

# Assistenten

Tidskrift om personlig assistans i Borås Stad

Årgång 10 • Nummer 3 • 2016

- Ny enhetschef intervjuas
- Hälsoinspiratörens start
- Återhämtningens konst
- Viva och integriteten



# Innehållsförteckning

Redaktionellt	5
Malin Blixt presenteras	6
Tankar om genomförandeplaner	7
Skönlitteratur och empati	9
Hälsoinspiratörens grundkurs	10
Ett föredrag om återhämtning	13
Viva och integriteten	16
Kontaktuppgifter	18
Visste du...	20

Tryckning, oktober 2016

Borås Kommuntryckeri

PÅ OMSLAGSBILDEN: En kvinna gör armhävningar. Hon påminner oss om värdet av att sträva efter och bibehålla en god hälsa, vilket också texterna om hälsoinspiratörer och föredraget om återhämtning gör.

FOTO: [www.fotoakuten.se](http://www.fotoakuten.se).

## **Bli gärna kontaktperson!**

Om du är över 18 år och vill göra något för en annan människa, har engagemang och lite tid över, kanske ett uppdrag som kontaktperson skulle passa dig? Som kontaktperson är du kompis och stöd till en person med funktionshinder. Ni träffas regelbundet och fikar, går på bio, hockey, eller gör något annat kul tillsammans. Du får arvode och omkostnadsersättning.

### **Är du intresserad kan du kontakta:**

Elisabeth Drugge, 033-35 52 66

Ann-Christine Erlandsson, 033-35 34 59

Annika Sjöqvist, 033-35 51 22

## • Redaktionellt

Löven faller och förändringens vindar drar fram. Men vardagen inom funktionshinder- verksamheten ter sig förvånansvärt lik, vilket detta nummer av tidskriften speglar.

Vi fokuserar exempelvis på välbekanta företeelser som ”genomförandeplaner” och ”Viva”, båda viktiga verktyg i arbetet.

Inte heller bör det vara någon nyhet att den som läser kvalificerad skönlitteratur blir bättre på att förstå sig på människor, än den som nöjer sig med kiosklitteratur. Numera finns det vetenskapliga belägg för att så är fallet, vilket vi uppmärksammar.

Det skulle också förvåna om någon protesterar mot att det är en god idé att försöka hålla sig frisk. Men hur bär man sig åt?

Harriet Johanson fortsätter det arbete hon påbörjade i förra numret av tidskriften, där hon bland annat skrev om hälsoutveckling. Denna gång presenterar hon kommunens satsning på hälsoinspiratörer, samt berättar om en föreläsning om återhämtning.

Tidskriften inleds dock med en intervju Malin Blixt, ny enhetschef inom personlig assistans. Det rör på sig i organisationen. ■



PETER GRÖNBORG  
Redaktör

## Allt svårare få assistans

Den personliga assistansen är föremål för debatt. Därför kan det vara lämpligt att sammanställa några fakta. Vi tar hjälp av en artikel som publicerades i Sydsvenskan för en tid sedan.

Drygt 16 000 personer får i år statlig ersättning för personlig assistans. Antalet har legat på ungefär samma nivå sedan 2009, men 1998 rörde det sig om hälften så många.

Företag som arbetar med assistans överstiger tusen. Enligt Statistiska centralbyrån arbetar cirka 83 000 personer som personliga assistenter.

De statliga kostnaderna för personlig assistans ökar kraftigt. Årets summa på 30 miljarder kronor var mindre än hälften så hög för tio år sedan.

Till största delen beror ökningen på att brukarna får hjälp fler timmar. I genomsnitt har den ersatta tiden ökat från 103 till 129 timmar per vecka. Andra förklaringar till

ökningen är att personer över 65 år har fått rätt till statlig assistans. Dessutom har barn i högre utsträckning än tidigare fått rätt till ersättningen.

Årligen ansöker cirka 2 500 personer om statlig ersättning för personlig assistans. Förra året fick sju av tio avslag. Detta ska jämföras med premiäråret 1994 då endast två av tio ansökningar avlogs, eller 2008 då fem av tio fick avslag.

En förklaring till åtstramningen är en vägledande dom i Högsta förvaltningsdomstolen, som 2015 gjorde att rätten till en viss typ av assistans för vissa brukare minskade. En annan orsak är att många av ansökningarna kommer från personer som tidigare fått avslag men försöker igen, konstaterar Försäkringskassan. ■

---

KÄLLA: Daniel Rydén (2016). Dödsfallet på Hansa skärper debatten om assistansen. Sydsvenskan, 12 oktober.

