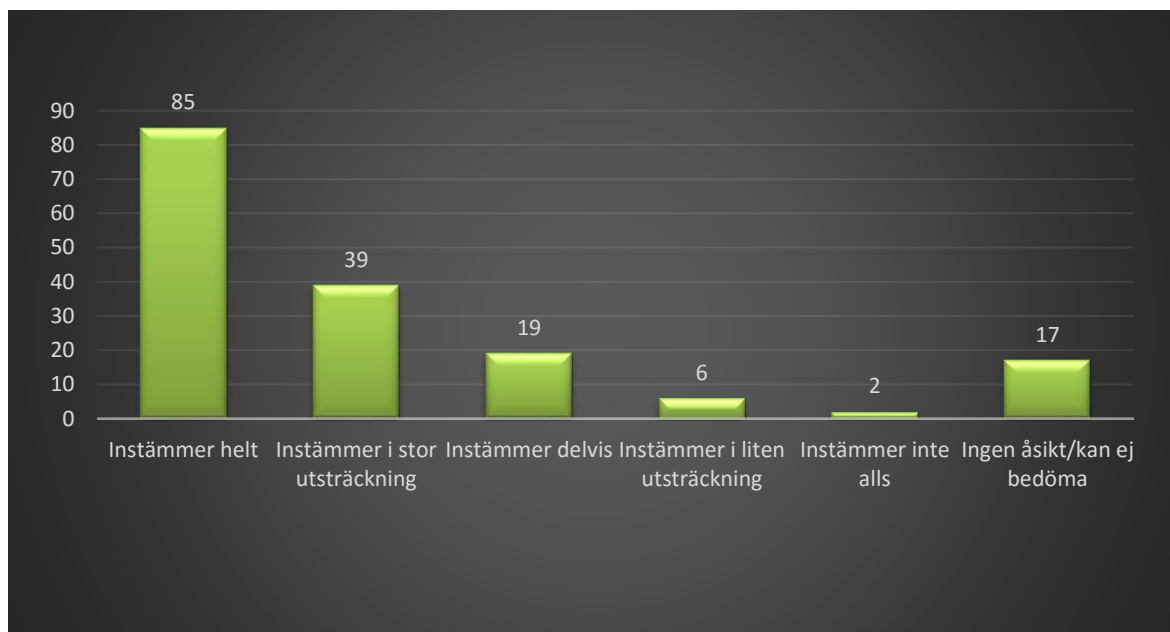


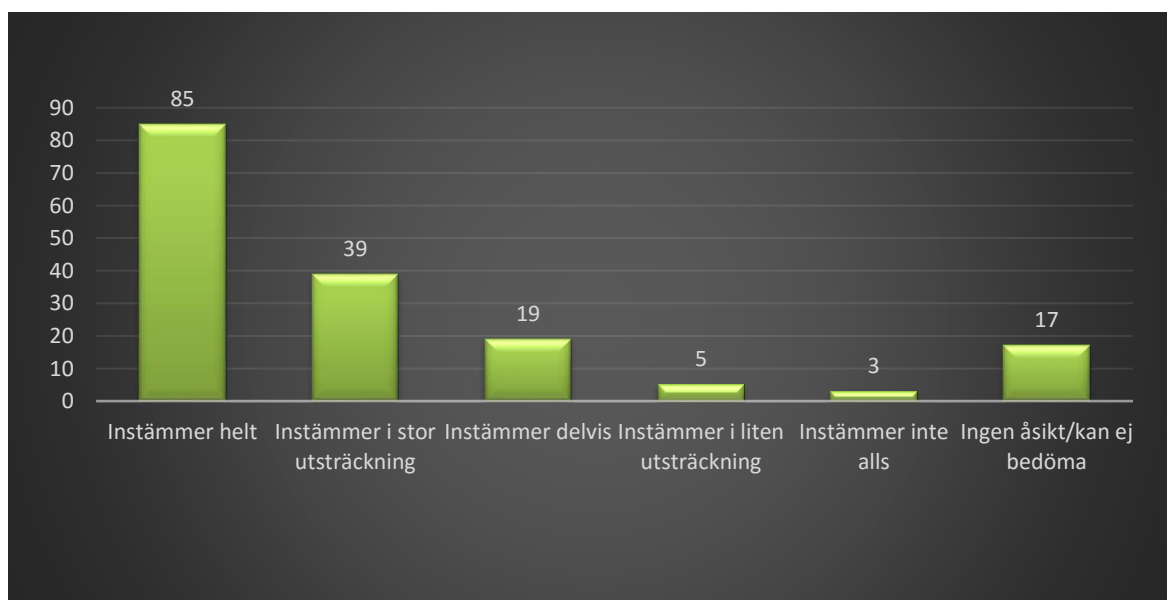
# Sammanställning av Anhörigstödet allmänt inriktade insatser utifrån enkätundersökning hösten 2017

Utskick till **362** Inkomna svar **168** Några har ej svarat på alla frågor

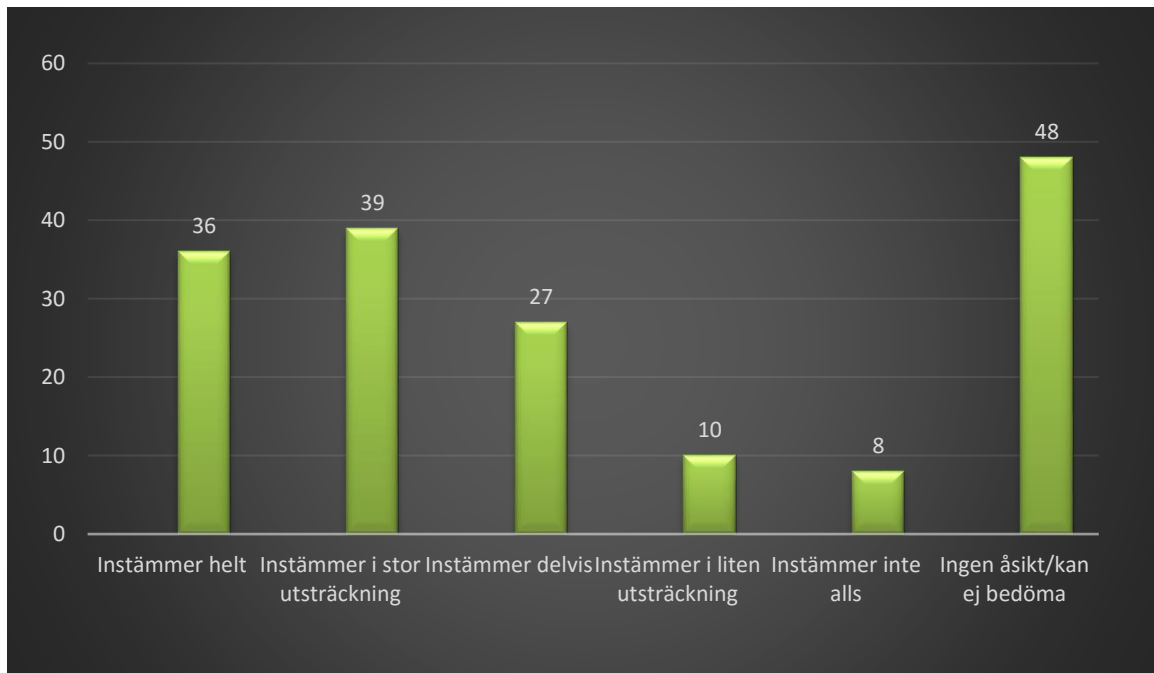
## 1. Upplever Du att anhörigstödet ger Dig det stöd som Du behöver?



