



# Pårørendemedvirkning

## Hvorfor og hvordan

Unn Birkeland  
Daglig leder ved Pårørendesenteret

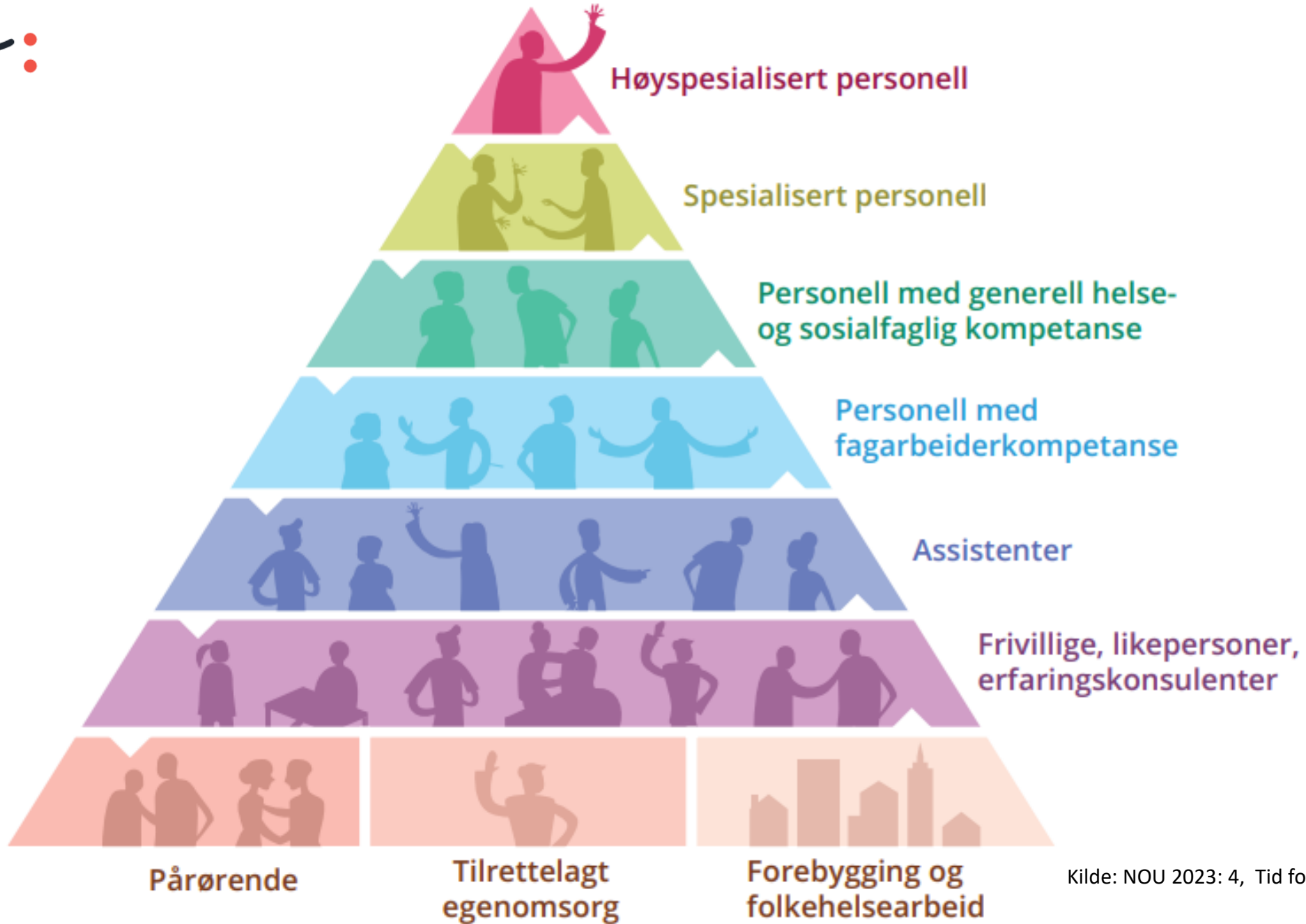
14.02.24



# Utfordringsbildet

- Vi blir eldre/lever lengre
- Flere skal bo lenge i eget hjem
- Flere lever ensomt
- Kortere liggetid i spes.tjenester
- Pårørende blir koordinator
- Stor grad av uvisshet
- Tap av kontroll i eget liv
- Behov for rolleavklaringer







ps:

