

– Bli ein betre pårørande på duppedittbutikken

Velferdsteknologien er framtida. Det er Oddrun Strand Rangnes i Pensjonistforbundet og Bjarte Bøe på Helsehuset i Stavanger heilt samde om.



77 år gamle Oddrun seier at ho møter mykje teknologiskepsis blant eldre, men ho nyttar kvart høve til å framsnakka velferdsteknologien, som ho meiner samfunnet ikkje vil greia seg utan i framtida. I tillegg bruker ho tid på å læra eldre og bruka velferdsteknologi.

Treng ikkje klamme hender

– Me kan snakka om at me vil ha varme hender til å stella dei gamle og sjuke, men desse hendene er ofte klamme hender, fordi helsepersonell har altfor mykje dei skal nå over. Brukt rett vil velferdsteknologien frigjera pengar slik at kommunen kan gi god menneskeleg omsorg til dei som treng det aller mest, seier Rangnes.

Sjølv fortel Oddrun at ho er i full gong med å planlegga for dårlegare dagar. Det handlar mellom anna om å rydda bort risikofaktorar, fortel ho. Då kan eit automatisk styrt lys hindra fall ved toalettbesøk om natta, kaffitraktarar og strykejern som slår seg av automatisk og eit kamera som viser kven som ringjer på døra di, gjera tilværet mykje tryggare for eldre og deira pårørande, meiner ho.

Dette er heilt i tråd med Bjarte Bøe sitt råd:

– Ikkje sit og vent på «kommunen og di» om du har ei mor som blir redd når ho vaknar i mørket om natta. Dra heller og kjøp ei lyspære med rørslesensor på Clas Ohlson, slik at lyset skrur seg på når mora di vaknar og kanskje lurar på kvar ho er, seier Bøe som er sjef for velferdsteknologi på Helsehuset i Stavanger.

Ta grep sjølv

Han legg til at terskelen for å få hjelp frå kommunen ofte er høgare enn mange pårørande skulle ønska. Bøe meiner difor at det er lurt å sjølv ta grep og viser til at mykje kan gjerast med svært enkle middel i dag.

Han fortel om ei rivande utvikling innan velferdsteknologi dei siste åra.

– Denne teknologien handlar om ei rekke varsel og alarmer som blir sende rundt omkring. Det einaste du treng for å ta i mot desse, er ein smarttelefon. Etter mitt syn er ei rekke av desse alarmane noko dei pårørande kan ta i mot, påpeiker han.

“ Ikkje sit og vent på «kommunen og di» om du har ei mor som blir redd når ho vaknar i mørket om natta.

På Helsehuset har dei ei utstilling som viser ulike dippeduttar og elektroniske dingsar som skal gjera tilværet lettare og tryggare for dei som er sjuke, men også i høgste grad for pårørande som kanskje lenge har kjent på ei stigande uro.

Han snakkar varmt om dei mobile tryggleiksalarmane, som både er

rimelege å kjøpa og enkle å bruka både for brukar og pårørande.

Bøe fortel at dersom di gamle og litt forvirra mor går med på det, kan du utstyra henne med eit armband som gjer at du lett kan finna ut kvar ho er dersom ho skulle gå seg vill. Bøe seier at det finst ulike sporingssystem. For dei med størst kognitiv svikt kan du ha kontinuerleg GPS-sporing via mobiltelefon, eller laga eit digitalt gjerde. Då vil du få ein alarm på telefonen din om mor di går utanfor dette området.

Alarmer for det meste

Dei som treng mindre tilsyn kan ha ein knapp dei trykker på om dei treng hjelp. Då vil den pårørande sjå kvar vedkommande er på sin mobiltelefon.

Bjarte Bøe fortel at det snart også vil komma sensorar til kjøleskap som vil slå alarm dersom døra ikkje har vore opna på eit døgn. Då vil den pårørande få vita at mor truleg har gløymt å eta. Likeins vil det vera mogleg å få ein vandrealarm, som gir lyd dersom hovuddøra blir opna svært seint på kvelden, til dømes. Fallalarmer finst det også, forklarar han.

“ For mange vil det vera tryggare å høyra ein kjent stemme om alarmen går, enn å snakka med ei kommunalt tilsett.

Dersom den pleietrengande godkjenner det, kan ein også installere kamera rundt om kring i huset til vedkommande, dersom ein er redd for at det kan skje ulukke i heimen.

Kommunen har alt kameratilsyn nattetid på fleire brukarar.

– Å overvake folk grip djupt inn i personvernet og er difor strengt lovregulert. Skal kommunen gå inn og overvaka, må det skriftleg samtykke til, men i privat samanheng er det nok at den gamle svarar ja. For mange av desse vil det også vera tryggare å høyra ein kjent stemme i telefonen om alarmen går, enn å snakka med ei kommunalt tilsett, påpeiker han.

Digitale tablett-dosettar som doserer rett mengde medisin til rett tid, og slår alarm dersom far har gløymt ei pille, er ei anna nyvinning som også kjem

bekymra pårørande til gode.

Feilmedisinering er eit stort problem i helsevesenet, med desse nye dosettane vil risikoen bli minimert, framheld Bøe.