# Chefen som är förtjust i Borås



Malin Blixt, ny enhetschef inom personlig assistans. FOTO: Harriet Johanson

Ny enhetschef inom personlig assistans är Malin Blixt. Vi välkomnar henne och passar på att presentera henne.

Malin kommer från Sundsvall där hon arbetat som enhetschef inom personlig assistans i nio år. Därefter arbetade hon i Sollefteå med ensamkommande flyktingbarn i två år.

När jag träffade Malin den 15 september var det endast två veckor sedan hon tillträdde sin tjänst. Hon säger att det organisatoriskt är mycket att sätta sig in i; nya kollegor, personal, brukare, lokaler med mera.

## Lagom stor stad

Arbetet i sig känner hon sig trygg i då hon har så pass mycket tidigare erfarenhet. All personal Malin varit i kontakt med har varit enormt välkommande och hon har känt stort stöd.

Malin har sju assistansgrupper och den närmaste tiden ser hon fram emot att träffa

alla assistenter på APT. Hon skall också åka på hembesök till brukarna.

Hur kommer det sig att Malin sökte sig till Borås? Hon har sedan en tid funderat på att söka sig söderut, mycket på grund av att avstånden är kortare här. Malins ena dotter studerar textil på Högskolan i Borås och den andra dottern bodde i Göteborg (men ironiskt nog flyttat till Gävle nu, men det är för att hennes pojkvän studerar där, förhoppningsvis flyttar paret tillbaka till Västsverige sedan), så valet berodde mycket på att komma närmare döttrarna.

Malin hade tidigare besökt Borås ett flertal gånger eftersom en släkting bodde här så hon visste redan att hon var förtjust i staden. Hon tycker att Borås är en precis lagom stor stad som har det mesta. Skulle man vilja ha större utbud så finns ju Göteborg nära. Kollektivtrafiken fungerar bra så man kan transportera sig miljömedvetet och undvika parkeringsproblem.

## Gjort sitt bästa

På fritiden hittar man Malin i naturen där hon gillar att promenera eller löpträna, även här uppskattar hon Borås för de fina omgivningarna. Simning är ett annat intresse. När hon är lite mer ledig så läser hon en hel del böcker. Malin är djurvän och givetvis fick hennes katt följa med flyttlasset.

Ja, det råder inga tvivel om att Malin gjort sitt bästa för att finna sig tillrätta. Vi önskar att hon ska fortsätta trivas bra både med jobbet och som boråsare. ■

HARRIET JOHANSON

# En plan att genomföra

Publikationer från Socialstyrelsen brukar vanligtvis inte räknas som god läsning. Men det kunskapsstöd som myndigheten sammanställt om genomförandeplaner håller måttet. Texten är både nyttig och inspirerande.

I förra numret av tidskriften publicerade vi ett referat från en föreläsning om hur viktigt det är att dokumentera. Det framgick att genomförandeplanen är mycket betydelsefull i sammanhanget.

## Fånga enskildas behov

Den som vill fördjupa sig i ämnet lär ha glädje av Delaktighet och inflytande i arbetet med genomförandeplaner (2014), ett ”kunskapsstöd till verksamheter för personer med funktionsnedsättning” som Socialstyrelsens publicerat. Rapportens format är behändigt, drygt 50 sidor, och finns att ladda ner i PDF-format.

Som titeln anger så ligger fokus på just ”delaktighet”, vilket innebär att ”den enskilde” (ordet ”brukare” användes ej) själv ska kunna utöva inflytande på hur insatser ska genomföras. Hur detta går till i praktiken varierar.

En del kan själva vara närvarande under planeringsmötet, eventuellt med hjälp av något kommunikationsstöd. Andra kan nöja sig med att framföra sin synpunkter via ombud, exempelvis via en kontaktperson i personalgruppen. Om legala företrädare finns, såsom vårdnadshavare eller gode män, deltar dessa i arbetet.

Ibland är det av värde att andra närstående, till exempel syskon, föräldrar, en nära vän eller andra bekanta, närvarar. Huvud-



*Nej, brukaren är ingen skuggfigur, utan ska istället vara delaktig och ha inflytande över hur insatser genomförs.  
FOTO: [www.fotoakuten.se](http://www.fotoakuten.se).*

uppgiften för dem som bistår den enskilde är att ge denne stöd att framföra sin vilja och sina åsikter.

Att fånga den enskildes behov och önskemål innebär ofta svårigheter. Personer med funktionsnedsättningar har olika förutsättningar att föra fram sin vilja. Det är viktigt att processen får ta tid.

