

# Välkommen!



Hej bästa blivande arbetskamrat!

Vi heter Markus och Viktor och lekte tillsammans redan som barn. Men efter några år flyttade Viktors familj utomlands. Vi hade inte väntat att ses igen. Och ännu mindre att vi hade valt samma yrke och hunnit jobba ett par år som undersköterskor. Och nu var vi på samma arbetsplats. Ett glatt återseende och vi hade mycket att berätta. Vi fick frågan om vi ville hjälpa dig i din utbildning. Det vill vi mycket gärna!

Här har du oss Markus och Viktor som dina vänner. Och du kan också via mail kontakta oss när du behöver fråga om något.

Du ser oss lite här och där i boken. Och när du kommer till förstärkningsdelen i slutet av varje kapitel. Då är vi där för att träna med dig.

Där stöter du på viktiga så kallade *Centrala begrepp*. Du lär dig att använda begreppen genom att tillsammans med dina studiekamrater *Reflektera och Resonera*. Och sedan att *Omsätta i praktiken* det vi tillsammans kommit fram till.

Sist men inte minst finns vi där med dig i uppgiften att *Fördjupa*. Här får du bekanta dig med det som brukar kallas kultur. Det är vad människor har hittat på till skillnad från natur, det som redan finns före människan. När du möter brukare har de olika tankar om livet och tillvaron. De författare som du möter här är exempel på sådana funderingar. De kan komma till din användning när du minst anar det. Om du behöver hjälp så skrev ett mail. Vi finns för dig.

MARKUS

[markus@remusforlag.se](mailto:markus@remusforlag.se)

Viktor

[viktor@remusforlag.se](mailto:viktor@remusforlag.se)

## Konkret hjälp?

Naturligtvis!  
Räkna med oss **Markus** och **Viktor**.  
Vi ger dig stöd när du behöver  
och svarar på de frågor du har.  
Bara maila.  
Vi kollar mailen!



## Centrala begrepp

Här får du möjlighet att koncentrera dig på de viktigaste begreppen du läst om i detta kapitel. Det hjälper dig att minnas det du läst. Och gör denna övning så att du sitter tillsammans med en kamrat. En av er tar upp ett begrepp och den andre ska svara. Och så går ni genom begreppen och växla rollen av frågare och svarare.

## Reflektera Resonera

Så är det läge att pröva vad dessa begrepp leder till. Vad har ni för nytta av att känna till dem? Jämför med några av dina kamrater i vad de har kommit fram till.

## Omsätta i praktiken

Begreppen ska ju också omsättas i er praktik. De ska kunna användas. Utgå från någon situation i mötet med en brukare som du själv upplevt eller hört talas om. Var det något som du läst som kunde användas i den situationen? Hur ser dina kamrater på det du lär dig och nyttan av det i praktiken?

## Fördjupa

I varje samtal mellan dig som undersköterska och brukare är det viktigt att hitta något som ni har gemensamt. Det kan handla om sport och nyheter eller mat och hobby. Men det kan också vara intressant att kunna dela erfarenheter utifrån vad som författare skrivit. Och här möter du ett sådant exempel från en författare. Tillsammans med dina kamrater kan ni träna att samtala med varandra utifrån detta exempel. I ditt arbete kan du pröva att fråga vad brukarna brukar läsa.

Testa gärna genom att lyssna på denna uppmaning att inte ge upp utan göra allt för att klara av den situation du befinner dig i: **Tillsammans ska vi klara av`et.** – de två första verserna räcker.