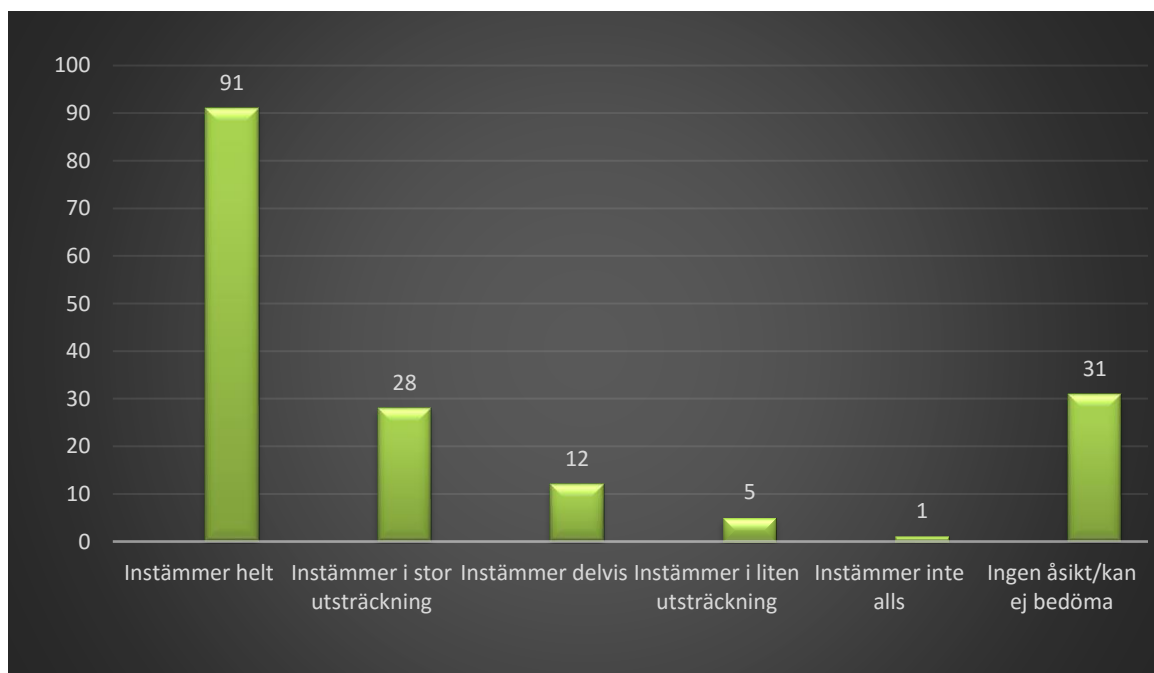
## 2. Upplever Du att nuvarande hälsoinsatser stämmer överens med dina behov?



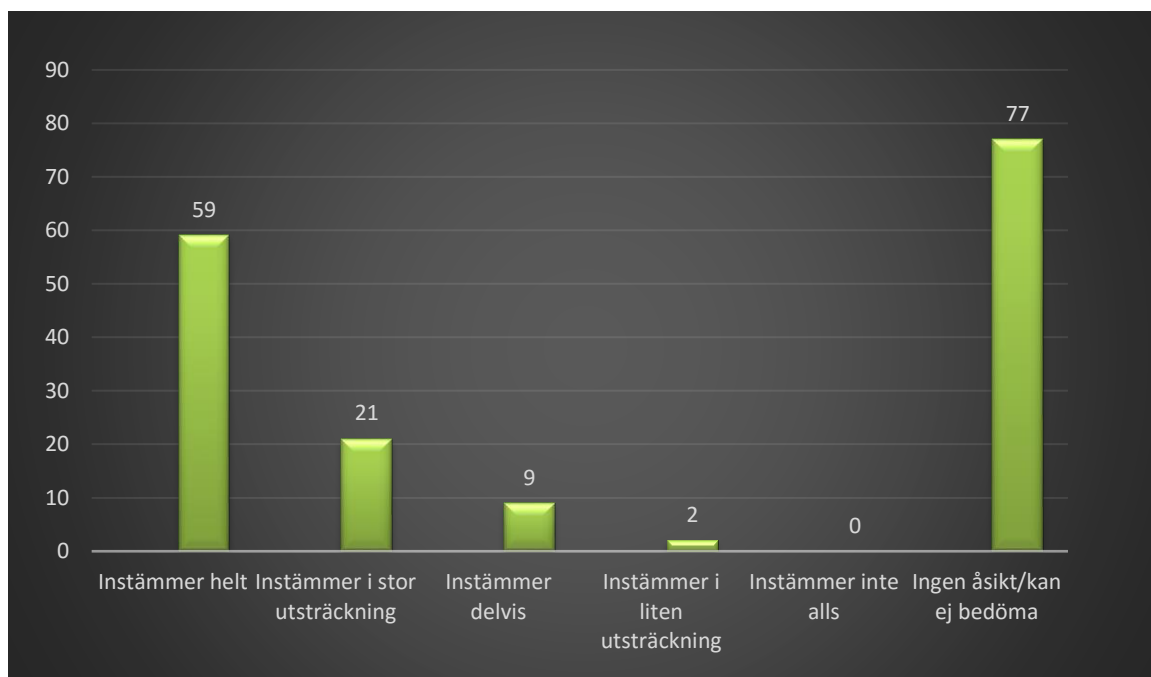
### 3. Upplever du att tiderna på aktiviteterna stämmer för dig?