## Orden styr tankar

En förutsättning för framgång är att den enskilde känner sig trygg med sin personal, samt att det är dennes perspektiv som ligger till grund för de mål och delmål som formuleras.

I rapporten finns ett intressant parti om formuleringarnas betydelse: ”Orden och språket vi använder styr våra tankar som i sin tur styr vårt förhållningssätt och därmed hur vi handlar i praktiken.” ➤

Andra faktorer än språket påverkar också. Det gäller dock att vara vaksam över vilka begrepp som användes i olika former av styrdokument, då formuleringen i sig kan ha stor betydelse för resultatet.

Avsnittet om ”delaktighet och inflytande” är centralt och upptar mest utrymme i publikationen. De 15 sidorna kan med fördel läsas fristående. Texten pekar ut och reflekterar över en rad av de problem som är förenade med att rätt förstå en annan människa.

## Lagen i fokus

Hur bär man sig till exempel åt för att lägga undan en missvisande men redan färdig bild av den enskilde?

Ett annat avsnitt i publikationen beskriver vilka villkor som gäller då en genomförandeplan ska formuleras. Av naturliga skäl hamnar lagstiftningen i fokus, både Socialtjänstlagen (SoL) och lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

I avsnittet ”så här går det till” belyses de två delar som utformandet av en genomförandeplan har. Dels planeringen och alla förberedelser, möten och så vidare, dels den skriftliga planen, det vill säga själva dokumentet.

Även i två andra kapitel ligger tonvikten på den rent praktiska hanteringen, vilket gör dem särskilt nyttiga. I avsnittet ”skriva, använda och spara” finns en rad tips som gäller skrivprocessen; det är viktigt att formulera sig på ett sätt som gör den personlig och tillgänglig.

Även i det kapitel som befattar sig med ”grundläggande förutsättningar och stöd i arbetet” finns en rad nyttigheter att hämta, särskilt gällande arbetsfördelning och chefs betydelse.

Precis som de övriga avsnitten i publikationen avslutas texten med ett antal frågor,

vilka öppnar upp för tankeväckande och filosofiska aspekter.

Frågorna lämpar sig för diskussion. Det gör att rapporten med fördel kan användas som kursmaterial i grupper som vill bli bättre på att skapa genomförandeplaner. Smaka bara på den här:

Hur klarar jag att förmedla den enskildes önskemål och vilja till mina kollegor?

## Behövs inte alltid

Avslutningsvis bör nämnas att det inte alltid är nödvändigt att en genomförandeplan upprättas. Insatsen kan vara av den arten att den helt enkelt inte behövs. Exempel på detta är när den assistansberättigade själv är arbetsgivare och basar över sina assistenter. ■

PETER GRÖNBORG

## Definition/Genomförandeplan

Det är en vård- och omsorgsplan som beskriver hur en beslutad insats praktiskt ska genomföras för den enskilde. Den utformas tillsammans med den enskilde och/eller dennas anhörig/närstående. Det ska finnas mål för planerade insatser utifrån den enskildes behov.

Genomförandeplanen används i samband med pågående insatser/åtgärder samt vid uppföljning och utvärdering.

---

KÄLLA: Socialstyrelsens termbank



# Romaner utvecklar empatin

En amerikansk undersökning har visat att de som läser avancerad skönlitteratur blir bättre på att förstå och läsa av andra människor. Eftersom detta är vad vård- och omsorgspersonal ägnar sig åt borde kanske seriösa romaner användas mer flitigt?

Det var hösten 2013 som forskarna Emanuele Castano and David Comer Kidd presenterade sina forskningsresultat. De är verkamma vid New School for Social Research's i New York.

Deras studie publicerades i den ansedda vetenskapliga tidskriften Science. Den visar att det finns ett tydligt samband mellan den litteratur som någon läser och dennes förmåga att leva sig in i och förstå andra människors tankar och känslor.

## Tvingar fram förståelse

En intressant sak som undersökningen visar är att effekten av läsningen blir olika, beroende på vilken kvalitet texterna har. Den stereotypa bild av människor som ges i populärlitteratur utvecklar inte läsarens förmåga särskilt mycket.

För att någon egentlig utveckling ska ske krävs att man läser litteratur av hög klass, exempelvis böcker av nobelpristagare. Den komplexa och avancerade karaktärsteckning som författare på denna nivå ägnar sig åt, innebär ofta en utmaning för läsaren, vilket inspirerar och tvingar fram en bättre förståelse av andra människor.