<https://www.youtube.com/watch?v=2Ky7LYKwokU>

# 1 Olika livsvillkor

## Brukarnas livsvillkor

*Per-Olov har jobbat på fabrik i hela sitt liv. Där har han måndag till fredag varit med om att sätta ihop olika delar till en Volvobil. Han lyckades spara ihop så han till slut hade både egen "volvo, villa och vovve". De hade inte varit särskilt religiösa, men var döpta, konfirmerade och gifta i Svenska kyrkan. Nu är han gammal och behöver rullator för att gå ut. Hans fru Ellen är sängliggande men de försöker klara sitt liv hemma. Det fungerar genom att hemtjänsten kommer morgon och kväll.*

*Spänningens minut.  
Blodtrycket säger en hel del om hur brukaren mår, men inte allt.*



*Det känns alltid lite obehagligt när trycket ökar. Varför kan hon inte använda sin klocka?*

När du som undersköterska möter en brukare handlar det inte bara om att dela ut medicin och ta prover. Det är ett möte mellan två människor som har olika erfarenheter och kulturella skillnader. De gäller människors livskvalitet, hur de uppfattar lycka och vad ett gott liv innebär för dem. I mötet mellan dig som undersköterska och dem som brukare ska ni tillsammans komma fram till ett möte där ni kan lita på varandra.

## Undersköterskans livsvillkor

*Rashida är ung och arbetar inom hemtjänsten. Hennes föräldrar kommer från Syrien. Familjen tillhörde den huvudgren av islam som kallas sunni. I Syrien gick fadern regelbundet till fredagsbönen i närmaste moskén. Men när familjen kom till Sverige ändrades mycket. Det fanns ingen moské där de placerades. Rahsida var 11 år när familjen kom till Sverige. Hon fick ta stort ansvar för att familjen skulle klara sin nya situation. Trots alla förändringar tycker familjen att de har det bra i Sverige. Här behöver de inte vara rädda för krig. Hon är glad åt sin familj, pappa, mamma och fyra bröder. Och hon vill gärna själv ha en stor familj.*

De korta berättelserna om Per-Olov, Ellen och Rashida visar deras stora skillnad i ålder, erfarenheter och relation till varandra. De lever helt olika liv med olika livsvillkor. När du arbetar i hemtjänsten ser du tydligt hur olika livsvillkoren är. Och det ställs stora krav på dig som vårdgivare att visa respekt för dessa olikheter. Du är givare, mottagaren är beroende. Du har ansvaret för att arbetet ska fungera och att brukaren upplever detta. Därför ska vi i denna bok ge dig olika informationer som du har nytta av i ditt arbete. Och genom de kunskaper du får blir du professionell. Du har ett yrke som du kan vara stolt över.

Livsvillkoren kan delas upp i:

- materiella villkor
- ekonomiska villkor
- sociala villkor
- existentiella villkor.

Var jag bor och hur det ser ut i hemmet är exempel på materiella livsvillkor. Bostaden är naturligtvis viktig. Där vistas man en stor del av sin tid. Bor brukarna du ska besöka i en lägenhet eller en villa i storstaden? Eller bor de ute på landsbygden där det är långt till närmaste hus? Hur ser det ut hemma med möbler, gardiner, bilder och tavlor? Finns frys, mikrovågsugn och internetuppkoppling? Hur ser närområdet ut? Det är stor skillnad mellan att bo i glesbygd, i ett mindre samhälle eller i en storstad.

## Livskvalitet, lycka och syn på det goda livet

När man frågar äldre människor om vad de tycker är viktigast i livet svarar de ofta: att få vara frisk. De vet att god hälsa är det som påverkar dem mest. Livskvalitet är ett begrepp som ligger nära hälsa. Det kan mätas genom att vårdtagarna svarar på skriftliga frågor. Där ska de själva beskriva hur de känner sig. Två vanliga metoder är EQ-5D och OPQOL-35 som båda utgår från ett självskattningsformulär.

Livskvalitet kopplas ofta ihop med den förmåga brukaren har att utföra dagliga aktiviteter. Det kan vara att klara sin hygien, ekonomi och sitt boende. Livskvalitet handlar också om vilken förmåga brukaren har att hantera eventuell stress och depression. Vårdgivare har ofta en nyckelroll i relationen till vårdtagaren. Som vårdare stöttar du vårdtagaren i de dagliga aktiviteterna.

