

Du som jobbar med anhöriga och äldre



www.teknikforaldre.se

Mer stöd till anhöriga!



Foto: Jonas Arneson

”Utan insatser från anhöriga skulle inte omsorgen av våra äldre fungera.”

Tre fjärdedelar av all vård och omsorg utförs av anhöriga. Utan insatser från anhöriga skulle inte omsorgen av våra äldre fungera.

Att vara anhörig kan innebära allt från att hjälpa och stödja vid behov till att finnas till hands 24 timmar om dygnet.

Under senare år har anhörigas situation uppmärksammats allt mer. Ett exempel på detta är den ändring i socialtjänstlagen som infördes den 1 juli 2009 och som syftar till att underlätta för de 650 000 anhöriga som hjälper, stödjer och vårdar en närstående. Lagändringen innebär ett förtydligande av Socialnämndens ansvar att erbjuda stöd till personer som vårdar en närstående, som är långvarigt sjuk, har funktionsnedsättning eller är äldre. Det är viktigt att stödet utgår från anhörigas individuella behov.

Utveckling av produkter, informations- och kommunikationstjänster ger nya möjligheter för anhöriga att ha kontakt med sina nära och kära och bidrar därmed till att ge ökat innehåll i dagen samt trygghet och säkerhet. För

att detta ska vara möjligt måste tjänster och produkter användas i en ökande omfattning.

I regeringsuppdraget Teknik för äldre har anhöriga varit en viktig målgrupp och många olika projekt har genomförts för att ta reda på anhörigas behov av hjälpmedel och informations- och kommunikationstjänster. Resultaten visar bl.a. att anhöriga saknar information om vad som finns och att de inte känner sig delaktiga i förskrivningen av hjälpmedel. Detta trots att det ofta förutsetts att anhöriga ska använda hjälpmedlen i vården av den närstående.

Min förhoppning är att denna skrift ska bidra till ökad kännedom om produkter och tjänster samt inspirera till en ökad användning av dessa. Beställ gärna flera exemplar av skriften och sprid den till beslutsfattare, vård- och omsorgspersonal och andra som är berörda!

Ingela Månsson
Projektledare, Teknik för äldre

PROJEKT Teknik för äldre

>> I den här skriften finns artiklar om några av de 100 projekt som fått stöd inom programmet Teknik för äldre och som berör perso-

nal inom vård och omsorg samt anhöriga. Mer information om alla projekten finns på webbplatsen www.teknikforaldre.se

Lagkrav på stöd till anhöriga

Riksdagen röstade den 13 maj 2009 ja till regeringens förslag om stöd till personer som vårdar eller stödjer närstående. Det innebär ett förtydligande av socialnämndens ansvar att erbjuda stöd för personer som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk eller äldre eller som stödjer en närstående som har funktionshinder. Den nya lagen började gälla den 1 juli 2009.

Socialstyrelsen har fått i uppdrag att utarbeta en vägledning för hur stödet ska tillämpas. Den nya skrivningen i socialtjänstlagen avser inte att tvinga anhöriga eller andra personer att utföra mer vård eller stöd, utan att underlätta för dem som av fri vilja utför sådana insatser.

© Hjälpmedelsinstitutet

Produktion: Svensk Information

Omslagsfoto: Thomas Carlgren

Tryck: Edita Västra Aros, oktober 2009

Individanpassa stödet

Se individen och anpassa stödet individuellt. Dagens standardmallar fungerar varken för brukare eller anhöriga. Det gäller även informationen om och tillgången till bra hjälpmedel och teknik för äldre.

Det menar Mailis Lundgren som är arbetsterapeut och arbetar på Anhörigas Riksförbund som kanslichef.

Mailis har stor erfarenhet om vilka frågor som engagerar landets anhöriga. Hon får telefon från såväl anhöriga som de som arbetar med vård och omsorg i landets kommuner och landsting.

– Jag kan konstatera att många anhöriga är villrådiga och vet inte vart de ska vända sig. En stor grupp som vi har kontakt med är barn till äldre föräldrar. De ser att föräldrarna behöver hjälp men tycker inte att kommunen klarar

av att ge så mycket stöd som man förväntar sig.

Enligt Mailis har många anhöriga så stor respekt för dem som har ansvar för omsorgen i kommunen att de ofta inte vågar ställa krav. Samtidigt förväntas anhöriga klara allt mer av vården och omsorgen.

”Många anhöriga är villrådiga och vet inte vart de ska vända sig.”

– **UTvecklingen går MOT** att de anhöriga måste ta hand om allt mer av vården av våra äldre. Om det kan ske på frivillig grund ligger det något gott i detta. Men då krävs att tjänstemännen i kommunerna, och de som arbetar med dessa frågor professionellt, lär sig att möta de anhöriga, tar hand om deras behov och önskemål på ett bättre sätt och



Foto: Jonas Arntson

– **Stödet till brukare och anhöriga måste bli mer invidanpassat, menar Mailis Lundgren, arbetsterapeut och kanslichef på anhörigas riksförbund.**

ser dem som den kunskapskälla de är, menar Mailis Lundgren.

– Ska vi utveckla anhängstödet måste vi gå från de standardlösningar som finns idag inom omsorgen. Till exempel när det gäller rätten till avlösning. Vi måste göra det mer invidanpassat när det gäller såväl brukaren som den anhörige.

Mailis fra MHåLLer projektet Teknik för äldre som ett steg i rätt riktning.

– Självklart ska all information som är till nytta också komma gruppen av anhängsvårdare till del. Det är beklämmande att det i dag finns upphandlingsregler inom kommunerna som bakbinder personalen när det gäller att ge råd om hjälpmedel och produkter som kan köpas i vanliga affärer. Det är verkligen dåligt.

– Vi måste utgå från att människor har ett eget ansvar och kan fatta egna beslut. I dag har vi regler som inskränker människors egna handlingar och beslut, säger Mailis Lundgren avslutningsvis.

anhöriga håller vården igång

Drygt 650 000 personer i åldersgruppen 55+ hjälper regelbundet sjuka, äldre kvinnor och män eller personer med funktionsnedsättningar i eller utanför det egna hushållet, enligt SCB:s senaste undersökning av våra levnadsförhållanden (ULF, 2002/2003). Vi kan tala om tre grupper av anhöriga som gör en stor insats för sina närstående:

- **anhörigvårdare** är vanligast i åldrarna 75–84 år och lika vanligt bland män som kvinnor. Cirka 83 000 personer vårdar närstående.
- Fler kvinnor än män är **omsorgsgivare**. De hjälper dagligen eller flera gånger i veckan en anhörig eller annan nära vän, granne eller arbetskamrat utanför det egna hushållet. Cirka 166 000 personer är omsorgsgivare.
- **Hjälparna** är till antalet den största gruppen, cirka 415 000 personer. De är vanligen 55 år och äldre och tillhör de yngre som hjälper närstående. De ger hjälp en gång per vecka eller mer sällan och då framförallt till personer de inte delar hushåll med.