Detta har länge varit en etablerad uppfattning inom humaniora men nu finns det alltså vetenskapliga bevis som stöder den.

Själva undersökningen gick till så att försökspersonerna fick läsa utvalda texter från

olika typer av litteratur. Därefter testades deras förmåga att leva sig in i andra människors psyke.

Någon gång fick de studera fotografier av olika personers ansikten. Sedan fick de till uppgift att beskriva vilken sorts känsla de gav uttryck för. En annan gång fick de studera en bild på en individ, omgiven av en grupp människor. Därefter fick de till uppgift att göra en bedömning av vad personen i mitten tänkte och tyckte om dem som omgav honom.

Försökspersonerna fick även se närbilder på ögon. Uppgiften bestod sedan i att tolka blicken och beskriva personens sinnesstämning eller vilja.

Resultaten från de olika testen var entydiga. De försökspersoner som hade fått i uppdrag att läsa skönlitteratur av hög kvalitet, utmärkte sig med en väsentligt högre grad av träffsäkerhet, än dem som läst kiosk-litteratur och liknande.

## Utvecklar intellektet

Även när hänsyn tagits till skillnader vad gäller ålder, bildningsnivå och andra faktorer stod sig resultatet. Enligt forskarna beror detta på att den som läser krävande litteratur utvecklar sin intellektuella förmåga, mycket för att läsaren själv tvingas bidra till tolkningen. ■

PETER GRÖNBORG

---

**KÄLLA:** David Comer Kidd och Emanuele Castano (2013). Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind. <http://science.sciencemag.org/>

# Om hälsoinspiratörens uppgifter



Linnéa Nilsson arbetar som hälsostrateg och leder kurser. FOTO: Harriet Johanson

Flera medarbetare har anmält sitt intresse för att bli hälsoinspiratör på sin arbetsplats. Grundkursen leds av hälsostrateg Linnéa Nilsson. Vad innebär detta uppdrag?

Kursen för hälsoinspiratörer består av grundutbildning vid två tillfällen. När denna text skrivs har jag enbart deltagit i den första av dessa. Vid tidningens utgivning kan den därför möjligen upplevas som ofullständig för er som gått hela kursen.

Jag var dessutom lite för snabb ur startblocken och råkade hamna på en kurs där jag var den enda personliga assistenten. Jag hade inte förstätt att vi assistenter skulle ha ett eget kurstillfälle...

## Förmedlar kunskap

Nåväl, egentligen ganska bra att få jämföra vår arbetssituation, som ju är väldigt speciell, med många andras, eftersom man till slut blir så van vid hur vi har det att man blir hemmablind.

Även INOM assistansen kan det ju se väldigt olika ut också! Självklart är det alltid stort fokus på brukarna. Det är ju deras behov och tilldelade timmar som styr, men det hindrar väl inte att vi börjar tänka lite på oss själva och varandra också? Att vi assistenter mår så bra som möjligt kommer ju knappast inte brukarna må sämre av heller?

Borås Stad strävar efter ett hälsofrämjande synsätt och en hälsosam arbetsplats. Hälsoinspiratörens roll är att vara ett stöd till chefen vid arbetet med arbetsplatsens friskfaktorer (där chefen är den som har yttersta ansvaret).

## Ingen färdig manual

Skyddsombudet är också en viktig kugge eftersom arbetsmiljö och hälsa delvis går hand i hand och ska vävas ihop. Hälsoinspiratören, som ju är väl bekant med arbetsplatsens situation, kan vara en länk mellan kolleger och enhetschefen.

Varje arbetsplats är unik och det gäller att diskutera tillsammans och få alla att känna sig delaktiga och lämna synpunkter. Det finns ingen färdig manual för detta.

Hälsoinspiratören skall informera (APT är ett bra forum) om vad som är aktuellt inom hälso- och friskvård i sociala omsorgsförvaltningen och hela Borås Stad. Det kan till exempel gälla friskvårdsförmåner och MerKrafts utbud. ►



*När gjorde du tummen upp för en arbetskamrat senast? Uppmuntran är en viktig faktor för trivsel på jobbet. FOTO: [www.fotoakuten.se](http://www.fotoakuten.se).*

## Alla bör trivas

Hälsoinspiratören förväntas också förmedla kunskap som erhållits på kurser och föreläsningar. Erfarenhetsutbyte med andra arbetsplatser inom förvaltningen är också av värde. Som hälsoinspiratör kommer man att få gå på rullande inspirationsträffar. Temat i höst är återhämtning.

