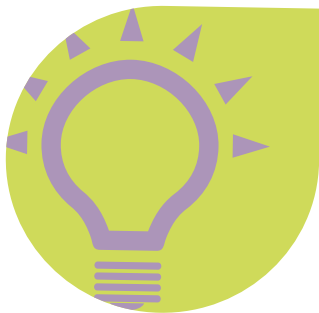


Vägledning för levnadsberättelsen



©Nestor FoU-center

Vägledning för levnadsberättelsen
Ett vägledningsmaterial för personal i hemtjänst,
dagverksamhet och särskilt boende.

Text: Nestor FoU-center och Sara Bergqvist Månsson

Tryck: EO Grafiska 2013



Innehåll

- 4 Så här använder du vägledningen
- 6 Om levnadsberättelsen
- 8 Förbered dig
- 10 En bra första kontakt
- 12 Vem skriver?
- 13 Tips för ett bra samtal
- 15 Om du möter svåra berättelser
- 17 Var noga med det formella
- 21 Följ upp
- 22 Tänk på
- 23 Lokala rutiner för levnadsberättelsen

Så här använder du vägledningen

Levnadsberättelsen är din guide till en bra vård och omsorg om äldre. Den ger de äldre själva en chans att berätta om viktiga händelser och personer i livet, om fritidsintressen, livsstil och värderingar.

Genom berättelsen får du och andra anställda inom hemtjänsten, på en dagverksamhet eller i ett särskilt boende möjlighet att anpassa insatserna på bästa sätt utifrån den äldres behov.

Därför är det viktigt att alla äldre får reda på att levnadsberättelsen finns och att de genom den kan berätta om sitt liv och sina värderingar på ett lite mer strukturerat sätt.

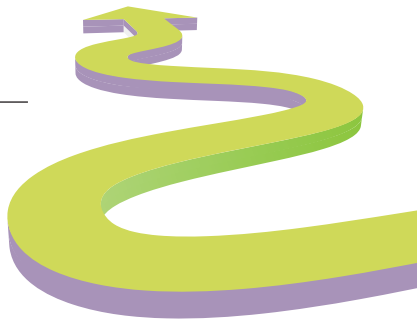
Det här är en vägledning för dig som ska hjälpa till i arbetet med att presentera levnadsberättelsen för de äldre och som kanske också kommer att hjälpa de äldre att skriva ned sin berättelse.

Här får du tips på viktiga frågor som du måste informera om och även tips på hur du kan bidra till ett bra samtal.

Här kan du också läsa om mer formella frågor. Det gäller till exempel hur levnadsberättelsen ska förvaras, hur den får spridas, vem som får läsa den och vem som får lägga till nya uppgifter i den.

I vägledningen använder vi uttrycket ”den äldre” som i det här sammanhanget betyder samma sak som begreppen den enskilde, kunden, brukaren eller vårdtagaren.

Den äldre väljer själv om han eller hon vill dela med sig av sitt liv i en levnadsberättelse. Berätta gärna om fördelarna, men acceptera alltid ett nej – utan att tjata.



Om levnadsberättelsen

En levnadsberättelse kan se ut på olika sätt och Nestor FoU-center har arbetat fram ett häfte med frågor och plats för svar, som den äldre kan fylla i själv, tillsammans med dig eller med hjälp av en anhörig. Det ifyllda häftet blir själva levnadsberättelsen.

I häftet finns ett förord som vänder sig till den äldre. Det är en kort beskrivning av levnadsberättelsen och varför den är bra att skriva. Kopiera gärna sidan och ha som stöd när du ska introducera levnadsberättelsen för den äldre.

För att levnadsberättelsen ska kunna användas av dig och andra anställda som är berörda måste den äldre ha gett sitt samtycke till det.

I slutet av häftet finns ett samtycke. Genom att godkänna texten ger den äldre sitt samtycke till att levnadsberättelsen får användas av er som arbetar inom hemtjänsten, dagverksamheten och på särskilt boende.

Syftet med levnadsberättelsen är att ge den äldre en möjlighet att berätta om sitt liv, sina intressen och behov.



Levnadsberättelsen ger dig mer information om den äldre och hjälper dig i ditt arbete att ge en så bra vård och omsorg som möjligt som hela tiden är anpassad efter den person du har framför dig.

Förbered dig

Att berätta om sitt liv kan kännas ganska privat. Det förutsätter att den äldre känner förtroende för dig och för hela idén med en levnadsberättelse. Det innebär att du måste presentera den på ett sakligt och inspirerande sätt – och att du visar stor ödmjukhet för vad den äldre själv vill eller inte vill berätta.

