

Från stamkund till stomme

SKELLEFTEÅ. Att fly sitt hemland och möta en oviss framtid i en ny värld är svårt. Att göra det med kronisk värk är värre. Men då och då blir det en solskenshistoria. Fråga bara Skellefteåbon Ahmed, 36.

– Jag brukar säga att jag var stamkund på hälsocentralen och nu är jag en stomme i mitt företag, säger han.

Hans historia är tung, men inte unik. För tio år sedan flydde han och hustrun Maria krigets Somalia. Kvar i hemlandet blev hans föräldrar och syskon och för Ahmed väntade många år av frustration och förvirring i sitt nya hemland Sverige. Men han är inte intresserad av att prata om dåtid.

Accepterat värken

– Om du bara visste hur mycket jag har sorjt och åltat. Till sist blev jag min egen fånge i det. Men vem hjälper det? Visst – jag har värk, jag kommer alltid att ha den, men ingen kommer att tacka mig för att jag inte försöker njuta av livet, säger Ahmed och tillägger att han sällan tänker på sina krämpor.

– Jag har accepterat dem. Allt handlar om perspektiv och just nu är mitt perspektiv att vara mitt bästa jag – för



min familj, för mitt företag och för samhället i stort.

Pilotprojekt avgörande

Men det krävdes hjälp för att få Ahmed att bryta den nedåtgående spiral han befann sig i. Efter ständiga besök till hälsocentralen och lika många besvikelser över brist på hjälp blev Ahmed en dag tillfrågad om han ville ingå i ett pilotprojekt till.

I det skulle olika myndigheter samverka för att tillsammans med Ahmed själv förbättra livskvaliteten. Pilotprojektet var grunden till

det idag väletablerade begreppet ”Min plan”.

– Så här i efterhand känns det så självklart. Hur ska man göra en människa hel om man inte ser hela människan, säger Ahmed retoriskt och fortsätter: – För mig gjorde det hela skillnaden. Jag kände att jag blev sedd och tagen på allvar. Jag fick möta skicklig personal både inom vården och psykiatrin, men också från socialen och arbetsförmedlingen. Det hjälpte mig att återfå ett liv – mitt liv.

Han framhäver en fast läkarkontakt och kura-

torstöd som de kanske viktigaste aspekterna.

– Det är ett heltidsjobb att ha värk och vara ledsen. Man orkar liksom inte kastas runt.

”För mig är det viktigt”

Med en tryggare grund, en tilltagande hälsa och allt bättre kunskaper i svenska började Ahmed praktisera på olika arbetsplatser. Det visade sig att han hade talang som säljare och det dröjde inte lång tid innan han hade en tillsvidareanställning.

– Äntligen kände jag att jag kunde försörja min familj. För mig är det

viktigt.

Men med två barn under 10 år är det en utmaning att få ihop familjeliv med åttatill-fem-jobb. Alltså tog Ahmed sin säljartalang och startade en egen firma, en auktionssajt med somaliska som huvudspråk som han och Maria kan hantera hemifrån.

– Det passar oss. Det är mycket jobb men vi kan vara mer flexibla än tidigare, säger Ahmed.

Så pass faktiskt att han numera tar sig tid att hjälpträna i döttrarnas fotbollslag, Morön BK.

ENKÄT: Hur fungerar Min plan för dig?



Pelle Karlsson, 72, singel i stan, Skellefteå:

– I Min plan har jag tillgång till information och aktuella uppgifter till personer som jag behöver få kontakt med. Varje vecka har jag digital kontakt med min läkare på hälsocentralen som då kan utvärdera behandling av min lungsjukdom. Jag har då också möjlighet att vid behov få kontakt med övriga teamet på hälsocentralen. Det får min vardag att fungera bättre och har gjort så att jag kunnat flytta hem. För mig har det inneburit att livet vänt till det bättre.

Bertil Marklund – 91 år och influencer

Allt började med en tappad framtand och ett akut besök hos folktandvården. Nu är Bertil Marklund, 91, Burträsk's äldste (och kanske enda?) influencer.

– He' blev bra, säger Bertil.