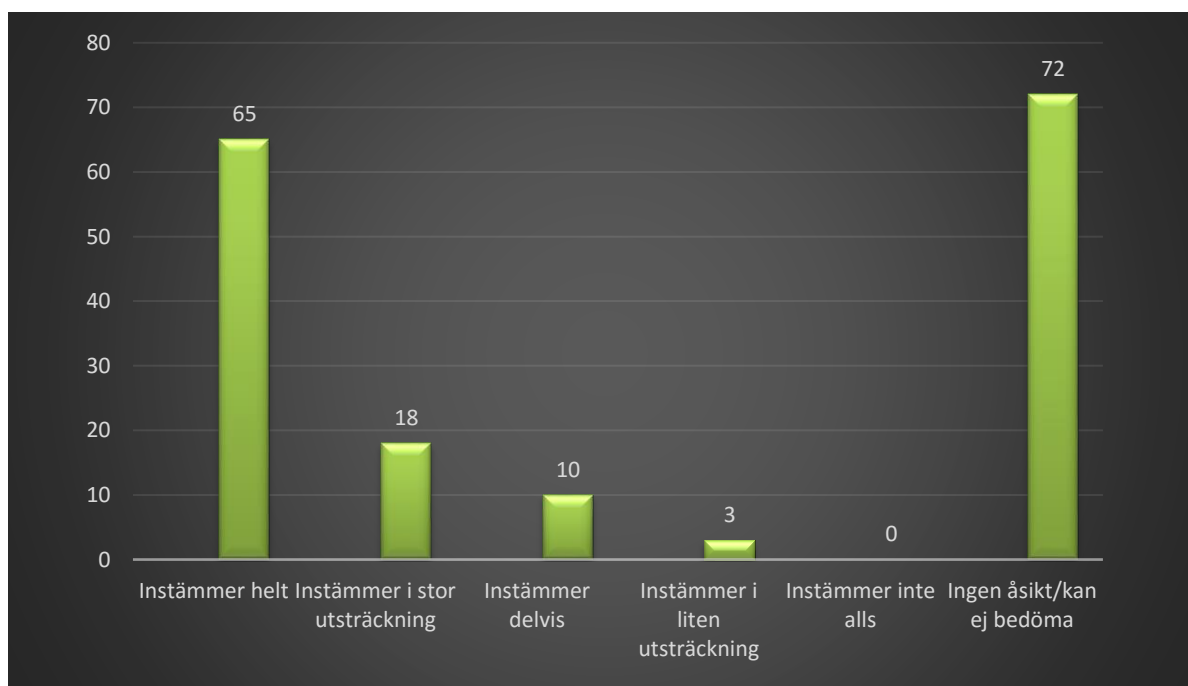
### 4. Upplever Du att de enskilda samtalen har varit till nytta för dig?



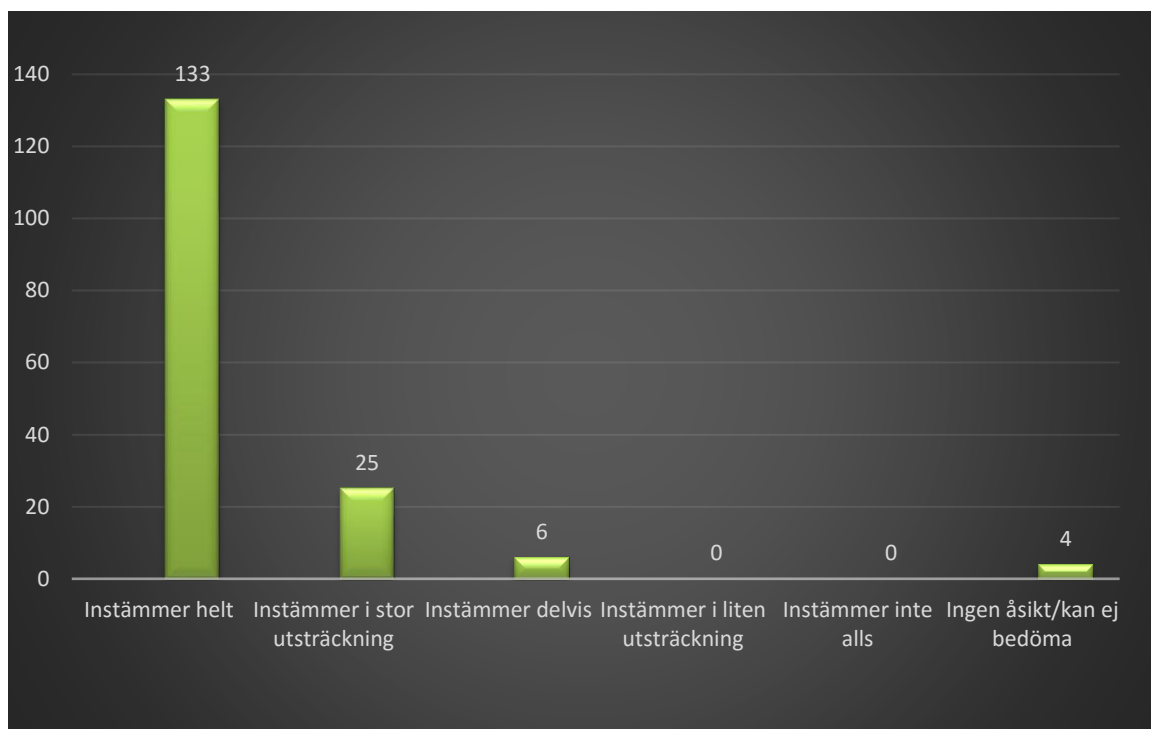
## 5. Upplever Du att anhörigstödetets samtalsgrupper har varit till nytta för dig?