Principen är alltså att alla ska känna sig så välmående som möjligt över huvud taget och speciellt på jobbet. Det kan finnas många olika orsaker till varför man eventuellt inte mår bra: stress, egen sjukdom, sjukdom i familjen, ekonomi, relationer, sömnproblem, svårt att återhämta sig eller oro för något, med mera.

Så hälsoproblem behöver ju inte ha med jobbet göra. Men eftersom de flesta människor spenderar cirka åtta timmar per dag på jobbet så finns det en stor anledning att

försöka få alla att trivas bra där. Det är av yttersta vikt att ingen ska behöva känna utanförskap som egentligen är synonymt med att känna sig mobbad.

Friskvård och hälsa bör vara en stående punkt på APT. Ett tips vi fick på utbildningen var att göra mätstickan så ofta som varje APT för att lättare kunna fånga upp eventuella tecken på ohälsa så tidigt som möjligt.

## Svårare dra paralleller

Man kan göra mätstickan nära inpå ett APT, till exempel en vecka innan. Då upplevs resultatet som mer intressant. Får man veta resultatet först en månad senare har man i allmänhet hunnit glömma hur man mådde när man svarade på mätstickan och det är givetvis svårare att dra paralleller till måndet och belastningen då. ➤

Vi bör också diskutera hur vi betar oss mot varandra, hur vi bemöter nya assistenter. Under kursen fick vi diskutera i grupper hur man kan bli bättre på att bli en sammansvett arbetsgrupp.

### **Bryta negativ spiral**

Vad som framkom var bland annat idén om att utveckla ett system på små förändringar under en arbetsdag, till exempel att ge varje kollega någon form av beröm eller komplimang. För att lära känna varandra kan det vara bra att göra något annorlunda. Man kan exempelvis någon gång träffas utanför arbetet och göra något tillsammans.

Dock poängterades det att det är bättre om man försöker att hålla sig till enkla aktiviteter kanske en gång i veckan (gärna på arbetsplatsen) hellre än en stor aktivitet en gång om året. Det är också viktigt att det är något som passar de flesta.

En deltagare sa att på hans arbetsplats så hade man som stående aktivitet att göra en 10 minuters meditation tillsammans en gång i veckan. Det lät ju bra men kan vara svårare ur en assistents perspektiv. Det är viktigt att alla känner sig delaktiga beträffande förslag på aktiviteter, så varför inte låta alla skriva ett förslag på en lapp och lämna på APT?

Det kan vara lätt att hamna i en negativ spiral och prata om vad som är dåligt på arbetsplatsen. Gör tvärtom istället! Lyft fram arbetsplatsens styrkor och fokusera på vad man gör som är bra. Kom därefter underfund med vad man behöver jobba mer med för att få en förändring till det bättre.

Ställ er också frågan vad som lockade er till yrket. För det borde ju vara något positivt som man kan påminna sig om emellanåt?

En hel del personal har ju någon gång haft fysiska problem, till exempel ryggont. Lin-

nea tipsade oss om att man kan få tränare inom träningsformen Fustra att komma och demonstrera vissa effektiva rörelser.

Om man vill bolla sina tankar beträffande jobb, studier, karriär med mera så kan Medarbetarcentrum hjälpa till. Medarbetarcentrum är en neutral part för samtal, jobbförmedling, livs- och karriärplanering.

### **Assistenternas situation**

Linnea är medveten om att det inte fungerar likadant inom assistansen som på många andra arbetsplatser i förvaltningen och hon kommer att jobba extra med vår situation för att hjälpa oss hitta lösningar. Hon har redan haft möte med enhetscheferna angående detta.

Jag ser fram emot nästa kurstillfälle, då ska jag se till att hamna på rätt kurs! Om det är något ni undrar över så vänd er gärna till er hälsoinspiratör. Ni får gärna kontakta mig också, mycket av era tips och frågor kan ju vara av värde för läsarna, exempelvis assistansgrupperna. Min mailadress är harriet2.johansson@boras.se. ■

HARRIET JOHANSON

# Konsten att återhämta sig



Camilla Oldberg  
och Lisa Flink,  
från CREO Hälsa,  
föreläste om att  
stressa ner, slappna  
av och hämta kraft.  
FOTO:  
Harriet Johanson

Den 13 september hölls en föreläsning i Vävarsalen, i Kulturhuset. Rubriken var "Återhämtning – om att stressa ner, slappna av och hämta kraft". Här nedan följer ett referat som redogör för vad föreläsarna Lisa Flink och Camilla Oldberg talade om.

Ni har hört det förut men det tål att upprepas: I grund och botten fungerar vi människor precis lika primitivt nu som urtidsmänniskan gjorde – vi har inte förändrats ett dugg trots att vår livsstil är så annorlunda nu.

