

**Kvällsschema för hemtjänst – ett vanligt exempel**

Tider	Adress+Insats	Avsatt tid	Gångavstånd
16.00-16.10	Passet börjar på kontoret. Nycklar hämtas. Rapport.		
	<b>Ingen gångtid avsatt</b>		
16.10-16.20	Norrtullsgatan	20 minuter	900 m
16.20-16.30	Middag, byta blöjor, dryck / sängliggande		
	<b>Ingen gångtid avsatt</b>		
16.30-16.40	Sveavägen	20 minuter	850 m
16.40-16.50	hjälp med middag / gravt dement		
16.50-17.00	<b>Avsatt gångtid</b>		
17.00-17.10	Idungatan	20 minuter	650 m
17.10-17.20	Lättlagad middag, personlig hygien		
	<b>Ingen gångtid avsatt</b>		
17.20-17.30	Vanadisvägen	10 minuter	700 m
	Tillsyn/pratstund		
	<b>Ingen gångtid avsatt</b>		
17.30-17.40	Dalagatan	20 minuter	650 m
17.40-17.50	Middag + disk		
17.50-18.00	<b>Avsatt gångtid</b>		
18.00-18.10	Västmannagatan	20 minuter	725 m
18.10-18.20	middag, förberedelser för natten, stödstrumpor		
	<b>Ingen gångtid avsatt</b>		
18.20-18.30	Västeråsgatan	20 minuter	1200 m
18.30-18.40	Assistans, förflyttning, smörja hela kroppen		
	<b>Ingen gångtid avsatt</b>		
18.40-18.50	Odengatan	20 minuter	970 m
18.50-19.00	Kvällsmål, medicin, byta blöja, byta underlag		
19.00-19.10	<b>Avsatt gångtid</b>		
19.10-19.20	Norrtullsgatan	20 minuter	970 m
19.20-19.30	Tillsyn, blöjbyte, medicin, förbered smörgås till natten		
	<b>Ingen gångtid avsatt</b>		
19.30-19.40	Sigtunagatan	30 minuter	990 m
19.40-19.50	Brukaren talar om		
19.50-20.00	vad hon behöver.		
20.00-20.10	<b>Avsatt gångtid</b>		
20.10-20.20	Surbrunnsgatan	10 minuter	1100 m
	Blöjbyte, läggning (+100 år)		
20.20-20.30	<b>Avsatt gångtid</b>		
20.30-20.40	Tre Liljor	30 minuter	1100 m
20.40-20.50	Förberedelse för sänggående		
20.50-21.00	hjälp vid toalettbesök		

21.00-21.10	<b>Avsatt gångtid</b>		
21.10-21.20	Västmannagatan	20 minuter	465 m
21.20-21.30	Sänggående, plocka undan kvällsmaten, toabesök, kvällshygien		

**Ingen gångtid (samma hus)**

21.30-21.40	Västmannagatan	30 minuter	
21.40-21.50	Hjälp vid sänggående		
21.50-22.00	hygien		

**Ingen gångtid avsatt**

22.00	Till kontoret för att lämna nycklar och rapportera (Efter arbetstidens slut)		585 m
-------	---	--	-------

Sammanlagd transportsträcka: 12 kilometer

Schemalagd gångtid: 60 minuter

Faktisk gångtid: Ungefär 120 minuter

Jag möter också vårdbiträden som har förstått hemligheten med god hemtjänst.

Anna uttryckte sig inkännande så här:

”Det dom gamla behöver är:

- lugn och ro och trivsamt omkring sig
- litet frid i sinnet och bekvämt omkring sig”

(Citat ur Ingegerd Paulssons skrift)