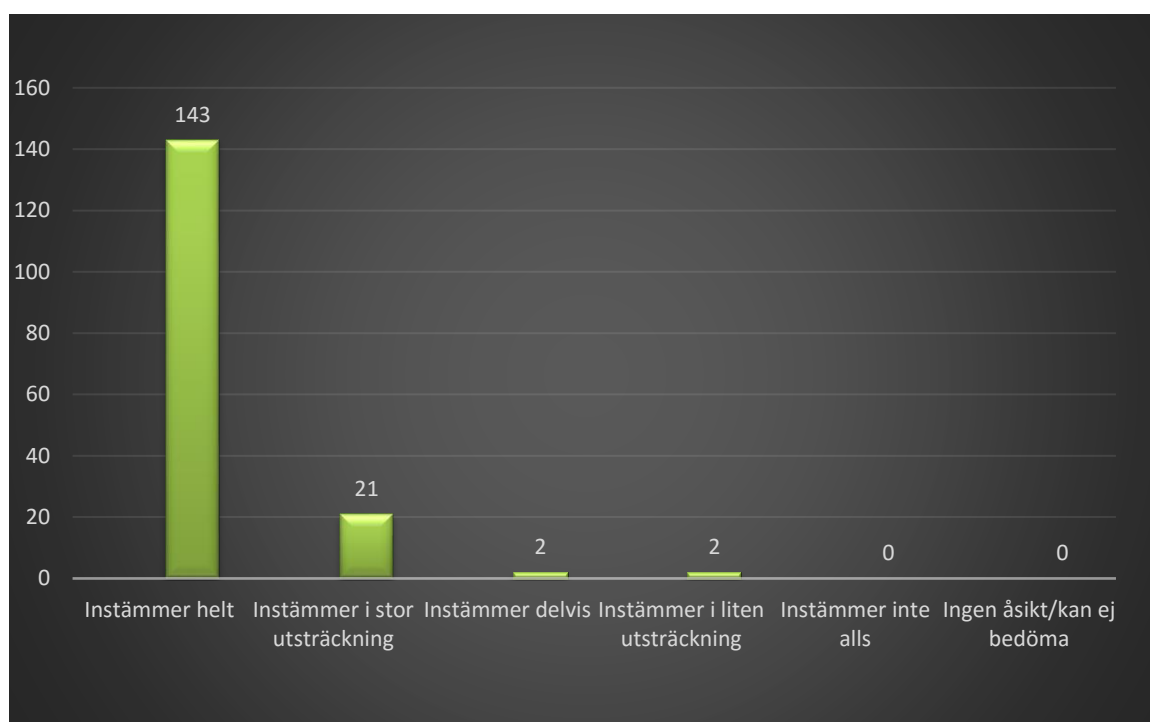
## 6. Upplever du att anhörigstödetets utbildningar har varit till nytta för dig? /t.ex. demens/strokeutbildningar)



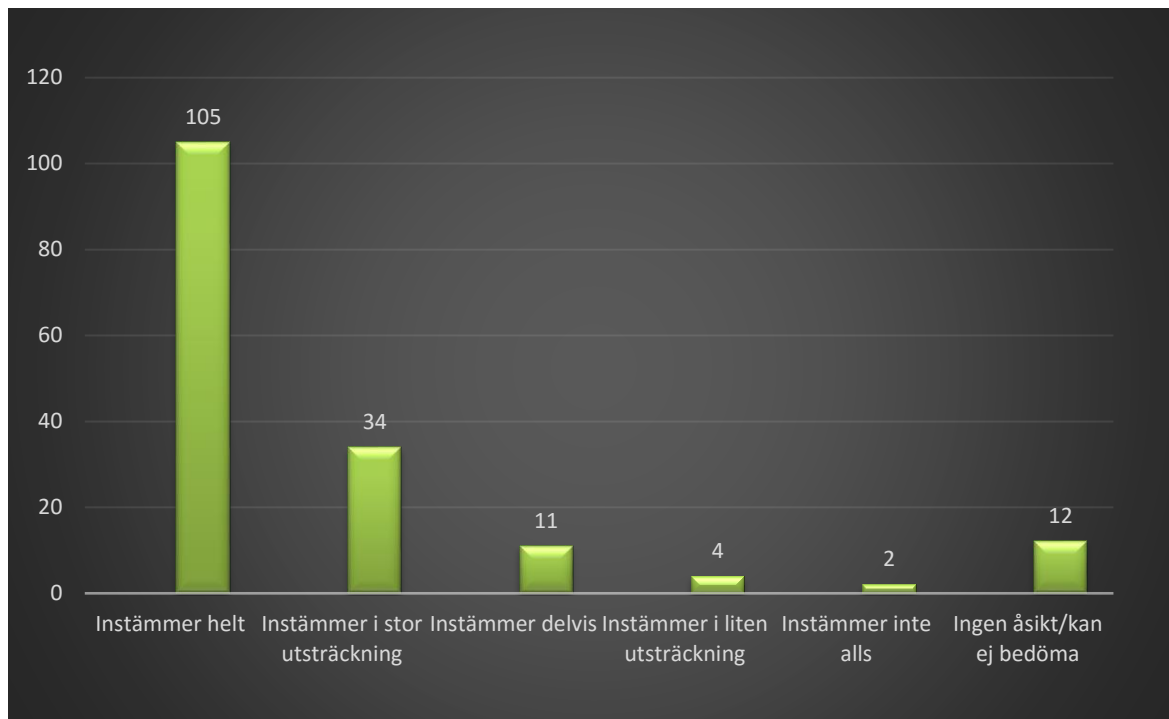
## 7. Känner du förtroende för din anhörigsamordnare?



## 8. Upplever Du som anhörig ett gott bemötande från anhörigsamordnarna?



## 9. Upplever Du att anhörigstödet är lättillgängligt?



## Antal svarande som tagit del av någon form av hälsoinsats Vilken/vilka:

• amtalsgrupp	9
• Vattengympa	22
• Föreläsningar	9
• Cirkelgym	27
• Utb. Demens	9
• Massagesäng	15
• Tankens Rum	4
• Taktil hand massage	6
• Enskilda Samtal	8
• Avspänning	1
• Ljusrum	3
• Massagesstol	12
• Körsång	1
• Stunden är din	3
• Mediyoga	18
• Boklån	2
• Mötesplatsen	1
• Ipadkurs	2

# Har Du tagit del av någon form av hälsoinsats.

## Sammanfattning.



### Av vilken orsak har du ej deltagit i hälsoinsatserna?

- Har ej tid.
- Inte känt behov.
- Inget behov.
- Tider stämmer ej.
- Inget behov.
- Mitt eget fel. Jag har varit bortrest då och då. Jag tränar på egen hand för att må bra.
- Tiderna passar ej.
- Svårt att lämna min man hemma.
- Inte aktuellt detta året då jag är aktiv på gym.
- Tycket inte tiden räcker till.
- För kort boende.
- Tid saknas
- Efterfrågar ej.
- Fanns ingen plats kvar på aktiviteterna.
- Mamma har fått boende så jag är med på de aktiviteterna där.
- Tränar själv varje vecka.
- Har ej utrymme till det.
- Har annan verksamhet.
- Tidsbrist.
- Tiderna på aktiviteterna passar inte mig.
- Har ej haft tid och möjlighet.
- Avlösningstimmarna räcker inte till
- Har inte känt behovet av det. Har en motvilja till att ge mig iväg. Vill helst vara hemma.
- Nyligen kommit i kontakt med anhörigstödet.