## Hjärnor på helspänn

Urtidsmänniskan ställdes ibland inför hot – till exempel möte med ett farligt djur – det gällde då att antingen fly eller slåss. Stresshormonet kortisol ökar för att vi ska bli skärpta och klara det fysiska hotet. När man så undkommit hotet minskar kortisolnivån i blodet.

Däremellan var det inte så mycket ständig stress som vi utsätts för i modern tid, men vi har precis samma stresssystem och som för många av oss är ständigt påslagen. Vår livsstil är radikalt förändrad – vi arbetar, är ständigt tillgängliga, ständigt kommunikations- och informationsflöde, mängder av aktiviteter varav många pågår samtidigt. Allt detta gör att våra hjärnor är på helspänn.

## Hantera överbelastning

Lösningen på problemet, det vill säga stressen och överbelastningen, är återhämtning. "Inte förrän du är medveten om problemet kan du göra någonting åt det". Att hantera överbelastning är:

- Att medvetandegöra för sig själv att det är ett problem
- Att hitta strategi(er) för att komma tillrätta med problemet
- Att skrida till handling ➤

- Vakenhet, aktivitet, energiförbrukning = nedbrytande.
- Vila, sömn, energiintag = uppbyggande.

Det gäller att bygga en hållbar balans mellan aktivitet och vila. Vi kan påverka mycket i vår tillvaro, prioritera och lära oss se tecken om det blir för mycket.

Vi som deltog på föreläsningen fick varsitt övningsformulär där vi fick skriva fem punkter som vi själva upplever som hög belastning och fem punkter vad för symtom som det kan ge sig uttryck i, det vill säga tecken på överbelastning.

### Bra att bli andfådd

Vanliga tecken är kognitiva svårigheter, såsom glömska och svårare att lära. Andra tecken kan vara sömnproblem, huvudvärk, irritabilitet, att ta dåliga beslut.

Vi fick skriva ned vad som är bra återhämningsaktiviteter för just mig och vad som gör mig glad och ger mig energi. Jo, du läste rätt när du såg ordet återhämningsaktivitet.

En vanlig missuppfattning är att återhämningsaktiviteten är en passivitet bestående av att lägga sig i soffan och vila framför påslagen TV. Det kan kännas som om den typen av vila vore den mest logiska men oftast behöver man inte vila kroppen så mycket för att hjärnan blivit trött – tvärtom mår hjärnan bra av motion.

Hjärnan är det organ som förändras mest av motion. Motion är en motivik till stress. Regelbunden rörelse lär kroppen att inte reagera så starkt på stress (kortisol).

Hur ska man då motionera? Forskning har visat att det effektivaste är att under 30-45 minuter tre gånger i veckan motionera till den grad att man blir andfådd. Detta räcker för att hjärnan ska tolerera stress

bättre (konditionsträningar man mer får man förvisso bättre kondition men det hjälper inte hjärnan mer).

Dagsljus är viktigt och man bör dagligen se till att man får en dos då det tyvärr inte kan lagras. Inläring och minne förbättras när vi rör oss samtidigt – efter en promenad är hjärnan som mest kreativ, även detta är färskvara och effekten avtar successivt och är helt borta efter ett par timmar.

### Tystnad en raritet

Att göra enkla monotona sysslor är också reparerande för hjärnan, exempelvis att klippa gräset eller dammsuga, men många människor har ju skaffat robotar för sådant nu istället och använder i värsta fall tiden de ”vunnit” med att titta ännu mer på sin skärm i form av telefon, dator eller ipad.

Många livsstilssjukdomar, som till exempel högt blodtryck, botas ofta med medicin hellre än att göra någon mer radikal livsstilsförändring som att motionera mer.

Tystnad är också bra för hjärnan, då kan hjärnan producera nya hjärnceller. Tystnad är ju en raritet som få har upplevt idag.

Men ska man då aldrig få vila sig genom att ligga ner och ”softa” eller sova? Jo, självklart. Sömn är oerhört viktigt och att sova tillräckligt länge eftersom man förutom djupsömnen på fyra till fem timmar även behöver försömn och eftersömn för att det tillsammans ska betraktas som god återhämtande sömn.

### Olika typer av jobbrelaterad vila:

- Vila i stunden (kan göra underverk)
- Dygnsvila
- Veckovila
- Längre viloperioder (semester) ➤



*”Det är viktigt att platsen för rast och vila fungerar, att återhämtningen kan ske i ostörd miljö.”*

FOTO: [www.fotoakuten.se](http://www.fotoakuten.se).