– I Stavanger kommune i dag brukar me mellom 3000 og 4000 timar kvar månad til å dele ut medisinar i heimetenesta. Brukarane sit kvar månad rundt 50 000 timar og ventar på at sjukepleiaren som skal dukke opp, så dette vil i høgste grad gjere livet meir fleksibelt for alle partar, viser Bøe til.

Pårørande må på banen

– Ei ny pårøranderolle er i støypeskeia. Pårørande må ta meir del i opplegga rundt dei pleietrengande og sjuke. For kven skal ta i mot alle dei nye alarmane som har dukka opp dei siste åra? Heimetenesta sin vakttelefon kan det ikkje vera, for då vil kapasiteten bli sprengt, seier han.

Dette støttar Oddrun Strand Rangnes fullt ut.

– Eg kjenner ei kvinne som fekk eit heilt nytt liv då ho fekk gjort avtale med naboen om at ho kunne ringja henne om ho ikkje hugsar vegen heim etter å ha vore ein tur nede i byen. For henne er det både lettare og trivelegare å kunna ringja til ei ho kjenner enn til ein kommunal tilsett. Mange har alt ordna seg slik i dag, og me må våga å snakka om det. Det skal ikkje vera flaut.

“ Brukarane sit kvar månad rundt 50 000 timar og ventar på at sjukepleiaren som skal dukke opp.

– Diverre er mange ennå redde dippeduttar, dette vil forsvinna når nye generasjonar blir gamle, men eg kjenner ingen som ikkje har ein mobiltelefon, og mykje kan styrast via mobilen. Så eg plar minna folk om at dei aller fleste kan slå eit nummer på telefonen sin. Det er viktig å ikkje gjera dette skumlare og meir komplisert enn det er. Eg ser lyst på dette og vil ikkje leita etter problem, understrekar ho.

Ei god fordeling

Dersom Stavanger kommune sine helsetenester skal liggja på noverande nivå i 2050 vil ein tredjedel av dei som jobbar i kommunen måtta arbeida innanfor pleie og omsorg.

– Det går jo ikkje, så me må ta grep, slår Bøe fast.

Stavanger har etter kvart mange som blir gamle på likt, samanlikna med mange andre kommunar. Det vil gi ei ekstrabelastning på dei kommunale helsetenestene i åra framover.

Samstundes er Bjarte Bøe optimist, for velferdsteknologien gjer det enklare og meir fleksibelt for pårørande.

– I dag er problemet at mange pårørande står på heilt til dei ikkje maktar meir. Dermed må kommunen overta heile ansvaret for den pleietrengande. Dei fleste vedtak om tilsyn blir nemleg fatta etter påtrykk frå pårørande og ikkje brukarane sjølv. Får me til ei god arbeidsdeling tidlegare, treng ikkje den pårørande bli utsliten. Eg ser for meg at desse alarmane kan delast på. Pårørande kan ha ansvar for alarmane visse delar av døgnet, og kanskje i helgane, så kan kommunen ta ansvar om nettene. Her er det viktig at både kommune og pårørande viser fleksibilitet, seier Bjarte Bøe.

Desse alarmane kan stillast inn slik at dei først ringer tre pårørande i tur og orden. Om ingen av desse svarar, kan alarmen vera programmert slik at den fjerde oppringinga går til kommunen, eksemplifiserer han.

“ Får me til ei god arbeidsdeling tidlegare, treng ikkje den pårørande bli utsliten.

Gull for dingsenerdar

Han trur at det for mange pårørande vil kjennast godt å få ei konkret oppgåve, for hans inntrykk er at mange pårørande har ei kjensle av å gå i beina på kommunen, og ikkje heilt vite kva dei skal bidra med.

– Den nye teknologien gjer at me må arbeida på nye måtar og kartleggje kven som gjer kva. Dette inneber også utvilsamt ein auka og meir systematisk og forpliktande bruk av pårørande. Mykje bra frivillig arbeid blir gjort også i dag, men ofte er slike aktørar redde for å forplikte seg. I

framtida må me ha meir faste former på dette. Digital teknologi tilbyr varsling og alarmering som gir oss ein lett, fleksibel og trygg måte å involvere pårørande på, forklarar Bøe.

Bjarte Bøe trur også at den nye velferdsteknologien kan gjere det meir spanande å vera pårørande, spesielt for dingsenerdar som kan ha stor glede av å rigge til eit smarthus for mor eller far.

Når det er sagt understrekar Bøe at det er svært få ting kommunen kan krevje at pårørande gjer.

– Kommunen har sine lovpålagte oppgåver, og me spring ikkje frå ansvaret vårt. Alle har heller ikkje pårørande, eller familieforhold gjer at ingen vil stilla opp. Men for dei aller fleste trur eg det kjennest godt å kunna vera til hjelp for sine næraste, og saman med kommunen skape ein trygg kvardag for brukaren.

Den nye teknologien sikrar at folk kan bu heime mykje lenger enn før, noko som gagnar helseøkonomien, men også er i tråd med dei fleste gamle sitt ønske, viser han til.

Oddbjørg seier Stavanger er blant dei byane i landet som er komne lengst når det gjeld velferdsteknologi.



Tekst:

Heidi Hjorteland Wigestrاند

Journalist