Teknik för en tryggare vardag

Medicinpåminnare



Vem som helst kan glömma att ta sin medicin. Det finns flera olika typer av produkter som påminner när det är dags att ta medicinen. Medicindoseraren Carousel går att koppla

till ett larmsystem, exempelvis trygghetstelefon. När det är dags att ta medicinen ger den ifrån sig en ljudsignal samtidigt som medicinen matas fram. Ljudsignalen tystnar först när dosan vänds upp och ner. En annan påminnare är Dosis som är en pillerdosa försedd med klocka.

>> Mer information om carousel
www.pharmacell.se, tel 0141-21 21 65,
Dosis www.dosis.se, tel 08-673 77 77



Sakletare

Nycklar, telefoner och handväskor har en förmåga att vara som bortblåsta när man väl behöver dem. Det finns flera olika produkter som är till hjälp när man tappat

bort något hemma och som bygger på principen trådlösa sakfinnare. Med hjälp av dem kan du fästa sändare på upp till fyra föremål. Larmet på dem aktiveras med en knapptryckning på fjärrkontrollen. Smart finder och Doros Memory Plus 335 är två sakfinnare som finns i handeln.

>> Mer information www.kikre.com,
tel 0340-666 87, www.smart-finder.co.uk,
och www.doro.com, tel 046-280 50 60

Ippi – sms och e-post via TV:n

Med hjälp av en ippi kan din TV ta emot och svara på bild-, ljud- och textmeddelanden från mobiltelefoner och datorer. Ippin har ett mobilnummer och en e-postadress dit dina vänner och anhöriga kan skicka e-post, MMS och SMS. Med den inbyggda mikrofonfunktionen kan du svara utan att skriva. Du kan även svara med SMS och bilder. En lampa blinkar när du får ett meddelande, även om TV:n är avstängd – mottagningen fungerar dygnet runt.

Läs även artikeln om ippi på sid 10-11.

>> Mer information www.inview.se



Nattlampa

Ett enkelt sätt att förebygga fallolyckor är nattlampor som kan sättas direkt i strömuttaget. El-lys är en av många på marknaden. Lampan aktiveras automatiskt på natten för att ge ledljus. Skulle strömmen försvinna tänds en ficklampa som sitter monterad i El-lys.



>> Mer information www.kikre.com,
tel 0340-666 87

Nattlampor finns även i de flesta större belysningsaffärer.



Trådlöst trygghetssystem

Caredo är ett trådlöst och portabelt trygghetslarm som avlastar anhörigvårdare. Den anhöriga bär en mottagare på handleden som står i förbindelse med en rörelsevakt – en sensor som registrerar rörelse. När den aktiveras, sänds en signal till mottagaren som då börjar vibrera. På natten när armbandet laddas sänds istället signalen till en kuddvibrator. Det går även lätt att ta med sig utrustningen om man är på resa.

>> Mer information www.caredo.se,
tel 023-79 22 40

Duschpall

Det är lätt att halka och känna sig osäker i badrummet när man duschar. Det finns gott om stolar och pallar för badrum som går att hitta i den vanliga handeln. Ett exempel är Edge som är en stabil och bekväm pall som passar bra i duschhörnan. Den tar liten plats och klarar hög belastning.



>> Mer information www.etacbutiken.se,
tel 0371-58 73 50

Duschpallar finns också i välsorterade bad- och sanitetsbutiker.

Hjälp att komma ihåg

Läste jag ytterdörren? Stängde jag av kaffebryggaren? C.STATUS-Systemet hjälper dig att komma ihåg viktiga saker i hemmet.

En informationspanel vid ytterdörren visar med tydliga ljusfält om något står på eller är olåst. Nyckelbrickan minns om du låste dörren när du går hemifrån. Blir du osäker så visar den låst eller olåst med en tydlig symbol. Grundpaketet består av panel, lås-switch, dörsensor, sladdsensor och nyckelbricka med laddare. Fler sensorer kan anslutas vid behov.



>> Mer information www.gewa.se,
tel 08-594 694 00

Våga lita på människors egenansvar

vi kommer inte att se färre hjälpmedel i hemmen. Tvärtom – allt fler medvetna konsumenter skaffar själva bra produkter och enkla hjälpmedel.

– Det är en positiv utveckling. Alla gynnas av att det finns smarta ting i vardagen, inte bara äldre.

Det säger Dina Jacobson, jurist som är specialiserad på hälso- och sjukvården lagar och regler. Hon har tidigare arbetat inom bland annat Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA). Nu arbetar Dina som konsult i egen firma och utbildar hälso- och sjukvårdspersonal om deras skyldigheter och ansvar.

Hon vill avdramatisera vår inställning till hjälpmedel, och det ansvar som hälso- och sjukvårdspersonalen har i en situation där allt fler själva nu köper produkter som gör livet enklare.

– De t är viktigt att skilja på vad lagarna inom hälso- och sjukvården säger och på var och ens egenansvar, menar hon. Arbetar du inom hälso- och sjukvården har du ett ansvar för att det du förskriver är lämpligt och kan hanteras av patienten. Om patienten däremot själv köper något, till exempel en duschpall, har du som förskrivare inget sådant ansvar. Detta faller inom patientens egenansvar.

Men kan du som förskrivare också ge råd om sådant som finns i den vanliga handeln och som inte förskrivs?

– Går jag in på ett apotek för att köpa en griptång – och upptäcker att jag inte kan göra det – blir jag bara glad om min arbetsterapeut

”Alla gynnas av att det finns smarta ting i vardagen, inte bara äldre.”

säger att du kan köpa den i en annan affär. Arbetsterapeuten har ju kompetensen och kan också tipsa om vilka produkter som kan underlätta vardagen. Du måste självklart kunna rekommendera sådant som finns i handeln och lita på att människor kan ta ett eget ansvar.