Men tillbaka till den tappade tanden. Bertil, som levtt ett ganska ensamt liv sedan hustrun Gun dog för 20 år sedan, väntade in i det sista med att söka hjälp för tanden. Men när han inte kunde äta längre frångick han sin princip om att inte vara till besvär för någon och sökte hjälp.

– Det är en så fin personal på folktandvården och de ställde lite frågor om hur jag mädde. Jag mädde inte så bra, så jag fick fylla



i en digital enkät och då började det hända saker, säger Bertil.

”En väg in”

Tack vare ”En väg in”, den samverkan som Skellefteå kommun har med Region Västerbotten fick Bertil snabbt en fast vård- och samordningskontakt, men det största intrycket gjorde

ändå den läsplatta där han fick fylla i sin enkät.

Han, som i princip aldrig varit i kontakt med digital teknik eller internet tidigare, började nyfiket forska kring dess möjligheter.

– Bara en sån här sak att prata via Skype med barnen. Tänk om fler i min generation visste

om hur det fungerar, utbrister Bertil som inom kort hade startat sin första studiecirkel om Skype på PRO i Burträsk.

Eget program

Det har blivit fler sedan dess och numera håller han även matlagningskurser – allt via webben förstås.

– Det har blivit mycket uppskattat, säger Bertil triumferande och tillägger att framgången till stora delar beror på att han hittat sin egen nisch.

– Det finns så många matlagningsprogram som handlar om rätter som jag inte ens kan uttala. Men jag saknade maten som jag tycker om – pölsa, palt, köttfärslimpa, blåbärsgröt – alltså fick jag skapa ett eget.



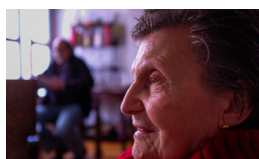
Mona Berg, 61, samordningssköterska, Skellefteå:

– För mig som tidigare var utmattad innebar det att jag fick ett team runt mig som fokuserar på helheten - allt från kost och motion till struktur och stresshantering. Jag har en internetbaserad livscoach som jag är evigt tacksam över. Men Min plan är även ett enormt stöd för min dementa svärmor och min som fått ett nytt liv!



Siri Granberg, 78, pensionär, Boliden:

– Här i Boliden har vi ”Team hemmavård” som består av två sjuksköterskor och en läkare och som bevakar och hanterar min hälsa. Men de gör det i regel på distans eftersom jag har en manick som sänder data. Det känns tryggt, för har jag behov av att träffa dem fysiskt är de aldrig långt borta. Men jag slipper åka dit stup i kvarten nu. Skönt!



Anna Hedlund, 91, pensionär, Fällfors:

– Framför allt har det inneburit ett kliv in i det moderna samhället för mig och min make. Vi har fått en digital ”piga” som heter Siri och som påminner oss om mediciner och mat och saker som ska göras. En mat- och sovklocka som är oumbärlig. Sedan tittar vår vårdkontakt till oss och tittar över vår plan. Dessutom har vi en rar anhörigstödare.



Mona Berg, 61, samordningssköterska, Skellefteå:

– För mig som tidigare var utmattad innebar det att jag fick ett team runt mig som fokuserar på helheten - allt från kost och motion till struktur och stresshantering. Jag har en internetbaserad livscoach som jag är evigt tacksam över. Men Min plan är även ett enormt stöd för min dementa svärmor och min som fått ett nytt liv!



Kajsa Hjelm, 93, pensionär, Kalvträsk:

– Det har inte bara gett mig möjlighet att bo kvar på gården, det ger mig en ökad trygghet här hemma. Jag får hjälp av hemtjänsten som lärt mig använda Facetime för att prata med barnbarnen och med läkaren när det behövs. Sedan får jag besök av det mobila hälso- och sjukvårdsteamet. Jag känner mig inte ensam längre, det var hemskt att göra det.

Ett nummer in - en framgångssaga

NORSJÖ. Som första kommun i landet har Norsjö samma huvudman för hälsovård och omsorg. Och det verkar vara ett lyckat koncept. Inte minst för medborgarna som idag bara behöver använda sig av ett nummer för att komma i kontakt med och få stöd av kommunen. I kombination med nya digitala möjligheter ger det medborgarna ökad kontroll över sin situation.