Förutom sömn, vila och återhämtningsaktiviteter **mellan** arbetspassen behöver man även pauser och raster under arbetets gång för att orka med och fungera. Det är viktigt att platsen för rast och vila fungerar, att återhämtningen kan ske i ostörd miljö.

#### **Exempel på vad man ska tänka på:**

- Skapa en plats för lugn
- Ta dina raster
- Pauser är en del av arbetet
- Beröm och stötta varandra
- Utrymme för dialog
- Identifiera vad som skapar god hälsa och arbeta med att stärka det mer – vad fungerar bra hos er?

Beakta att vi människor är olika. Det kan vara så att två människor med till synes likadana liv, till exempel två kvinnor i samma ålder - båda har hus, man och två barn; de jobbar lika mycket i samma bransch, ändå går den ena in i väggen och den andra är helt opåverkad.

Förklaringen kan vara att vi är genetiskt olika men också att man tjänar på att ha en positiv attityd och inte ständigt ägnar sig åt att oroa sig för minsta förändring. Inom

assistansen vet jag att många känner press och stress med att få de flytande tiden och resurspassen att gå ihop (exemplet på föreläsningen var säljare som skulle boka in i snitt tre nya kundbesök per vecka). Det kan vara så att man vecka ett inte får så mycket resurstid (kundbesök) som man borde, men man vet kanske att veckan därpå har jag fler möjligheter att ta igen det så det ordnar sig ju även om jag får ligga lite lågt nu...

#### **Arbetsgivaren ansvarar**

Ett gott klimat på arbetsplatsen är stärkande. Energiboosta gärna, vad är det bästa med ert arbete?

Läs gärna Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd om organisatorisk och social arbetsmiljö, AFS 2015:4. Syftet med föreskrifterna är att främja en god arbetsmiljö och förebygga risk för ohälsa på grund av organisatoriska och sociala förhållanden i arbetsmiljön. Arbetsgivaren har ansvaret för att föreskrifterna följs. ■

**HARRIET JOHANSON**



# Viva och integriteten



Användare av Viva loggas slumpmässigt. Vid en eventuell kontroll är det viktigt att bli godkänd. FOTO: [www.fotoakuten.se](http://www.fotoakuten.se).

Borås Stad använder sedan länge dataprogrammet Viva för att dokumentera brukarnas förhållanden, både gällande HSL och SoL. Efter den kritik som framfördes förra året, gällande brister i integritetsskyddet, har vissa förändringar gjorts.

Det är dock fortfarande så att all personal med behörighet i Viva verkställighet kan se alla brukare inom förvaltningen. Men när man går in i den aktiva vyn syns inte längre alla personer och personnummer.

## Svårt hamna fel

Enbart enheter, det vill säga boenden, hemtjänstgrupper, personliga assistansteam med mera, är synliga. Maria Nyvaller, som är processledare för Viva, uttrycker det så här:

– För att hitta den brukare man arbetar med när man är personlig assistent måste man veta vilket team man tillhör. Man

klickar på teamet och därefter på brukarens objektnummer. Först därefter ser man brukarens namn.

Alltså krävs det ”två klick” för att nå fram till brukarens namn och personnummer. Det krävs alltså en del för att någon ska råka hamna fel. Till saken hör att man måste göra ytterligare tre klick för att komma in i en brukares ärende, för att där läsa uppgifter om brukarens olika insatser, dennes journal med mera.

Den som vill fördjupa sig i Borås stads loggrutiner hittar dessa i Viva, under ”Beskrivningar”. Alla med behörighet till Viva kan hämta dem. En kortare sammanfattning av rutinerna följer nedan.

## Skyddet är starkt

Först måste konstateras att de sekretessbestämmelser som gäller vid behandling av personuppgifter innebär ett mycket starkt skydd för personuppgifterna: ➤



”Personuppgiftslagens regler, PuL, innebär att personuppgifter inte får behandlas för något ändamål som är oförenligt med det för vilket uppgifterna har samlats in, att de personuppgifter som behandlas skall vara adekvata och relevanta i förhållande till ändamålet med behandlingen. Fler personuppgifter än som är nödvändigt med hänsyn till ändamålet med behandlingen får inte behandlas.”

Behandling av personuppgifter är varje åtgärd eller serie av åtgärder som vidtas i fråga om personuppgifter, vare sig det sker på automatisk väg eller inte. Syftet med personuppgiftslagen är att skydda människor mot att deras personliga integritet kränks genom behandling av personuppgifter.