– Men om du som förskrivare ger ett mycket specifikt råd kan det bli frågan om en hälso- och sjukvårdsuppgift, framhåller Dina Jacobson, som också avråder från att anpassa något som patienten själv köpt. Då är det bättre att hänvisa till inköpstället.

Men HOn TILLSTår att det kan uppstå ett etiskt dilemma kring sådant som patienterna själva köpt och kanske vill ha hjälp att anpassa. Ofta vill man hjälpa till.

– Om du kommer hem till någon som köpt egna hjälpmedel och du ska göra en bostadsanpassning ingår det i uppgiften att ha synpunkter på sådant som finns i hemmet och som kan medföra fall eller olyckor. Det går inte att gå in med



– Du måste självklart kunna rekommendera sådant som finns i handeln och lita på att människor kan ta ett eget ansvar, säger Dina Jacobson som är jurist specialiserad på hälso- och sjukvårdens lagar och regler.

Fråga Dina

Dina Jacobson svarar på juridiska frågor kring egenvårdsprodukter på Teknik för äldres webbplats >> www.teknikforaldre.se

skyggglappar. Du måste kunna säga att den mattan eller den pallen inte är bra.

Dina Jacobson är POSITIV till att det blir allt mer smarta ting och teknik för äldre tillgängliga i den vanliga handeln.

– Jag tror inte att förskrivning av hjälpmedel kommer att upphöra i framtiden, det ligger i hälso- och sjukvårdens intresse att se till att människor kan rehabiliteras och hjälpmedel är en integrerad del av det. Däremot är trenden att mindre och enklare hjälpmedel inte längre förskrivs och att vi i stället köper mer själva. Det leder förhoppningsvis till att mer blir tillgängligt för fler.

Lär mer om anhörigas situation

PROJEKT Teknik för äldre

Flera studier och undersökningar genomförs inom programmet Teknik för äldre, inte minst om de anhörigas situation – ett område där det saknas forskning. Här är exempel på aktuella rapporter som kan beställas via Hjälpmedelsinstitutet, www.hi.se eller www.teknikforaldre.se.

Anhöriga som hjälper



European Care Consult i Kalmar har genomfört en behovsstudie för att öka kunskapen om de anhörigas behov av hjälpmedel och ny teknik när de hjälper och vårdar. Studien inriktas dels på yrkesverksamma personer som stödjer och vårdar närstående över 65 år, dels på anhöriga som är över 80 år som hjälper och vårdar närstående i hemmet.

Resultatet visar att utvecklingen av hjälpmedel sällan utgår från att den anhörige ofta är användare. Hjälpmedel och ny teknik behöver utvecklas och förbättras med inriktning på anhörigas situation och behov.

Vem hjälper vem?



Personer äldre än 80 år som hjälper en närstående är friskare än äldre i samma ålder som varken ger eller får hjälp. Det är en av slutsatserna i en undersökning om informell hjälp samt hjälpmedelsanvändning bland personer 80 år och äldre i två av Göteborgs stadsdelar som genomförts av Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Syftet med studien har varit att beskriva och kartlägga den informella hjälpen och hjälpmedelsanvändningen bland de äldsta.

Teknikstöd för anhörigvårdare

Vet vi att anhörigvårdare får det stöd de behöver? Finns det skillnader i stödet mellan män och kvinnor? Det undersöks i ett av projekten inom Teknik för äldre. Avdelningen för rehabilitering vid Hälsohögskolan i Jönköping genomför en nationell kartläggning, bland annat med hjälp av enkäter till anhörigvårdare och forskrivande arbetsterapeuter.

Fokus på anhörigvårdare

Det finns inte mycket forskning kring anhörigvårdares användning av förflyttningshjälpmedel. Av det som finns svarar Sverige för en stor del, men behovet av forskning inom detta område är stort. Det visar en studie vid Lunds universitet.

Studien "Fokus på anhörigvårdare" har sökt internationella vetenskapliga artiklar och även populärvetenskaplig litteratur relevanta för ämnet.



Rörelseförmåga vid demenssjukdom

I Vägen till Rörelse finns många goda exempel på hur man kan hjälpa och underlätta för en person med demenssjukdom. I skriften finns tips och råd hur man bemöter, stödjer och hjälper för att underlätta vid förflyttning i olika situationer.

Projektet har genomförts av HjälpmedelsCenter Väst AB med syftet öka kunskaperna om hur personer med demens kan bibehålla sin rörelseförmåga i så stor utsträckning som möjligt.



En eldsjäl som ser de anhöriga



gunilla Matheny har arbetat med anhörigstöd sedan 1994. nästan lika länge har hon utbildat i hur man bemöter och ger stöd till anhöriga och närstående.

trots att vi egentligen vill samma sak – bästa möjliga livskvalitet för den som vårdas.

gUnilla MaTHeny fraMHåLLer att hjälpmedel och bra teknik är ett oerhört viktigt anhörigstöd. Förskrivarna är dessutom en viktig resurs i rollen som kunskapsgivare och informationspridare.

– När vi talar med anhöriga om hjälpmedel är det också ett bra tillfälle att lyssna in vilka behov som finns inom andra områden. Du kan då få fram om det finns behov av avlösning eller färdtjänst och mycket mer och hänvisa vidare till andra som har ansvar för dessa områden.

“Utan de anhöriga faller omsorgen om de äldre ihop.”

När nu lagstiftningen ändras från ett ”bör” till ett ”ska”, när det gäller kommunernas stöd till anhöriga, står vi inför nya möjligheter närt det gäller anhörigstöd, enligt Gunilla Matheny. Vad det exakt kommer att innebära i praktiken vet vi inte, men utgångspunkten för alla insatser kvarstår:

– Utan de anhöriga faller omsorgen om de äldre ihop, och i arbetet med att stötta dem måste vi alla hjälpas åt!

Anhörigglasögon. De finns inte att köpa men de är ett måste på varje vårdcentral och äldreboende, eller var helst vård- och omsorgspersonal möter anhöriga.

– vi måste lära oss se de anhöriga! Det säger gunilla Matheny, en av landets eldsjälar när det gäller anhörigstöd.

– Det har hänt oerhört mycket de senaste 15 åren, menar Gunilla. Nu är det viktigt att ytterligare utveckla kvalitet i det som erbjuds och skapa ökad samverkan inom kommunen och mellan kommun och primärvård.