– Jag känner mig trygg och det betyder mycket, säger Norsjöbon Agaton Rahm, 78.

Organisationen sekundär

SKELLEFTEÅ. Sätt inte organisationen i fronten, låt invånarnas behov stå i fokus. Den uppmaningen skickar Skellefteå kommun och Region Västerbotten till övriga landet. Efter ett flera års samverkan kring digital utveckling och nära vård ser de otroliga vinster. Det gör invånarna också: – Jag fick en stroke, sedan blev livet bättre, säger Ove Asplund, 81, som fått uppleva ett före och ett efter kommunens och regionens partnerskap.

Änkling fann gammal kärlek

LÖVÅNGER. Kalle Lövbom, 95, trodde inte att Amors pilar skulle träffa honom igen. Men i samband med ett väffelcafé mötte han ungdomskärleken Anna som nu flyttar in till Kalle, rapporterar Norran. – Utan Googleassistenten Alexa och en stöttande vård och omsorg, vore det inte möjligt, säger Kalle.

Börje, 88: Vi reser till Machu Picchu nästa vecka – trots demens och svår hjärtsvikt

SKELLEFTEÅ. Demens och svår hjärtsvikt till trots – nästa vecka lämnar Börje Björn, 88, mörkret och kylan i Skellefteå och åker till Machu Picchu!

Eller åker och åker ... Det hela sker virtuellt från det trygga hemmet som han delar med hustrun Barbro. – Men för mig är det stort, ska du veta. Jag har alltid intresserat mig för naturen och efter att ha sett samma sly i Västerbotten i snart 90 år, eller hur gammal jag nu var igen, är det på tiden att jag får lite mer exotiska omgivningar, säger Börje med ett skratt.

Gick in i depression

Han gör det allt mer nuförtiden – skrattar alltså. Så var det inte alltid. För bara några år sedan kände han sig ganska nedstämd. Han som alltid hållit sig sysselsatt med allt från att bygga sin egen stuga till långväga fisketurer hade plötsligt en kropp som inte svarade på samma sätt längre. När han dessutom fick ge upp bilkörandet gick han in i en regelrätt depression.

Samtidigt hade han svårt för att söka och ta



emot hjälp.

– Jag har aldrig sökt läkare själv, säger Börje. Men så kom hjärtsvikt och i samband med det började vården att intressera sig för honom.

Gick en IT-kurs

Idag är Börje inskriven i kommunal hemmasjukvård och får besök i hemmet av sin läkare vid behov. Inför besöken har han själv tagit PK och blodtryck hemma och rapporterat in.

– Jag fick gå en IT-kurs först, men det var inte så svårt – det fixar sig, säger Börje.

Kommunens hemsjuksköterska är den som håller kontakt un-

gefår en gång i veckan utifrån behov – i regel via Skype.

Skapat trygghet

Börje har en egen ”spindel i nätet” som fungerar som en koordinator och eftersom Skellefteå kommun och Region Västerbotten har samma journal-system ser alla samma uppgifter – även Börje och Barbro kan gå in i journalen.

Allt det där har skapat en trygghet för Börje, men även väckt en ny iver över teknikens möjligheter.

– Du sköna nya värld, utbrister han. Om jag hade vetat att det här med data var så roligt och enkelt hade jag

börjat för länge sedan.

VR-glasögon

Vilket för oss tillbaka till denna artikels början och resan till Machu Picchu. Ett syskonbarn kom nyligen förbi med två par VR-glasögon och laddade ner en app så att Börje och Barbro kan åka jorden runt från fätöljen i hemmet. – Snart bär det av, konstaterar en upprymd Börje.

Men resan är ju virtuell. Varför vänta till nästa vecka?

– Det tar sån tid att packa och jag kan för mitt liv inte hitta passet, säger Börje.