- Finns inte tid.
- Har på annat håll.
- Ej haft tid. Har inget behov.
- Tiderna passar inte mig.
- Inte passat med tid/inte orkat.
- Tiden passar ej.
- Ingen tid stämde. Svårt att hinna med, jobbar heltid.
- Har inte haft tid ännu men ska ta tag i det.
- Har inte haft tid eller behov.
- Orkar inte.
- Arbetar/hinner inte.
- Slöhet.
- Meningslöst samtal

## Sammanfattning om synpunkterna

*Många tycker att samtalen är ett bra stöd, man känner sig trygg, sedd och får ett gott bemötande.*

*Det finns synpunkter omkring samtalsgrupper, utbildningar och föreläsningar om hur viktiga och bra dessa har varit.*

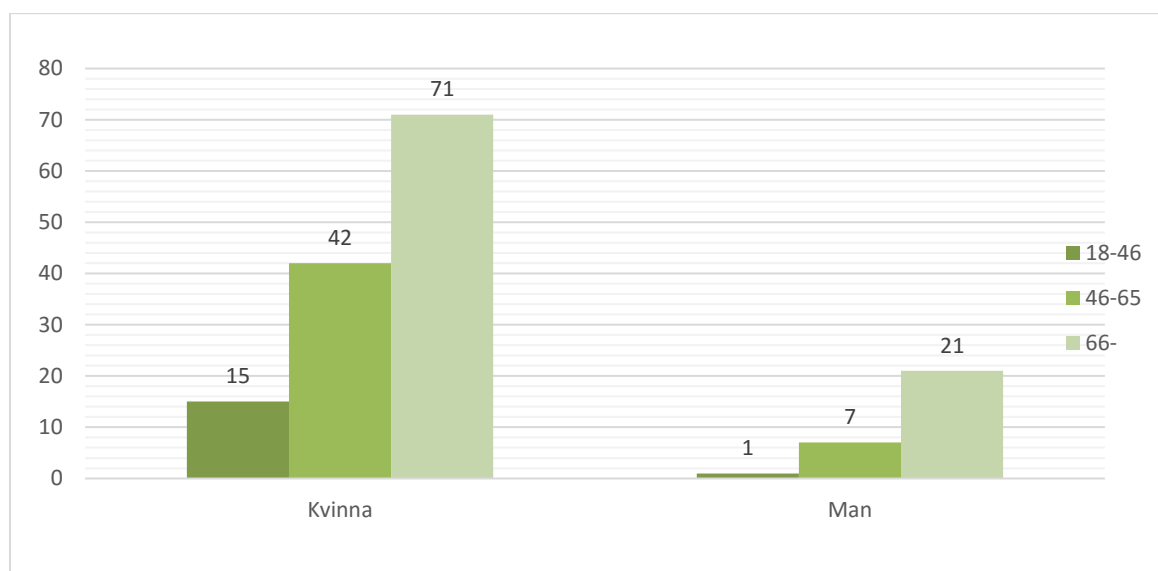
*Aktiviteter och utbudet av hälsoinsatserna är en viktig del i anhörigstödet.*

*Många kommentarer handlar om att anhörigsamordnarna har ett bra bemötande, som är en viktig del i alla möten.*

*Tiderna på hälsoinsatserna passar inte alla pga. arbeten och familjer situationen det gäller både dag- och kvällstider.*

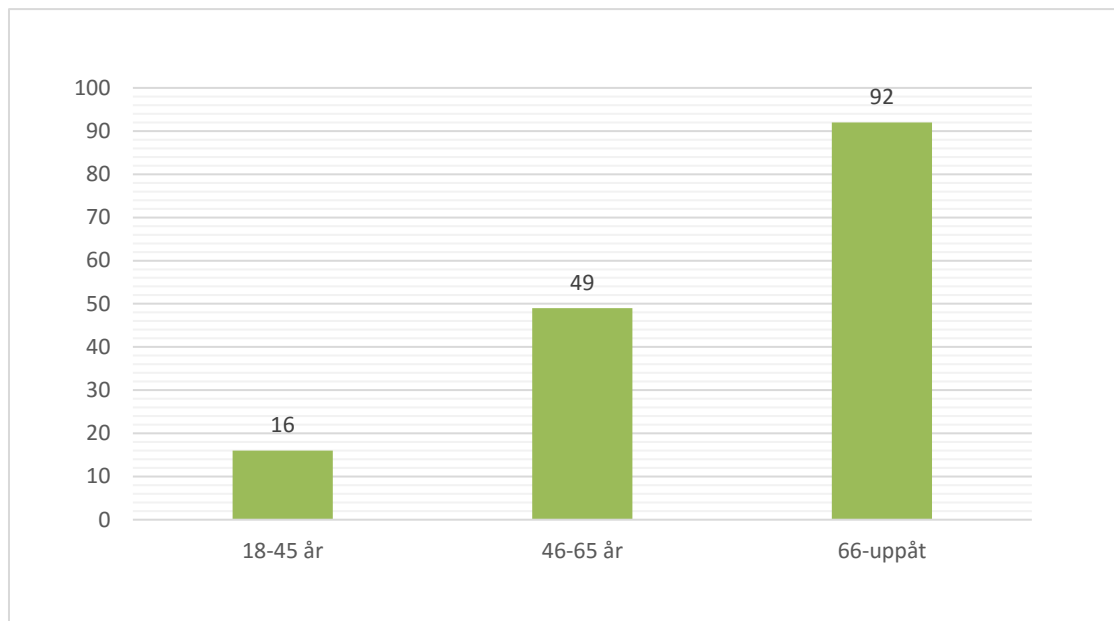
*Man önskar också att aktiviteterna finns mer geografiskt utspritt. Det finns också önskemål om fler föreläsningar.*