Gunilla ser en triangel där de anhöriga, omsorgstagaren och omsorgspersonalen finns med.

– Vi kan tala om en samverkansmodell där den anhörige är den främste kompetensgivaren. Och utanför triangeln finns en mängd andra viktiga funktioner som biståndshandläggare, arbetsterapeu-

ter, sjukgymnaster och anhörigkonsulenter.

– Som personal kan det vara svårt att förstå och sätta sig in i de anhörigas situation. Missförstånd kan leda till onödiga konflikter

Utbildar i stöd till anhöriga

Gunilla Matheny är distriktssköterska och pedagog. Redan 1994 började hon arbeta med anhörigstöd för Svenska Röda Korset. Själv har hon genomfört 122 anhörigrupper. Sedan 1995 utbildar Gunilla personal över hela landet i hur man bemöter och ger stöd till anhöriga och närstående både i hemmet och på särskilda boenden.

Foto: Jonas Arneson

Handbok för anhöriga

Tillsammans med anhöriga arbetar Anhörigas Riksförbund fram en webbaserad handbok. Handboken ska vara till hjälp och stöd för landets anhörigvårdare.

– Vi vet att det är många anhöriga som sitter vid datorn och söker runt efter information. Många har inte så stor datavana och ofta har man begränsad tid att sitta och leta, berättar Mailis Lundgren, kanslichef på Anhörigas riksförbund.

anhöriga Riksförbundet har fått stöd inom programmet Teknik för äldre.

– Anhörigas Riksförbund och företaget Qontenta AB gör detta tillsammans med anhöriga. Via en projektgrupp får vi in synpunkter, kunskaper och önskemål.

Handboken kommer troligen att ha formen av en kombinerad handbok och informationsportal med enkla sökverktyg och en lättillgänglig struktur.

– **Mycket Handlar Om** att sätta samman alla de erfarenheter som vi och andra har, att samla in och länka till all information som redan finns, men som inte finns samlad idag.

Under hösten 2009 ska handboken testas, innan den blir tillgänglig för en större publik på www.ahrisverige.se.

Ring Anett!



Det finns många anhöriga i Sverige som har liten eller minimal kontakt med kommunen eller sjukvården. Många vet inte vilket stöd som finns och vart man vänder sig. För alla som söker råd och någon att tala med finns nu **anett karlsson på plats.**

– Många som ringer vill bara ha någon att prata med, berättar Anett på Anhörigas Riksförbund, AHR. Det är inte alltid det finns något direkt ärende.

– Vuxna som vårdar en äldre anhörig är ofta ensamma. Gäller det funktionshindrade barn eller unga är man som anhörig mer delaktig i vårdprocessen och har mer kontakter ut i samhället.

när någon kOnTakTaT Anett försöker hon söka vidare i den kommun och landsting som berörs.

“Många som ringer vill bara ha någon att prata med.”

– Jag frågar alltid de som hör av sig om jag får återkomma. Ofta går det att få till stånd en bra lösning.

Information om AHR:s call-center sprids via hemsidan och den

○ I Varberg finns sedan årsskiftet landets första callcenter för anhörigstöd. Det drivs av Anhörigas Riksförbund, AHR, och är ett projekt inom programmet Teknik för äldre. Ansvarig är Anett Karlsson som efter många år som avlösare och anhörigombud i Varbergs kommun nu får ägna sig åt anhöriga i hela landet.

>> ring anett på telefon 0340-154 40.



– **vuxna som vårdar en äldre anhörig är ofta ensamma, säger anett karlsson som är ansvarig för landets enda call-center för anhörigstöd.**

egna tidningen. Lokalföreningarna och pensionärsorganisationerna är andra kanaler. Telefon och mejl är de vanligaste kontaktvägarna i dag.

I 23 kommuner över hela landet finns runt 400 användare av Action, ett IT-baserat hjälpmedel som bland annat innehåller en bildtelefon och som underlättar kontakten för många äldre.

Anett har lång erfarenhet av Action från Varberg. Nu ligger AHR:s call-center med i telefonboken hos de användare som finns runt om i Sverige.

“Den här bilden ska jag skicka till Bertil!”

PROJEKT
Teknik för
äldre

en bild och en inspelad hälsning kan betyda mycket när man som anhörig inte alltid kan vara på plats. för birgitta klarbrant har ippi gjort det möjligt att hålla kontakten med maken bertil som sedan i november 2008 bor på ett vårdboende en halvmil från hemmet.

Birgitta Klarbrant bor i Håtuna utanför Stockholm. Hennes make Bertil bor på ett vårdboende i Bro. Han har en demenssjukdom och har successivt blivit sämre de senaste åren.

– Jag försöker att vara hos Bertil så ofta som möjligt, det blir ungefär varannan dag, berättar Birgitta.

Även när Birgitta inte är på besök finns nu möjlighet att hålla kontakt. Sedan någon tid är hon med i en anhörigförening inom Anhöri-

gas Riksförbund och via föreningen kom hon med i ett försök kring ippi.

– **IPPI**n kan InTe erSätTa vår vanliga kontakt eller mina besök. Jag vill ju vara med honom. Men den är ett bra komplement.

– När jag är ute och går tänker jag ofta “den här bilden ska jag skicka till Bertil”. Så tar jag ett kort eller spelar in en liten video med mobilen och talar in ett meddelande och


Så fungerar ippi

En ippi kan liknas vid en elektronisk brevlåda. Med en ippi inkopplad kan en vanlig TV ta emot och skicka bilder, filmer, ljud och textmeddelanden från mobiltelefoner och datorer. Det enda som krävs är att det finns GSM-täckning och en TV.

Ippi kan spela en stor roll i anhörigvården men den kan också användas av till exempel hemtjänsten för att informera vem som kommer på besök, eller av distriktssköterskan för att informera om medicinering.

➤ Läs även om ippi på sidan 4.





Hunden Moa är ett kärt fotoobjekt för Birgitta Klarbrant. Med hjälp av mobilkameran skickar hon bilder till sin make Bertil, som bor på ett särskilt boende. Med hjälp av en ippi kan han titta på bilderna på sin Tv.



Birgitta Klarbrant hälsar på sin make Bertil så ofta hon kan. Han bor på ett vårdboende i Bro.

skickar till honom. Det kan vara ett kort på hunden, eller något som jag ser när jag är ute och går.