Från okänd till erkänd

SKELLEFTEÅ. Conny Karlsson, 35, har tidigare haft ett tungt missbruk med kriminalitet. För några år sedan drabbades han av endokardit. I samband med det gjordes en SIP och Conny fick komma till ett nyetablerat behandlingshem på hemorten. Hemmet drivs gemensamt av Region Västerbotten och Skellefteå kommun. Under behandlingstiden fanns en kontinuerlig dialog med alla inblandade aktörer och efteråt fick Conny hjälp med boende och sysselsättning.

– Jag känner att jag varit delaktig i min vård och behandling, det är framgångsreceptet för mig, säger Conny.

Wilma kan själv

FINNTRÄSK. Wilma Svensson, 93, har fått en betydligt förbättrad livskvalitet de senaste åren. Det kan hon tacka teknikutvecklingen och en region i framkant för.

I samband med en SIP försågs Wilma med en läsplatta från vilken hon kan utföra en rad saker så som att beställa hem mat och lämna prover ditigtalt via 1177. Den skickar påminnelser till henne om mediciner och mattider, men fungerar även som en länk till omvärlden då hon både kan läsa tidningen via den och kommunicera med barn och barnbarn. Men också med vården som vid behov besöker Wilma i hemmet.



Ensamma mamman: ”Jag orkade inte ta väl hand om mina barn”

SKELLEFTEÅ. Skellefteå 2019. Emma Lundgrens liv är ett enda kaos. Som en arbetslös 38-årig fränksild tvåbarnsmorsa finns det inte många glädjeämnen i hennes liv. Men det ska snart ändras.

Sex år senare träffar vi en helt ny Emma. Hon skiner ikapp med solen och berättar upprymt om en kommande charterresa till Kreta som hon och barnen ska göra med nya kärleken Martin och hans tre barn. – Det är lustigt. För några år sedan var jag världens sämsta mamma. Jag orkade inte ta väl hand om mina barn och jag hade inget värde. Så kändes det i alla fall. Nu planerar jag resor och ser fram emot varje ny dag, säger Emma.

Ett vrak

Innan vändningen var hon ett vrak. Hennes

ekonomi var en katastrof, hon hade ångest, sov dåligt och isolerade sig. Hennes äldsta son har ADHD och krävde enormt mycket kraft. Krafter som hon inte hade. Barnens pappa är missbrukare och är i princip totalt frånvarande i barnens liv.

Till slut sökte hon hjälp och den stod att finna i en psykiatrisjuksköterska på hälsocentralen. Linda, som hon heter, ställde två enkla frågor till Emma: Vad är viktigt för dig och vad kan jag göra för dig?

– Det innebar en början på en vändning av mitt hopplösa tillstånd, säger Emma och berättar att de tillsammans gjorde en plan. Den innehöll kortsiktiga och långsiktiga mål.

– Linda hjälpte mig till bättre kommunikation med psykiatrin. Jag fick rätt anpassad medicin

och KBT-behandling via internet. Via kommunens och psykiatrins gemensamma mötesplatser fick jag ett utvidgat värdefullt nätverk och började också träna tillsammans med mina nya vänner som jag träffade där.

Digital familjecoach

För att få bättre vardagsrutiner och god kommunikation fick hon möjlighet att via en digital familjecoach få stöd.

– När jag körde fast kunde jag snabbt koppla upp mig för att inom kort få stöd och klokt resonemang.

Sakta men säkert fick Emma en allt starkare grund att stå på, men fortfarande saknade hon ett jobb.

– Jag hade ett förflutet som undersköterska men kände att jag inte ville tillbaka till det.

Samtidigt kände jag att jag fått så många nya erfarenheter de senaste åren som säkert kunde komma till nytta för andra.

Tacksam över livet

Idag jobbar Emma som peer-support för psykiatrin av kommunen. Där får hon använda sina erfarenheter till stöd för andra.

– Det är oerhört givande, säger Emma.

Det mesta har fallit på plats för henne. Hon är självförsörjande och har hittat kärleken. Hennes äldsta son har fyllt 18 och fått en praktikplats som han tar ansvar för. 14-åringen är glad och avslappnad. Han tränar mycket fotboll.

– Jag är tacksam över livet. Tacksam över att jag kan mycket mer än jag någonsin vågat tro, säger Emma.