## De som svarade: Kvinna, Man, Ålder



## Antal i ålder på de svarande:

18 – 45 år      46 – 65 år      66 – och uppåt



## Inkomna synpunkter:

- *"Jag har nyligen registrerat mig. Ett underbart välkomnande. Känns så ovanligt och härligt att mötas av denna värme och genuina medkänsla. Att man får tiden till samtal och lyssnande. Ni är guld värda. Om samhället bestod av denna anda skulle det inte finnas utbrändhet och känsla av att inte räcka till/duga. Känns så lyxigt och rörande att allt ordnat så vackert och fint. Den där guldkanten som gjorts av er. Tack snälla ni!"*
- *"Möjlighet till aktivitet efter arbetstid!" Underbara människor som finns på anhörigstödet. Betydde mycket för mig när min man blev dement med stöd, råd och hjälp."*
- *"Delaktighet - cirkelgym får gärna vara förlagd på kvällstid också. Bra för oss som arbetar. Trygghet - har varit med i gruppen om demens. Bra! Allt har varit till belåtenhet"*
- *"Jag har bara gått på demensutbildning och haft enskilda samtal vilket jag har varit väldigt nöjd med"*
- *"Fantastiskt bra att kunna gå vattengymna på tid då man har slutat sitt arbete (efter 16.30) Toppenbra. Tack"*
- *"Orkar inte vara social, speciellt inte på kvällar. Att träffas med nåt pyssel samtidigt som man träffar likasinnade på dagtid 1gg/mån hade varit roligt. Eller en dagsresa bara för att koppla av."*



- *"Jag träffar min anhörigsamordnare en gång/månad och även om det inte förändrar någonting för mig, så är hon fantastisk i det hon gör. Jag går dit och pratar av mig. Föreläsningarna har hittills inte varit särskilt aktuella för mig. Tacksam för att stödet finns"*
- *"Arbetar dagtid kan därför inte utnyttja de aktiviteter jag skulle vilja göra"*
- *"Pga. arbete kan inte delta på aktiviteterna. Snart går jag i pension, förhoppningsvis kommer jag att ha mer tid"*
- *"Lite för stor grupp (vattengympa) svårt att ta ut alla rörelser."*
- *"Vad gäller fråga 3 så är det så för jag hade lite udda arbetstider"*
- *"Mediyogan är till stor hjälp i att hantera stress. Tack för möjligheten och för mp3-fil med pass. Tiden söndag em. är en utmärkt tid."*
- *"Öppet klimat, lätt att få kontakt, jätteskönt att få prata med andra i liknande situation."*
- *"Dotter till dement far. Det är han som behöver hjälp vilket inte fungerar tillfredsställande, om detta fungerar bättre så mår jag också bra."*
- *"Tack för bra föreläsningar och för gruppen vuxna/barn med NPF diagnostik"*
- *"Delaktighet? Gäller det Rödaledstigen så tycker jag det, men däremot var det inte lätt att få tag på infoblad på avdelningarna på sjukhusen. De låg undanstoppade någonstans bakom annat eller så fick man leta eller så fanns det inget alls. Det är synd att det inte är mer tydligt att ni finns till. I mitt fall fanns det med ett blad för anmälan till er i en enkät som min partner skulle fylla i och skicka in. Det blev min räddning att anhörigstödet ringde upp mig och inte tvärtom (jag hade nog inte orkat just då att ta kontakt med er) känner jag mig själv hade jag nog inte alls ringt. Så det var jättebra lösning att skicka med det bladet, i alla fall för mig."*
- *"Aktiviteter senarelagda, en del arbetar. Anhörigsamordnare kanske ska göra ett hembesök för att se vår tunga del som vi gör åt kommunen. Peppa den som är drabbad att vi som är anhöriga behöver avlastning. Spa-resa bekostas av kommunen?!"*
- *"Jag var med i en av de första grupperna för anhöriga inom NPF och jag har sett en positiv utveckling när det gäller era utökade hälsoinsatser. Eftersom jag arbetar heltid på dagtid är det mycket som jag inte kan delta på men jag känner att det inte är mig ni bör prioritera då jag ju orkar jobba"*
- *"De flesta aktiviteter förutsätter att du är ledig dagtid vilket jag också förstår att många är. Men ni vänder er till en bred grupp så därför viktigt att det finns aktiviteter"*

*på helg och kvällstid. Sexualitet är ett ämne som berör alla men ännu ingen föreläsning kring det ämnet vad jag sett"*

- *"Möten med anhörigsamordnare känns viktigt för mig som lever i en relation med make som har psyk- och missbruksproblem. Träffarna med henne stärker och ger mig energi att fortsätta vara i en relation. Bra med reflektion och att sätta ord på mina tankar. Samtalen är meningsfulla och ger en positiv känsla av att vilja leva i harmoni och balans med sig själv och sina medmänniskor. Mötena ger inspiration och hopp när tillvaron är i balans. Bra ordnat av VBG kommun. Tack"*
- *"Anhörigsamordnarna i VBG är fantastiska. Känner så stort stöd, förståelse och värme från dem. Anhörigstödet aktiviteter och framförallt möjligheten att komma ifrån och bara vara i rummet med massagesången och stolen, har betytt väldigt mycket för mig. Ang. frågorna på föregående sida: har svårt att besvara de två första eftersom mitt behov av stöd och hälsoinsatser sträcker sig långt utöver det som anhörigstödet har möjlighet att tillgodose. Men i den mån anhörigstödet har förmåga och funktion och expertis fungerar det kanon! Underbart! Tack för att ni finns fina, fina ni!!"*
- *"Känns bra att anhörigstödet finns, har inte haft så mycket kontakt bara per telefon. Önskade vid något tillfälle promenader åt mor men det finns inte någon som kunde ta det för tillfället. På sikt kanske man behöver mer stöd. Hade man kunnat gå på arbetstid kunde jag nog varit med på någon aktivitet."*
- *"En önskan om vilka insatser som kommunen har att erbjuda. Samt namn på personer med olika stödinsatser från kommunens sida. Och telefonnummer. Det är lätt att känna sig vilse om vad som finns i olika stödinsatser och vem man ska kontakta. Men tack för alla samtal och personliga bemötanden från Anhörigstödet sida."*
- *"De frågorna om trygghet har jag inte kunnat svara på pga. inte varit någon utbildning på psykisk.... Jag väntar på att det skall bli av, ser verkligen fram emot det! Ang. hälsoinsatserna har jag glömt att prata om det, har varit så mycket annat, vet att detta är fel, men det blir ju lätt så, att man inte är rädd om sig själv. Måste det för att kunna orka och stödja andra som man är anhörig till."*
- *"Jag har haft samtalsstöd själv men även tillsammans med våra tre vuxna barn. Önskar att fler fick vetskap om anhörigstöd finns och ger möjligheter. Att få känna att jag själv men även våra barn hade möjlighet att få samtalsstöd så länge vi själva hade behov av det var STORT! Alltså det var ej några begränsningar på 5ggr. Positivt var även då vi var 4 stycken samtidigt på samtal, blev upplysta av att det fanns möjlighet att även komma enskilt."*
- *"Min man klara sig bra att vara ensam några timmar bara jag lägger en lapp var jag är och när jag kommer hem så jag har inte använt anhörigstödet så ofta. Min man har haft både stroke och hjärtinfarkt och i samband med det har jag fått broschyr och kunskap som räcker för mig."*