Birgitta har fått höra från personalen på boendet att maken Bertil blir jätteglad när han hör sin frus röst och får bilder från henne.

– Personalen på boendet får hjälpa honom att koppla på meddelandet. Ippin blinkar ju grönt när det kommer ett meddelande. Bertil klarar det inte helt själv.

Birgitta har inga problem med tekniken. Hon har använt dator i jobbet, men är nu pensionerad. Utöver Birgitta skickar även barn och barnbarn meddelanden via mobilen till den TV han har på sitt rum.

– Jag försöker skicka något varje dag, även om jag ska besöka honom. Jag tror att han blir glad över att jag hör av mig och det är väldigt enkelt, säger Birgitta Klarbrant.

En svensk uppfinning

I början av 2000-talet uppfann tekniker på Ericsson möjligheten att låta TV:n kommunicera med hjälp av mobiltelefoni. Tanken var att datorn upplevs som avancerad av många – men alla har en TV. En förutsättning var också att den inte bara skulle vara lätt att använda utan också lika lätt att koppla in.

2004 knoppades verksamheten av och de som utvecklade tekniken fick ta med sig patenten för att driva det vidare själva. De startade företaget InView AB som nu står bakom den fortsatta utvecklingen av ippi. Den tillverkas i dag i Kalmar och kommer att lanseras på allvar under hösten 2009. En ippi kommer att kosta som en mobiltelefon.

Det är en världsunik produkt som är flerfaldigt belönad. Tester av hur anhöriga kan använda ippi får stöd av programmet Teknik för äldre. Bara 14 procent av dem som är äldre än 76 år använder en dator och då är ippi ett självklart alternativ.

Trygg med larm och nödsändare

för boris och eva Wilsson har larm och nödsändare inneburit en tryggare vardag.

Boris Wilsson är på plats på torget i Varberg flera gånger i veckan under säsong. Han kan fortsätta att sälja kläder från sitt stånd på torget och han känner sig trygg med att hans fru Eva har det bra med hjälp av en personlig assistent hemma i Horred.

– Eva hade klädaffär i 30 år och skötte allt kring det själv. Jag hjälpte bara till när jag var ledig, berättar Boris som arbetade inom räddningstjänsten i Mark och i Göteborg under hela sitt yrkesliv.

för TIO år SeDan fick Eva en demenssjukdom och de senaste fem åren har den förvärrats.

– Som tur var kunde jag gå i pension redan vid 58 år, så vi fick några fina år innan sjukdomen blev för allvarlig, berättar Boris som nu fyllt 65 medan Eva är 63 år.

De märkte att Eva blev sämre när hon började gå upp på nätterna



På plats på torget i Varberg kan Boris Nilsson fortsätta att sälja kläder. Samtidigt vet han att hans fru Eva har det tryggt och bra hemma.

och inte visste var hon var. När inte Boris vaknade hände det att hon gick ut.

De fick då Caredolarmet som fungerat perfekt i många år. Boris

hade en vibrator under kudden på nätterna och på dagarna hade han ett armbandslarm. Då Caredolarmet är portabelt kunde de fortsätta att åka till Thailand på semester som de gjort under många år.

– Det som var bra var att jag kunde vara rörlig och ändå ha kontroll. Jag kunde sitta på en taverna på hotellet i Thailand och få en signal om Eva gick upp på natten.

Men IDag Har De InTe kvar det larmet. Boris tyckte inte att han använde det så mycket.

Men de har fått en nödsändare som Eva alltid har på sig. Larmet kan aktiveras av polis vid behov och polisen kan pejla in var personen befinner sig. Och den har varit till stor hjälp redan. I april i år

nödsändare

Nödsändaren är ett svenskt nödsändar- och pejlingssystem som gör det möjligt att snabbt hitta försvunna personer. Nödsändaren bärs som ett armbandsur på handleden.

Sändaren är passiv och kan endast aktiveras på uppdrag av polisen. Efter fjärraktivering sänder den ut ljudlösa signaler som polisen kan spåra med hjälp av pejlingsutrustning.

Sökning kan ske från helikopter, från bil och till fots. Nödsändarens signaler kan uppfattas cirka 30 kilometer från luften och 5 kilometer på marken. Sändaren fungerar både inomhus och utomhus och sökning kan ske oavsett om det är ljusst eller mörkt ute.



Portabelt larm

PROJEKT Teknik för äldre

Caredo är ett trådlöst trygghetssystem som kan kopplas till anhöriga eller vårdare. Det har fler larmfunktioner och det går lätt att ta med på resor.

Det består av ett rörelselarm som placeras vid sängen och en mottagare kopplad till ett armbandslarm eller en vibrator som kan läggas under till exempel kudden. Klockan och kuddvibratören vibrerar när användaren är på väg upp ur sängen eller ut ur ett rum.

Larmet kan byggas ut med fler områdesvakter som till exempel trampmatta, sängvakt, passagevakt, dörrvakt, sittvakt och spisvakt. Om larmets räckvidd behöver utökas går det. Vid behov kan larmet skickas externt och ringa upp mobiltelefon, larmcentral eller annat valt telefonnummer.

”Det som var bra var att jag kunde vara rörlig och ändå ha kontroll.”

försvann Eva från hemmet klockan sju på kvällen.

– Det blev tio grader kallt framåt natten och trots att larmet aktiverades tog det ändå fram till klockan 3 på natten innan vi hittade henne, berättar Boris. De fick skicka en helikopter från Stockholm för att hjälpa till i sökandet.

Det har hänt ytterligare någon gång att de haft nytta av nödsändaren och Boris tycker att det känns tryggt att ha den.

Liten insats som betyder mycket

PROJEKT Teknik för äldre

Långt ifrån alla kan använda dagens avancerade mobiltelefoner. Och att bara kunna ringa upp kan betyda väl så mycket. Det vet familjen Kilic i göteborg.

Familjen Kilic kom till Sverige för över 30 år sedan. De är syrianer från Turkiet.

– Pappa och mamma var över 60 år redan då, så det blev aldrig av att de lärde sig svenska. Det berättar Ferha Kilic som idag bor i Tynnered i Göteborg med sin pappa Sabo som i dag är 94 år.

”Nu kan han lätt slå en signal om han behöver hjälp.”

Sabo Kilic behöver mycket hjälp men det är svårt att förlita sig på den vanliga vården och omsorgen. Fehra har själv fått ta ett stort ansvar och arbetar bara deltid för att kunna hjälpa sin pappa.