Det behöver inte alls vara svårt. För dig som arbetar nära äldre är det ju alltid viktigt med lyhördhet. Men när det gäller levnadsberättelsen behöver du också läsa på om hur den fungerar och själv sätta dig in i hur det kan kännas att fylla i den.

Fakta kan du läsa mer om här i vägledningen. Du kan också öva dig på att presentera och fylla i levnadsberättelsen med hjälp av dina kollegor. Gör så här:

Fyll i din egen levnadsberättelse. Det kan ge en större förståelse för hur levnadsberättelsen är utformad och hur det kan upplevas att skriva den.

Träna tillsammans med kollega på att presentera vad en levnadsberättelse är.

Träna på att fylla i din levnadsberättelse tillsammans med en kollega för att få in tekniken och diskutera med kollegan vad som kan vara svårt att fylla i.

Be om hjälp och råd om du känner dig osäker när du förbereder dig! Du kan vända dig till dina kollegor, ett dokumentationsombud, din chef eller någon annan som har erfarenhet av att arbeta med levnadsberättelsen.



TIPS

Många kommuner har en strategi för hur levnadsberättelsen ska bli en del av det dagliga arbetet. Ofta finns det tydliga regler för när du som anställd ska presentera idén med en levnadsberättelse för den äldre. Ta reda på vad som gäller för just din arbetsplats! Det kan skilja sig åt mellan hemtjänst, dagverksamhet och särskilt boende.

En bra första kontakt

Se till att du har lite extra tid när du presenterar levnadsberättelsen. Även en första introduktion kan leda till ett viktigt samtal, där den äldre behöver få svar på sina frågor.

Berätta alltid att det är frivilligt att fylla i levnadsberättelsen. Säg också att den är till stor hjälp för dig och dina kollegor för att ge en god vård och omsorg, att ni får en tydligare bild av hur den äldres hela liv har sett ut.

Gör klart för den äldre att det är han eller hon som bestämmer vad som kommer att stå i levnadsberättelsen. Den äldre berättar det hon själv vill. Hon äger sin egen historia.

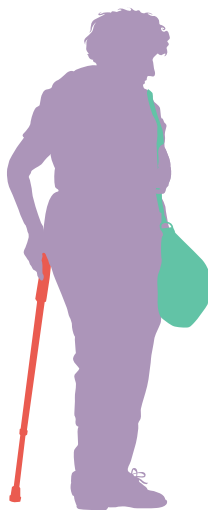
Om en närstående ska hjälpa den äldre att skriva sin levnadsberättelse, är det viktigt att du även informerar honom eller henne om vad levnadsberättelsen är. Förklara hur den kommer att användas av er i personalgruppen.

Berätta också för den äldre och närstående att levnadsberättelsen är inlåst och bara ska läsas av berörd personal. Den äldre kan också välja att förvara den i sitt hem. Då väljer han eller hon vem som får läsa den.

Informera på ett tydligt sätt att den äldre måste ge sitt samtycke för att personalen ska få ta del av levnadsberättelsen. Den äldre kan när som helst ändra sig och återkalla sitt samtycke.

Fråga mot slutet om den äldre vill skriva sin levnadsberättelse och bestäm i så fall en tid för när det ska ske. Följ upp samtalet om den äldre vill ha lite betänketid.

Om den äldre tackar nej till att skriva sin levnadsberättelse ska det dokumenteras i den äldres journal.



Äldre personer som har beviljats insatser av kommunen för vård och omsorg ska bli tillfrågade om de vill skriva sin levnadsberättelse. Det är frivilligt att fylla i levnadsberättelsen och det är den äldre som bestämmer vad hon eller han vill berätta i den.

Vem skriver?

I första hand är det den äldre personen som själv skriver sin levnadsberättelse, men ibland vill han eller hon ha stöd och hjälp. Då kan en närstående eller du som är kontaktperson hjälpa till. Om du hjälper den äldre att skriva, ska du alltid avsluta samtalet med att återberätta vad du har antecknat. Den äldre har då möjlighet att lägga till, ta bort eller förtydliga det som står i levnadsberättelsen.

Det är en stor fördel om du som personal kan stötta och hjälpa den äldre att skriva sin levnadsberättelse. Kontakten kan vara en bra början på det goda samtalet som ger förutsättningar för ett ökat förtroende och en mer personlig kontakt. Men den äldre väljer alltid själv hur texten ska skrivas.

Om den äldre har en demenssjukdom kan du föra ett samtal med den äldre och en närstående för att försöka ringa in några viktiga frågor och grundläggande beskrivningar av den äldres liv. Även en begränsad berättelse gör vården och omsorgen så mycket bättre.