- *"Underbara anhörigstödjare".*
- *"Hade gärna varit med i en stödgrupp för att få höra hur andra har det."*
- *"Bra cirkelgympa grupp. Synd att inga yngre deltagare. Funkar för mig då jag jobbar hemifrån denna dag och kan komma loss från jobbet."*
- *"Jag har svårt att ha så mycket åsikter beroende på att jag bara varit med i en samtalsgrupp för föräldrar med tonåringar med diagnoser. Den var väldigt bra. Jag har svårt att hinna med detta då jag jobbar i Göteborg och barnen tar väldigt mycket tid."*
- *"Jag tycker att jag fått ett bra stöd. Det jag skulle kunna önska är att det fanns en psykolog eller KBT terapeut i huset eller i anslutning som var lättillgänglig"*
- *"Eftersom jag bor i Veddige så är det svårt att komma till Varberg och vara borta i flera timmar."*
- *"Demensutbildningen var bra då jag var helt okunnig, hade ej tidigare varit drabbad i familjen. Man fick en helt annan bild av de drabbade. En sjukdom som berör många."*
- *"Bra att ni ringer ibland och frågar hur det går."*
- *"Demensträffen/utbildningen om hur man bemöter en demenssjuk person har varit mycket värdefulla för mig."*
- *"Har inte alltid bil till förfogande så resorna blir krångliga. Jag känner mig trygg med er på anhörigstödet. Kan ringa vid behov. Så jag är nöjd."*
- *"Stödet bidrar till en lugnare rytm i familjelivet och tillåter att jag i viss mån kan delta i aktiviteter som tidigare och hjälper mig att klara situationen i sin helhet."*
- *"Livet för oss anhöriga e ju som de e och de e la inte så mö att göra åt de men jag tackar för det stöd jag av er får och på det hela rätt skapligt mår. Livet måste ju på något sätt vidare gå en får inte bli för deppiger utan ta ett tag i kragen och något trevlig hetta på."*
- *"Min bästa tid är inte numen det var värre tiden april-juni. Då var det allvarligt med bröstsmärta och sömnsvårigheter m.m. Nu kan jag koppla av bättre. Problemet är att sjuka hustrun har svårt att ta emot hjälp såsom hjälp personer från hemtjänsten tid på Dagverksamhet osv. Min överlevnadshjälp är dotter (de andra barnen vistas i andra landskap) och huskatten Sussi (den senare utför 1,5 psykologtjänst). Jag tar en dag i sänder men vi alla vet, det är aldrig försent att bryta ihop!"*

- *"Har för närvarande inget behov av hjälp. Fått upplysning både muntligt och skriftligt. Min hustru är dement och nedsatt hörsel. Själv har jag nedsatt syn och börjar. Det borde finnas ålderdomshem (men jag vet att det heter något annat) för äldre som inte är dödssjuka och dementa."*
- *"Anhörigbidraget kan höjas."*
- *"Ingen har tagit kontakt med mig"*
- *"Eftersom jag bor 4 mil från centralorten är det sällan jag har deltagit"*
- *"Massagestolen=uppmjukande och avslappnande. Mediyoga=stilla sinnet, motverkar stress mycket bra ledare."*
- *"Utredarnas metoder bör utvecklas inom kommunens omsorg att man möter de handikappade med respekt. Nu använder man härskarteknik, vrider och vinklar uppgifter och de sökande omsorgstagarna på negativt sätt. Kommunens visioner är endast hopplösa kulisser"*
- *"Nöjd med det stöd jag fått känner stort förtroende. Väldigt trevligt att ni ringer för att ni kollar läget."*
- *"Under anhörigveckan var det flera föreläsningar jag skulle velat gå på men kunde ej pga. jobb, det vill säga flera av föreläsningarna var på dagtid."*
- *"Tiderna är svåra ibland eftersom jag arbetar. Jag frågar efter föräldragrupp för barn med psykisk ohälsa. Men samtalen med anhörigsamordnaren har betytt jättemycket."*
- *"Jättebra demensutbildning för oss anhöriga. Bra att veta vem man kan få hjälp och stöd ifrån när man behöver det. Jättebra anhörigstödjare båda 2 kanon!"*
- *"Uppskattar verkligen det varma bemötandet jag alltid har fått av anhörigsamordnaren vid våra möten. Tacksam över att detta finns och ser fram emot samtalsgrupp framöver, något jag väntat på."*
- *"Svårt att använda anhörigstödet då vi inte har någon som kan hjälpa oss med barnen. Därför är tankensrum och liknande aktiviteter bra där vi klan ta barnen med oss."*
- *"Härliga personer som man möter, känner mig trygg och vet att sekretessen är bra! Underbara personer som möter mig med respekt och empati."*