– Man tänker inte på hur viktigt det är med språket. Kan du inte göra dig förstådd är det svårt att

klara sig i samhället. Om pappa ska någonstans måste han ha hjälp och jag har fått ta ledigt från jobbet. Hemhjälp fungerar inte, då måste det vara någon som talar syrianska, och samma sak om han ska in på ett äldreboende, berättar Fehra.

fehRa OcH Hennes SySkOn har försökt att få hjälp och avlastning men de har haft svårt att veta hur. Via en anhängigkonsulent kom de i kontakt med ett projekt för bättre anhörigstöd som drivs i Göteborg (se sidan 14–15).

– Pappa har nu fått en Doro-telefon där vi kan förprogrammera knapparna och det är jättebra. Vi har tidigare försökt med en vanlig mobil och det har inte fungerat, säger Fehra.

– Nu kan han lätt slå en signal om han behöver hjälp och vi är flera syskon som han kan ringa.

förUTOM TeLefOnen har Fehras pappa också fått lite andra hjälpmedel. Bland annat en duschstol som gör att han kan sitta tryggt när han duschar.

– Mobiltelefonen kan tyckas vara en liten insats, men den har haft stor betydelse för oss, säger Fehra Kilic.

● Användarvänlig mobil

Doro har beviljats stöd för att utveckla en användarvänlig mobiltelefon främst för äldre användare.

Stora knappar, enkla och lättförståeliga menyer och stor tydlig display underlättar. Några av Doros andra modeller har även separata snabbvalsknappar. De flesta av Doros mobiler har även inbyggda trygghetsfunktioner. Med en speciell larmknapp kan man aktivera automatisk uppringning till sina kontakter och skicka ett förprogrammerat SMS.



Göteborg lyckas med samverkan

PROJEKT Teknik för äldre

Om alla yrkesgrupper inom vården och omsorgen samverkar förbättras informationen till såväl äldre som anhöriga. Det är den enkla idén bakom ett projekt för bättre anhängstöd i västra göteborg.



öppna hjälpmedelsvisningar har varit ett populärt inslag i projektet i västra göteborg. Här är några av de drivande i projektet samlade, (fr v) Ingela nilsson, arbetsterapeut, Marianne granath, anhörigkonsulent, ella-Mina andersson, anhörigkonsulent och Ingrid Hellberg, sjukgymnast.

Många anhöriga som vårdar närstående känner inte till hur ny teknik och hjälpmedel kan underlätta i vardagen. Informationsvägarna är snåriga och kunskapen i allmänhet låg. För att förenkla för såväl anhöriga som för vård- och omsorgspersonal ska en modell för insatserna tas fram i stadsdelarna Frölunda och Tynnered i Göteborg och som bygger på samverkan mellan olika yrkesgrupper.

– Vi får mycket bra synpunkter från anhängsvårdarna, berättar Ing-



Ingela nilsson, arbetsterapeut, och verksam i stadsdelen v ästra frölunda i göteborg diskuterar teknik och hjälpmedel med en av besökarna på en öppen hjälpmedelsvisning. en lång rad yrkesgrupper samverkar för att informera anhöriga och äldre om hur vardagen kan underlättas med hjälp av ny teknik.

rid Hellberg, sjukgymnast verksam i Högsbo och en av projektledarna.

En lång rad intervjuer har genomförts med anhöriga som vår-

dar äldre för att kartlägga vilka behov som finns och hur det fungerar under hela dygnet. Slutsatserna börjar klarna:

– Vi ser hur viktigt det är med samverkan mellan anhängvårdare och de som ger vård från kommuner och landsting, säger Ingrid som också pekar på hur viktig attityden är.

Personalen har alltid haft omsorgstagaren i fokus, och glömt bort de anhängiga. Men den inställningen börjar allt mer förändras.

En annan slutsats är att det är viktigt att få med de anhängiga så tidigt som möjligt i diskussionen om hjälpmedel och bra vardagsteknik för att ta vara på deras viktiga kunskaper om deras närstående.

Projektgruppen i västra Göteborg har tagit fram en modell för samverkan som ska vara gångbar för hela landet och projektet kommer att utvärderas av FoU Väst.

Anhängigas behov kartläggs

Försöksverksamheten i stadsdelarna i Göteborg har startat med att sju anhängvårdare har knutits till projektet som så kallade kompetensgivare. En arbetsterapeut, en sjukgymnast, två anhängkonsulenter, en biståndshandläggare, hemsjukvårdschef för rehabilitering i västra Göteborg, en samordnare från hemtjänsten och en undersköterska från ett korttidsboende ingår också i projektgruppen. Målet är att modellen ska omfatta en bedömning av anhängigas behov, delaktighet och trygghet.



Foto: Bennel Fern

anna-Lisa och Rolf Sandberg i västra frölunda har nu fått kontakt med en anhängkonsulent och fått råd och stöd. Men informationen från sjukvården om hjälpmedel var obefintlig.

”Det ska vara enkelt att få besked”

Informationen till de anhängiga måste bli bättre. Det är sällsynt att läkare och andra inom sjukvården vet något om vilka hjälpmedel eller vilket stöd som finns.

Den erfarenheten har Anna-Lisa Sandberg i Västra Frölunda i Göteborg. Sedan många år vårdar hon sin make Rolf i hemmet. 1999 fick han cancer och sedan några år har han också diagnosen Parkinsons sjukdom. Anna-Lisa hade just för tidspensionerats när Rolf insjuknade och sedan dess har hon hjälpt sin man.

– Rolf blev märkbart sämre förra sommaren och nu får jag hjälp med viss avlastning i hemmet några timmar en dag i veckan, berättar Anna-Lisa som även är med i en anhänggrupp som träffas var fjortonde dag.

anna-LISA DeLTar IDag i ett projekt som drivs med stöd av Teknik för äldre och som bygger på att informationen till äldre och anhängiga blir bättre om alla yrkesgrupper inom omsorgen samverkar. För informationen har varit dålig under alla år som Rolf varit sjuk.

– Från sjukvården får man inga tips eller råd om vart man ska vända sig eller vad det finns för hjälpmedel. Jag hittade själv information från Parkingsonförbundet på internet om vilket stöd som anhängiga kunde få. När jag visade det vid ett läkarbesök fick jag till svar ”Så jobbar inte vi”.