Tips för ett bra samtal

Goda samtal om livet tar tid. Se därför till att ni inte behöver stressa. Det gäller inte minst dig själv och din egen almanacka.

1

Berätta för den äldre eller den närstående hur lång tid ni har för samtalet, exempelvis 30–60 minuter.

2

Se till att det är lugnt omkring er, att ingen tv, radio eller mobiltelefon stör samtalet. Tänk på att överlämna din larmtelefon till en kollega.

3

Gör gärna stunden lite extra trevlig genom att ta med kaffebröd – eller förbered fika om den äldre bor på ett särskilt boende.

4

I häftet Levnadsberättelsen finns många bra frågor och ämnen att ta upp. Det är viktigt att du har lämnat över häftet i förväg så att den äldre har tid att i lugn och ro fundera över vad han eller hon vill berätta.

5

Ta gärna med ett extra häfte eller skicka häftet till närstående så kan även hon eller han ta del av syftet och hur samtycket är formulerat. Det är inte ovanligt att den närstående vill fylla i en egen levnadsberättelse.

6

Boka en ny tid om ni inte känner er klara.

Försök se personliga ledtrådar när du är hemma hos den äldre, "läs av" hans eller hennes foton, tavlor, möbler, handarbeten på gång och liknande. Det kan ge uppslag till samtal om familjemedlemmar och intressen.

TIPS

Om du möter svåra berättelser

Om du själv har tränat på att skriva din egen levnadsberättelse, har du säkert märkt att tankarna på ditt liv inte bara väcker positiva känslor. Livet rymmer allt – också det som är svårt.

Ingen kräver att du, när du övar, eller den äldre ska redogöra för det i sin skrivna levnadsberättelse. Men det kan vara viktigt för dig att tänka på. Även frågor och ämnen som kan verka enkla och neutrala kan rymma tragiska erfarenheter eller visa att den äldre faktiskt lever under svåra förhållanden idag.

”Barn? Jo, jag har tre i livet och ett i himlen. Hon tog livet av sig när hon var tolv år. Jag sörjer henne varje vaken stund. Jag önskar så att jag hade kunnat hjälpa henne.”

”Min man hette Gösta. Han var snäll och omtänksam – så länge han var nykter. Det var inte lätt när barnen var små. Arne är min vän i dag. Det känns bra att ha någon, men han tränger sig på mig ibland med det intima. Jag gillar det inte, men han lyssnar inte när jag försöker säga ifrån.”

Vad gör du när du hör den typen av berättelser och hur hanterar du informationen?

En del svåra erfarenheter som fortfarande präglar livet kanske känns viktiga att ha med i levnadsberättelsen. Den äldre måste naturligtvis avgöra det själv, men du måste i vilket fall som helst veta hur du hanterar situationen som uppstår i samtalet.

Visa medkänsla kan alla göra, men börja inte fråga efter detaljer för att gräva djupare. Rådgör med din arbetsledare om ni kan erbjuda en annan typ av samtal via ansvarig läkare eller en präst.



Var noga med det formella

Levnadsberättelsen är ett formellt dokument som har anförtrotts dig och din arbetsplats. Det rymmer alltså personlig information som måste hanteras enligt vissa regler. Här kan du läsa mer om vad som gäller.

Samtycke och återkallelse

Den äldre måste ge sitt skriftliga samtycke till att informationen i levnadsberättelsen får användas av er i vården och omsorgen. Hur ett samtycke ska se ut för att fungera som levnadsberättelsen var tänkt, finns längst bak i häftet Levnadsberättelsen.

Där finns också möjlighet för den äldre att återkalla sitt samtycke. Det kan ske när som helst och behöver inte motiveras. Den äldre har också rätt att när som helst ändra eller stryka uppgifter i sin levnadsberättelse. Då måste också kopior som lämnats ut justeras.

Förvaring

Det som står i den äldres levnadsberättelse är skyddat av sekretessreglerna. Uppgifterna får bara läsas av berörd personal efter samtycke från den äldre. Därför ska originalet, eller kopian, alltid förvaras inlåst på anvisad plats på ett särskilt boende.

Inom hemtjänsten förvaras originalet av levnadsberättelsen i den äldres hem. En kopia förvaras på säkert sätt i hemtjänstens lokaler.

Om en helt ny levnadsberättelse skrivs ska originalet eller kopian arkiveras utifrån de rutiner som gäller för arkivering. Din chef ansvarar för arkiveringsrutinerna. I vanliga fall innebär det att levnadsberättelsen ingår i den äldres personliga akt.

