hjælp skal udbredes til samtlige 700 medarbejdere i hjemmeplejen i Viborg Kommune.



- Det var godt nok strengt ind imellem, men havde de ikke skubbet mig fremad, ville jeg nok ikke have det så godt i dag, siger Jonna.



ring på baggrund af de eksisterende data, der findes i kommunerne.

– Vi har endnu ikke den højeste grad af evidens, det vil sige effektstudier på baggrund af kontrollerede, randomiserede forsøg. Foreløbig har vi kun evaluering af Fredericia-modellen, og det er en dyr model, siger Tine Rostgaard.

Hun er i øjeblikket i gang med et forskningsprojekt for Hjemmehjælpskommissionen om, hvad borgere får ud af hjemmehjælp, fx livskvalitet, om de får genoptræning, og hvad rehabilitering betyder i forhold til livskvalitet. Det munder efter planen ud i en rapport til foråret.

– Alle kommuner har set muligheder i hverdagsrehabilitering og er interesserede i det. Men der er behov for at undersøge præcis, hvad vi gør, og hvilke modeller der virker. Det handler også om, hvad vi vil med det. Livskvalitetsbegrebet hænger lidt i luften, men der er også besparingspotentialet. Her har vi brug for viden og evidens, og her er de meget længere fremme i England, siger Tine Rostgaard.

Tine Rostgaard mener, at tiden er den helt rigtige lige nu til

at bringe hverdagsrehabiliteringen det næste skridt fremad, når det gælder dokumentation, effekt og evidens.

– Der er en golden opportunity, fordi alle kommuner er i gang med forsøg nu, hvor det ville være oplagt at lave effektforskning eller først og fremmest statistik på det, siger hun.

Men det kræver, at kommunernes måde at dokumentere på bliver mere ensartet.

– Hvis man kunne få taget en snak om, hvilke effekter man ønsker at måle – eksempelvis livskvalitet eller besparelser – ville man kunne anbefale kommunerne en mere systematisk tilgang, som man kunne måle på. Her har Sundhedsministeriet eller Socialstyrelsen en rolle i forhold til eventuelt at sikre fælles retningslinjer for dette. Og her har kommunerne også behov for hjælp til evaluering, mener Tine Rostgaard.

MANGE UUDFORSKEDE ASPEKTER

Både Pia Kürstein og Tine Rostgaard påpeger, at vi heller ikke ved nok om langtidseffekterne af hverdagsrehabilitering.

– Foreløbig følger man kun borgerne over et kortere forløb.

Husk det nu...



Slut med manuelle vendinger





Vendlet ApS
•
Telefon: 9631 0050
•
www.vendlet.dk