Så SMÅNINGOM fick Anna-Lisa och Rolf kontakt med en anhängkonsulent från kommunen och genom samverkansprojektet har de nu fått många kontakter och hjälp.

– Vi har bland annat fått en rullator och en duschstol. Inte minst duschstolen är till stor nytta och underlättar mycket för oss.

För några veckor sedan var Anna-Lisa på en hjälpmedelsvisning och fick titta på smarta ting och hjälpmedel för äldre och funktionshindrade.

– Om jag tänker tillbaka fem år kunde jag inte för mitt liv tänka mig att det skulle finnas så många produkter. Men det måste finnas rutiner på hur sjukvården berättar om bra produkter och hjälpmedel. Det ska vara enkelt att få besked om vad som finns!



Foto: Beret Fern

Toby Johansson (t.v.) och Ann-Marie Braams besöker ofta Mötesplatsen för seniorer. Här visar Thomas Lejon, en av stadsdelens fixare, lite av det utbud av praktiska produkter för äldre som redan finns på plats. Deltar gör också arbetsterapeuten Kristina Blidner, projektledare för äldresäkerhet i stadsdelen.

Fixare som har koll på behoven

PROJEKT
Teknik för äldre

De är på plats i bostaden och de kan se direkt om det är något som kan vara till nytta och hjälp. Vi talar om Landalas två fixare som nu också ska berätta om bra produkter och hjälpmedel för äldre.

– De vanligaste uppdragen är att sätta upp stödhantag, gardinerna och brandvarnare, berättar Thomas Lejon som arbetat som fixare sedan 2006.

Närmare 2 500 hembesök har Thomas Lejon och Pontus Ennerfelt klarat av sedan starten och de har blivit både kända och populära bland stadsdelens många äldre.

De har kontor på den Mötesplats



Thomas Lejon och Pontus Ennerfelt är fixare och hjälper 9 000 äldre med praktiska göromål i hemmet i centrala Göteborg.

för seniorer som ligger vid Kapellplatsen i Landala. Det är ett kulturhus för äldre som lockar närmare 500 äldre varje månad, och här planeras även för en visningsmiljö med vardagsteknologi och hjälpmedel för äldre.

Thomas Lejon och Pontus Ennerfelt är anställda av stadsdelsförvaltningen Centrum i Göteborg. Mer formellt arbetar de med säkerhetsservice, i dagligt tal fixartjänster, för stadsdelens 9 000 personer över 67 år. Stadsdelsförvaltningen har fått stöd av Teknik för äldre för att utveckla visningsmiljöer.

– Det är brist på kunskap om bra vardagsteknik för äldre, berättar Annika Strandberg som är enhetschef vid den enhet i stadsdelsförvaltningen som ansvarar för verksamheten.

Annika menar att många som arbetar inom vården och omsorgen och som är legitimerade inte uppmärksammar vardagsteknik.

– Många drar sig för att ge råd om sådant som kan köpas i vanliga butiker. Men det krävs lite mer vidvinkel och större förståelse för att det finns produkter som kan fungera vid sidan av det som förskrivs.

– Nu utbildar vi Thomas och Pontus för att de ska ge information. Det är enklare för dem, de sysslar inte med förskrivning, men de har kunskap om bra vardagsteknik som fungerar hos de äldre de besöker, säger Annika.

för att få ut information, och också göra det naturligt att tala om bra teknik och hjälpmedel, blir visningsmiljön viktig. Den ska vara öppen och tillgänglig och vända sig till såväl äldre som anhöriga. Thomas och Pontus ska dessutom ta med och visa upp produkter när de är ute på sina fixaruppdrag.

– Tyngdpunkten ska ligga på sådant man kan köpa själv, säger Pontus Ennerfelt. När allt mindre förskrivs bli det viktigt att också visa att det finns annat.

Fler visningsmiljöer

Det finns fler än 30 visningsmiljöer i landet. Hjälpmedelsinstitutet ger stöd till visningsmiljöer i Västerås, Laholm, Borås, Trollhättan, Helsingborg, Halmstad, Varberg, Hudiksvall och Göteborg. Ett nätverk för visningsmiljöer är också på gång.

Teknik för äldre – direkt på nätet

Allt fler bra produkter och teknik för äldre kan köpas direkt på internet. Här är några exempel på nätbutiker:

>> www.aktivvardag.se

Säljer produkter som är till hjälp i vardagen och efter skador och sjukdom, även träningsredskap.

>> www.iris.se/internetbutik

Produkter till stöd för personer med nedsatt syn eller hörsel, främst tekniska produkter.

>> www.clasohlson.se

Säljer bland annat mobiltelefon för äldre, trygghetslarm, nattbelysning och telefoner för personer med nedsatt hörsel och syn.

>> www.demensbutik.se

Säljer ett trettiotal demenshjälpmedel, till exempel telefoner och kalendrar.

>> www.hjalpmedelsbutik.se

Produkter som ger hjälp i vardagen – allt från rollatorer till reumatikerpenna – uppdelade i huvudgrupper, som "Att ta sig fram" och "Det enkla hemmet".

>> www.hjalpmedelstorget.se

Information om bland annat hjälpmedel vid kognitiva problem.

>> www.lundin-schonberg.se

Säljer produkter som är till hjälp i vardagen, hygienprodukter, kläder och andra praktiska saker som underlättar det dagliga livet.

>> www.rehabshop.se

Produkter indelade på bland annat badrum och hjälp i hemmet, även träningsredskap.

>> www.swereco.se

Produkterna är indelade i huvudgrupperna badrum, promenad, hem och hushåll samt sitta och ligga.



Foto: Thomas Carlgren

>> www.uriform.se

Över femhundra produkter indelade på bland annat äta och dricka, hem och hushåll, hygien, gå, stå och träning.

>> www.varsam.se

Produkterna listas i cirka hundra undergrupper i bokstavsordning.

Produkter och tjänster för enklare och tryggare vardag

PROJEKT
Teknik för äldre

Under åren 2007 till 2009 har programmet Teknik för äldre beviljat utvecklingsstöd till produkter och tjänster. Här presenteras fyra exempel på projekt:



Ljusbärande käpp

En käpp eller krycka är ett utmärkt stöd – men kan vara mycket mer. Företaget Popab har fått pengar för att utveckla en ljusbärande käpp som med hjälp av genomlysbara kristaller avger ljussignaler. Käppen gör det säkrare och tryggare att röra sig i mörker.