Sekretess

Om du får ta del av uppgifterna i levnadsberättelsen betyder det att du också måste följa de sekretessregler som finns. Det innebär att du inte får prata med vem som helst om det som står i levnadsberättelsen. Närstående har till exempel ingen rätt att få ta del av uppgifterna om inte den äldre tillåter det.

Du kan bara diskutera det som står i levnadsberättelsen med andra som har tillgång till uppgifterna. Om du är osäker på vad du får säga och inte i det dagliga arbetet ska du prata med din arbetsledare.

Kopiering

Ibland behöver flera verksamheter få ta del av levnadsberättelsen för att ni ska kunna ge så bra vård och omsorg som möjligt. Men den äldre måste alltid godkänna att uppgifterna i så fall lämnas vidare. Och varje kopia som lämnas vidare omfattas också av reglerna om sekretess. Det betyder att du måste anteckna i den äldres journal vart varje kopia skickas. Kopian måste sedan förvaras på ett säkert sätt.

- Om den äldre har hemtjänst och senare beviljas dagverksamhet är det bra om levnadsberättelsen kopieras av dig i hemtjänsten och lämnas till personalen i dagverksamheten.
- Om den äldre går på en dagverksamhet och beviljas hemtjänst ska du på dagverksamheten kopiera levnadsberättelsen och överlämna kopian till personal i hemtjänsten.
- Vid beslut om inflyttning till särskilt boende ska kopia eller originalet av levnadsberättelsen skickas med från hemtjänst eller dagverksamheten.
- I särskilt boende kopieras levnadsberättelsen i de fall där den äldre eller den närstående vill ansvara för originalet.



Det är viktigt att du dokumenterar i journalen vilka kopior som har överlämnats till respektive enhet.

Att anteckna nya data

Samtalet om levnadsberättelsen kanske inte känns avslutat bara för att dokumentet är klart. Den äldre berättar nya saker som känns viktiga att ta med.



Det går bra. Den äldre kan komplettera sin levnadsberättelse om han eller hon vill, men du som anställd har inte rätt att själv komplettera med uppgifter som du har fått reda på om den äldre, utan att han eller hon har gett sitt samtycke till det.

Tänk på att allt som sägs i förtroende är inte menat som allmän information till hela personalgruppen. Den äldre måste självklart kunna ha förtroliga samtal med dig eller någon annan utan att informationen hamnar i levnadsberättelsen.

Följ upp

Intressen och det som är viktigt i livet kan förändras med tiden. Var lyhörd för det och tänk på att följa upp levnadsberättelsen. Det brukar finnas rutiner för det. Ta reda på vad som gäller på din arbetsplats!



I samband med att genomförandeplanen följs upp kan du också kontrollera om nya uppgifter har tillkommit i levnadsberättelsen.

Uppföljningen är ännu en chans för dig att i lugn och ro sitta ned tillsammans med den äldre. Ta vara på den stunden!

TIPS

Använd en kalender för att planera in datum för uppföljning av levnadsberättelsen.

Tänk på

Alla verksamheter har sina egna rutiner för när och hur levnadsberättelsen ska skrivas och hur den ska användas. Oavsett hur det ser ut just hos dig är levnadsberättelsen din chans att skapa en mer personlig relation med den äldre. Genom informationen som du får del av kan du ge så mycket bättre vård och omsorg.

När en levnadsberättelse har upprättats är det därför viktigt att även andra anställda som är berörda tar del av det som står där. Men låt inte levnadsberättelsen begränsa din relation till den äldre. Den är ett komplement till genomförandeplanen och ger en bild av den äldre personens hela liv. Den ökar din förståelse för den äldres behov och vanor och ger samtidigt underlag för intressanta och värdefulla samtal. Men glöm inte att en levnadsberättelse aldrig får ersätta samtalet och samvaron med den enskilde personen.

Samtidigt bör du tänka på att livet hela tiden förändras. Därför måste du vara lyhörd och uppmärksam på hur personen själv vill ha det i stunden, oavsett vad som står i levnadsberättelsen.

[illegible]

TILL!



Nestor FoU-center ägs gemensamt av Botkyrka, Haninge, Huddinge, Nacka, Nykvarns, Nynäshamns, Salems, Södertälje, Tyresö och Värmdö kommuner samt Stockholms läns landsting.

Vi vill genom praktisk forskning och utveckling bidra till en bättre kvalitet inom vården och omsorgen om äldre människor.

För mer information se www.nestorfou.se.

©Nestor FoU-center