Loggningskontroll görs regelbundet och systematiskt. Syftet med detta är att förebygga, konstatera och beivra otillåten eller obehövad åtkomst till uppgifter ur det administrativa verksamhetssystemet. Loggrutinen ger möjlighet att kontrollera vilka som tagit del av information.

### **Loggning sker regelbundet**

En gång per månad körs totalt två loggar per förvaltning med lämplig fördelning på område. Datumet är slumpvist valt vid varje tillfälle, liksom perioden och urvalet av personnummer.

I loggen går det att se typ av aktivitet, tidpunkt, personnummer på brukare. Det går att se vilken vy som besökts och vad som gjorts där. Det finns en person utsedd i varje förvaltning på områdesnivå med ansvar för att ta emot loggar per område.

Loggmottagaren inom området tar emot loggarna digitalt och vidarebefordrar varje logg digitalt till den enhetschef som är ansvarig för den brukare som loggkörningen gäller. Enhetschefen kontrollerar att de

anställda som finns angivna på loggen har en vård/omsorgsrelation till brukaren och därmed behörighet att använda personuppgifterna.

Har en medarbetare överträtt sin behörighet skall åtgärder vidtas. Det innebär att kontakta personalenheten för fortsatt handläggning, utifrån det personrättsliga perspektivet.

Överträdelsen skall också rapporteras som en risk för missförhållande (lex Sarah) och rutinen för rapportering av lex Sarah följs. Det finns därmed flera olika åtgärder som skall vidtas när en medarbetare överträtt sina befogenheter. Samma handläggning gäller för lex Maria.

Skulle behov finnas går det att göra extra loggsökningar. Man kanske vill granska en särskild användare, eller en hel grupp. Är man inte intresserad av alla aktiviteter går det att göra ett urval.

Sökningar kan göras på verksamhet, enhet, team, handläggare och assistent. Information hämtas från handlägningshistoriken för tiden då aktiviteten inträffade.

### **Specifikt personnummer**

Att beställa en extra loggkörning kan vara aktuellt vid misstanke om överträdelse av något slag. Beställningen kan göras av funktioner med delegation för detta, till exempel ansvariga chefer, rättshandläggare eller stadsjurist eller av brukaren själv.

Under vissa förutsättningar går det att söka på ett specifikt personnummer, vid en speciell tidpunkt och specifika aktiviteter. Loggning på aktivitet kan ske för den senaste veckan, månaden, kvartalet, tertialen eller året. Den kan även ske på enstaka eller flera ärenden. ■

PETER GRÖNBORG

## **ASSISTENTEN**

Tidskrift om personlig assistans i Borås Stad  
ISSN 1653—6983

### **Redaktör**

Peter Grönborg

### **Telefon**

0707-29 62 33

### **E-post**

Assistenten@boras.se

### **Redaktionskommitté**

Luis Bozán

Lena Hedberg

Lize Hällzon

Caroline Johansson

Harriet Johanson

Anette Källén

Sebastian Nydén

Sofia Petersson

Petri Pitkänen

Marit Scheers Andersson

### **Grafisk form**

Anne Brink

### **Ansvarig utgivare**

Sebastian Nydén

### **Distribution**

Sven-Bertil Salomonsson

033-35 82 42

### **Adress**

Assistenten

Sociala omsorgsförvaltningen

Borås Stad

501 80 Borås



# Visste du ...

... att antalet assistansberättigade på Försäkringskassan var 16 128 i mars 2015?

... att den genomsnittliga grundmånadslönen för personliga assistenter var 22 100 kronor i månaden i september 2015?

... att bara 30 procent av de anställda i Borås kommun använder sitt friskvårdsbidrag?

... att det råder olika uppfattningar om hur man skriver "personlig assistent" på engelska?

... att förkortningen för Sociala omsorgsnämnden är "SON" och Sociala omsorgsförvaltningen förkortas "SOF"?

... att det är tio gånger vanligare med lex Sarah-anmälningar rörande personlig assistans jämfört med övriga verksamheter inom LSS? Detta enligt en rapport från IVO.

... att en kvalitetssajt för vården och omsorgen kan komma att lanseras till våren? Totalt kan 10 000 enheter anslutas till databasen.



## BORÅS STAD

ASSISTENTEN

TIDSKRIFT OM PERSONLIG ASSISTANS I BORÅS STAD

ADRESS Sociala omsorgsförvaltningen, Borås Stad, 501 80 Borås

TELEFON 0707-29 62 33 E-POST [Assistenten@boras.se](mailto:Assistenten@boras.se)