>> www.popab.se

Användarvänlig mobiltelefon

Långt ifrån alla behöver de avancerade funktioner som dagens mobiltelefoner erbjuder. Mycket kan göras för att mobilen ska bli mer tillgänglig och enklare att använda. Doro har beviljats stöd för att utveckla en användarvänlig mobiltelefon främst för äldre användare. Doro PhoneEasy® 410gsm ska även tilltala alla som vill ha en enkel och lättanvänd mobil.

>> www.doro.se



Säkert trygghetslarm över IP-nätet

Analog telefoni är på väg att ersättas av digital telefoni, så kallad IP-telefoni. Då måste trygghetslarmen vara anpassade till den nya digitala infrastrukturen. Företaget CareTech har fått stöd för produktutveckling av världens första trygghetslarm för bredband och GSM. Trygghetslarmet är anpassat till både analoga och digitala larmcentraler.

>> www.caretech.se



ACTION – anhörigstöd via IT

ACTION är en tjänst för anhörigvårdare. Via bildtelefon kan kontakt hållas med vård- och omsorgspersonal, och andra äldre i liknande situation. ACTION innehåller även råd och kunskap speciellt anpassad för den som vårdar en närstående i hemmet. Ett flertal projekt har fått stöd från Teknik för äldre för att anpassa tjänsten till glesbygd.

>> www.actioncaring.se

Anhörigas Riksförbund vill se enkla lösningar

Det finns många lösningar för att kommunicera och hålla kontakt med anhöriga och vänner. En av de nya produkterna kallas för ipp. Med en ipp kopplad till TV:n kan du ta emot och svara på mobiltelefonmeddelanden från hela världen.

– Ippin är bra för att den är enkel och bygger på produkter som redan finns. De flesta har tillgång till en TV och en mobiltelefon, säger Åke Fagerberg, ordförande i Anhörigas Riksförbund.

Anhörigas Riksförbund, AHR, är en partipolitisk och religiöst neutral riksorganisation som har som mål att stödja den enskilda anhängvårdaren oavsett ålder, kön eller diagnos hos den som vårdas.

AHR är i dag med som kravställare i flera utvecklingsprojekt och bidrar med sin kunskap kring anhöriga och den insats de gör. Anhöriga har varit en bortglömd grupp, stöd och hjälpmedel har riktats till äldre och vårdpersonal. Även om



Foto: Jonas Arneson

det ofta är makar, barn och släktingar som svarar för större delen av omvårdnaden.

>> Mer information finns på www.ahrisverige.se

Nationellt kompetenscentrum

Nationellt kompetenscentrum Anhöriga har fått regeringens uppdrag att utveckla framtidens anhängstöd, och ska skapa en nationell överblick. Anhörigcentret ska vara en länk mellan forskare, praktiker och beställare.

>> Läs mer på www.anhoriga.se



Socialstyrelsen samlar information

Socialstyrelsen samlar information och vad som händer inom anhängområdet på en webbsida som heter Fokus på anhöriga. Här finns bland annat meddelandebrev, rapporter och andra publikationer som rör anhängomsorgen.

>> Läs mer på www.socialstyrelsen.se

Teknik för äldre direkt på nätet och i handeln

En viktig del i programmet Teknik för äldre är att sprida information om var man hittar bra produkter för äldre. Allt fler bra produkter och teknik för äldre kan köpas direkt på internet via nätbutiker, eller i den vanliga detaljhandeln. Många av de smarta ting och bra produkter som i dag finns på marknaden – och tips om var de kan köpas – kan du hitta på Teknik för äldres webbplats.

>> Läs mer och beställ trycksaker på www.teknikforaldre.se



Räkna på hur din kommun påverkas



De närmaste decennierna ökar såväl antalet äldre som de äldres andel av befolkningen. Det kommer att ha stor betydelse för hela samhällsekonomin. Inte minst berörs landets kommuner som har ansvar för äldreomsorgen. För att ge en uppfattning om vad

många äldre innebär för en kommun har programmet Teknik för äldre tagit fram en räkneprogram som snabbt och överskådligt ger en bild av hur varje kommuns ekonomi påverkas.

>> Äldrekostnadsnuran hittar du på www.teknikforaldre.se

Skapa förutsättningar för en bra vardag

Den här skriften beskriver hur det går att skapa bättre förutsättningar i det dagliga livet för äldre och deras anhöriga. Den tar upp några av de projekt som ingår i programmet Teknik för äldre. Arbetsterapeuter, sjukgymnaster och anhörigkonsulenter berättar om sina erfarenheter om hur hjälpmedel och ny teknik kan stödja anhöriga.

Skriften vänder sig till dig som arbetar med äldre och anhöriga. Du hittar tips och råd om bra produkter, tekniska lösningar och hur man på olika sätt kan underlätta i boendet. I takt med att vi blir allt fler äldre och att andelen äldre ökar kommer det att ställas stora krav på ett bra samspel mellan anhöriga och professionen. En allt större andel av omsorgen av äldre kommer i framtiden att skötas av anhöriga.

Bättre teknik för äldre och anhöriga

Under tre år har regeringen satsat 66 miljoner kronor på att stödja utvecklingen av produkter och tjänster som underlättar för äldre och deras anhöriga. Programmet heter Teknik för äldre och det är Hjälpmedelsinstitutet som fått i uppdrag att samordna satsningen.

100 projekt har fått stöd av Teknik för äldre. De handlar om boende, bättre stöd till anhöriga och ökad information om, och tillgänglighet till, bra produkter. Alla projekt finns samlade på webbplatsen www.teknikforaldre.se. Där finns också tips om var det går att köpa produkter som fått stöd av Teknik för äldre såväl som en mängd andra smarta produkter för äldre. På samma plats kan du beställa denna och andra skrifter.

www.teknikforaldre.se

Hjälpmedelsinstitutet är ett nationellt kunskapscentrum inom området hjälpmedel och tillgänglighet för människor med funktionsnedsättning.

Hjälpmedelsinstitutets huvudmän är staten och Sveriges Kommuner och Landsting.



Hjälpmedelsinstitutet

Box 510, 162 15 Vällingby
Tfn 08-620 17 00
Fax 08-739 21 52
Texttfn 08-759 66 30
E-post registrator@hi.se
Webbplats www.hi.se

Beställningsnr 09365