Upplevelse av lycka är något som personer då och då kan känna. Lycka innebär en upplevelse av välbefinnande. Det kan vara en känsla av glädje, njutning och välbehag. Andra uppfattar lycka som tankar om det egna livets värdefullhet och meningsfullhet. För en människas livssituation är den egna hälsan och lyckan livsavgörande. Så är det också med de kroppsliga funktionerna. Kroppsfunktionerna förändras med åldern. Att åldras innebär att viktiga funktioner försvagas. Man är inte lika stark som förr. Syn och hörsel försvagas. Och en del får problem med kognitiva funktioner som närminnet. Oavsett ålder kan viktiga funktioner bli kroniskt nedsatta vid allvarlig sjukdom. Det kan leda till ett livslångt beroende av andra människor. Det kan vara närstående, hemtjänsten och den övriga kommunala servicen. Där har utvecklingen av tekniska lösningar fått stor betydelse för att brukaren ska klara sina dagliga aktiviteter.

Hur man uppfattar det goda livet kan vara mycket olika. En del människor har en biologisk grundsyn. Det innebär att livsprocessen handlar om ett flyttande av gener i människokroppen. Genernas rörelser förklarar hur våra olika beteendemönster uppkommer. Den miljö som omger människan framkallar olika beteenden. De gener som är bäst anpassade till en given



miljö fortlever i nästa generation. Det förklarar varför vissa människor får förmåner jämfört med andra. De lever längre och kan skaffa fler barn. Generna blir därmed vanligare för varje generation och utvecklar artens genuppsättning.

Andra människor har en humanistisk grundsyn. Det goda livet gäller alla människor oavsett var man råkar leva eller vilka föräldrar man har. Det finns en medfödd personlighet hos varje människa. Livets mening är att utveckla denna medfödda personlighet. Varje människa ska förverkliga sig själv. Men hur det ska göras och vad ska det bli för resultat? Det beror på olika uppfattningar man har om att:

- ha gemenskap med andra. Man söker en partner som man kan älska, vill få barn med och ta ansvar för
- förverkliga inneboende talanger. Det kan vara att skapa musik, konst, hantverk och använda sin begåvning både i sitt arbete och privat

- få lustupplevelser. Man har ett behov av att ständigt pröva nya erfarenheter, nya relationer, nya arbeten och nya platser
- få andras uppskattning. För att få detta strävar man efter att få ett statusyrke, vårda sitt utseende eller visa solidaritet med andra
- få maximal kunskap. Man är alltid intresserad av att få veta mer om hur man själv fungerar och hur naturen eller samhället utvecklas.

Bland äldre som växt upp i Sverige och övriga Europa och som upplevt ett världskrig anser att materiella värden är viktigast för att uppnå det goda livet. De värdesatte ekonomisk trygghet och anställningstrygghet. Det kan bero på att många hade upplevt fattigdom och otrygghet. Men dagens unga tycks mer anse att det goda livet beror på bra relationer till andra människor som gemenskap med vänner och arbetskamrater. För unga människor med en annan kulturbakgrund än den svenska kan denna spänning mellan äldre och yngre bli extra komplicerad, ibland livshotande.

*Rashida är inte heller helt nöjd med livet. Hon vill träffa en man, men opponerar sig mot att fadern ska bestämma vilken. Hon vill skaffa tre barn, men först bör hon bli examinerad undersköterska och få egen bostad. Fadern har redan utsett en man till henne. Han vill att de ska gifta sig direkt. Rashida är ibland sorgsen över sin livssituation. Det verkar hopplöst då ingen i familjen tycks förstå henne. I skolan har hon lärt sig att hon har rätt till sitt eget liv. Men hemma är det inte så. Hon önskar att bli fri från faderns inflytande över henne.*

## Sammanfattning

Olika livsvillkor påverkar en persons livskvalitet, lycka och syn på det goda livet. Hur en människa ser på det goda livet påverkas när livsvillkoren ändras. Det sker på grund av ålder, ekonomiska förändringar, kulturella och religiösa uppfattningar och särskilt vid plötsliga händelser som en nära närståendes död. Inom omsorg är det viktigt att komma ihåg att en människas syn på det goda livet inte alltid stämmer med vad någon annan tycker. Detta gäller särskilt i förhållandet mellan dig som undersköterska och dem som är beroende av din omsorg.