- *"Eftersom jag måste ta hänsyn till min make som förutom stroke/ afasi har diabetes är det svårt för mig att delta i aktiviteterna speciellt på förmiddagen. Har än så länge god hjälp av min dotter."*
- *"Jag skulle vilja ha oftare kontakt med min anhängstödare prata i telefon tex."*
- *"Anhängstödet demensutbildning har varit till stor hjälp."*
- *"Gärna fler hälsoinsatser, vill tex. delta i både vatten och cirkelgym."*
- *"För kort boende för att lämna nöjaktigt svar"*
- *"Känns tryggt att ha ett anhängstöd. Jag beundrar deras insatser."*
- *"Får den hjälp jag efterfrågar."*
- *"Anhängstödet har blivit sämre. Från början var det bra. Fanns ingen plats på hälsoinsatserna."*
- *"Om anhängsamordnarna kontaktade de anhänga om det gått mer än 3-4 månader som man inte haft kontakt. Kan vara svårt att själv ta kontakt. Bra att någon ringer och hör hur det går i vardagen."*
- *"Delaktighet, gäller det mig som anhäng eller min man? Dagverksamheten fungerar ej så bra för min man som är 70 år och har diagnos lindrig kognitiv sviktstörning Önskade att det ej var så fyrkantigt angående ålder, att man utgick från personens tillstånd och möjlighet. Fjärilen fungerar ej, önskade att han kunde komma till Apelvikshöjd."*
- *"Klarar inte trappor och annat på varmbadhuset. Har tyvärr inte haft möjlighet att vara med så mycket men upplevt positivt bemötande och vill gärna vara med på mera."*
- *"Delaktighet- Ibland kolliderar det med andra aktiviteter, men då får man prioritera."*
- *"Har en make som jag ej kan lämna utan tillsyn. Därför får jag sätta mina aktiviteter efter de dagar och den tidpunkt som han har tillsyn. Han är på Havsbrisen."*
- *"Endast deltagit i utbildningar demens och föreläsningar, är jättenöjd. Viktigt att det finns någon att vända sig till. Att det finns hjälp i vardagen när det behövs. Att möta någon professionell och dessutom glad när det känns tungt. Att även om vi klarar oss bra, kunna känna att det finns något färdigt och klart när det krisar."*
- *"Utan mitt anhängstöd vet jag inte hur jag skulle ha kunnat och klarat min situation. Hennes stöttning och samtal har betytt oerhört mycket och varit min livlina. Också praktiskt har hon hjälpt mig enormt. Hon ringer med jämna mellanrum, gör hembesök. Hon är helt enkelt en underbar person och jag hoppas att denna verksamhet får kommunens politikernas fulla stöd."*

- *"I det stora hela är jag nöjd med allt, erbjudanden jag fått att delta i även om några ggr ej kunnat pga. annat åtagande ex. barnpassning. Är mycket nöjd med anhörigstödet/ anhörigsamordnaren"*
- *"Dagen är bra på vattengympan men gärna någon timma tidigare."*
- *"Har sökt aktiviteter på hemmaplan det skulle spara flera timmar i restid på så sätt på så sätt kunde jag utnyttja avlösningstimmarna bättre, ev. önskemål är att få använda ej utnyttjade avlösningstimmor till nästa månad. Att få avlösning nattetid i hemmet för att få sova någon natt ostört ibland. Nu har min make avlidit och jag behöver inte det stödet -men tänker på de andra. Har stor hjälp av lokal anhörigförening."*
- *"Bättre förr när man kunde få byta ut ett par massage/ taktil mot ett oljebad på Apelviken. Då kunde jag beställa själv och få hjälp hemma i tid när det passade mig."*
- *"Min erfarenhet är mycket positiva, men jag har bara varit med i få månader maj-juni -17. I juli blev jag själv sjuk svårt sjuk men när jag känner mig bättre så tar jag så klart kontakt med anhörigstödet igen."*
- *"Har bara varit på en föreläsning. Det var om hur det är att vara anhörig. Föreläsningen på folketshus var bra och man kände väl igen sig i mycket. Jag har mest haft behov av att prata med någon som har tid och förstår. Det har känts bra när anhörigstödet ringt lite av och till och hört hur vi har det. Tryggt att veta att man själv kan ringa om man själv har behov av det. Tror också att det är bra med samtalsgrupper där man vågar öppna sig helt och man känner att vi förstår varandra. Man kan tala om oro, negativa tankar och känslor utan att känna skuld. Är just nu med i en samtalsgrupp för första gången."*
- *"Motion har alltid varit viktigt för oss men själv tar han inga cykelturer endast runt kvarteret. Så jag följer gärna med honom ut. Får honom att lösa korsord och sudoku. Ännu är han inte med på att vara med på aktiviteterna ni har. Han tycker naturligtvis att det behovet ska andra vara med på men inte han. För tillfället tycker jag att det går rätt bra."*
- *"Lite föreläsning om anhöriga till barn / ungdom, Hur ska vi orka? Det berör resten av livet."*
- *"Jag har varit med under en kort tid och har därför inte hunnit med aktiviteterna. Men har stort förtroende för min anhörigsamordnare."*
- *"Har en bra anhörigsamordnare som hjälper och tröstar mig när det behövs."*
- *"Har fått mycket stor förståelse från anhörigsamordnarna."*
- *"Har gått Ipad kurs kunnig ledare som förklarar på ett lättfattligt sätt. Informationskvällarna är bra, intressanta ämnen som togs upp. Föreläsningar på anhörigveckan var bra."*

- *"Mina 18 tim. man får i månaden vill jag gå på hantverkskurser eller träffa kompisar. Era sammankomster är säkert bra och nyttiga allihop. För mig vill jag komma ifrån sjukdomssnacket. Det är inte lätt att få anhöriga att sitta jämte någon sjuk person."*
- *"Det är med stor tacksamhet jag mottagit all denna omtänksamhet och engagemang som jag fått möta hos alla som jag varit i kontakt med."*
- *"Jag är mycket nöjd med anhörigstödet insatser då dessa är mycket viktiga för oss anhöriga."*
- *"Tråkigt att massage på hela kroppen tagits bort. Cirkelgympan kunde jag ej fortsätta med för egna problem. Jag har inte haft så stor nytta av hjälpen. Men ålder och krafter orkar jag inte med aktiviteterna mer. Min anhörige är klar i huvudet men har kroppsliga problem, därför kan han vara själv några timmar. Någon får gärna hämta mig till några trevliga timmar det vore skönt."*
- *"Vattengympan är för sent på dagen."*
- *"Gärna aktiviteter dagtid. Har haft enskilda samtal och hälsoinsatser = vattengympa. Kanske nåt mer - information efter utbildning. Är intresserad av samtalsgrupp."*
- *"Var helt nöjd med hjälpen jag fick. Har inget att anmärka på."*