## Pårørendemedvirkning

- Pårørende kjenner brukerens behov – på alle områder
- Pårørende har naturlig tillit – er nærpersion i ordets rette forstand
- Pårørende er ofte tilgjengelige og til stede
- Pårørende er den viktigste omsorgs og nettverksfaktor for bruker (den eneste?)



ps:

## Alle parter er involvert i medvirkning

Både pasient, pårørende og fagperson:

- Kan være viktig **ressurs** med sine egenskaper
- Kan bli **berørt** av de oppgaver, roller og ansvarsområder de står i
- Kan bli **belastet** på grunn av utfordringer, uavklarte forventninger m.m.



ps:

## Pårørende en viktig ressurs

- Kjennskap, kunnskap, advokat, nærmeste ambassadør
- Bidra til løsning, framdrift, opprettholdelse
- Konkrete oppgaver, situasjonsbestemt, tidsbestemt, rollebestemt



ps:

## Pårørende blir berørt

- Oppgavene kan bli store, ukjent farvann, utenfor komfortsonen
- Rollen kan utvides – behov for ny kompetanse
- Ansvarer kan bli stort og uoversiktlig
- Forbudte følelser eller tabuområder kan bli aktivert
- Nærhet i relasjon blir byttet ut med andre perspektiv, med andre forventninger





ps:

## Pårørende blir belastet

- Oppgavene tar hele plassen og fortrenger egne behov
- Rollen gir begrensning – både i skole og arbeidsliv
- Ansvarer blir overveldende og uhandterlig
- Forbudte følelser eller tabuområder overtar kontroll
- Ønske om nærhet viker - opplevelse av ambivalens





ps:

## Medvirkning i en ny retning

- Fagfolk endrer seg
  - Helsetjenestene endrer seg
  - Pårørende endrer seg
  - Lovverket endrer seg.
- Behov for revidering av allerede eksisterende system og rutiner



ps:

## Lag enkel plan for medvirkning

- Forankre i ledelsen
- Forbered gode møtepunkt
- Få oversikt over alle tilbud og tiltak
- Førsteintrykk betyr (nesten) ALT
- Bruke planen aktivt – sjekk underveis
- ....PÅRØRENDEAVTALEN.....



ps:

## Godt samarbeid preges av

- Bekrefte (se, lytte, observere) B
- Informere og involvere I
- Tåle det som kommer T

**GJØR DIN BIT**





ps:

## 10 gode råd:

1. Møt bruker og pårørende med respekt og vilje til å lytte
2. Sett av god nok tid til å drøfte for å finne løsninger
3. Ta bekymringer og erfaringer på alvor – de er opplevd
4. Avklar tidlig hva som er avgrensinger ift taushetsplikt, og hva som kan snakkes om
5. Sikre tverrfaglig deltakelse i tidlig fase der det er nødvendig
6. Sikre at hele familieperspektivet er ivaretatt
7. Trekk inn ressurser som kan bidra der klimaet mangler vilje eller tillit
8. Gi tilbakemelding på hva som er gjort eller planlagt gjort
9. Sjekk at tilbakemeldinger er mottatt og om det krever ny oppfølging
10. Tilby arenaer for erfaringsutveksling eller informasjon/rådgivning/påfyll





Pårørende-  
konferansen 2024

# Når hverdagslivet snur

En digital konferanse for pårørende og fagpersoner. Bli med 18. september!

Les mer og meld deg på  
[Pårørendekonferansen.no](https://paaeroendekonferansen.no)





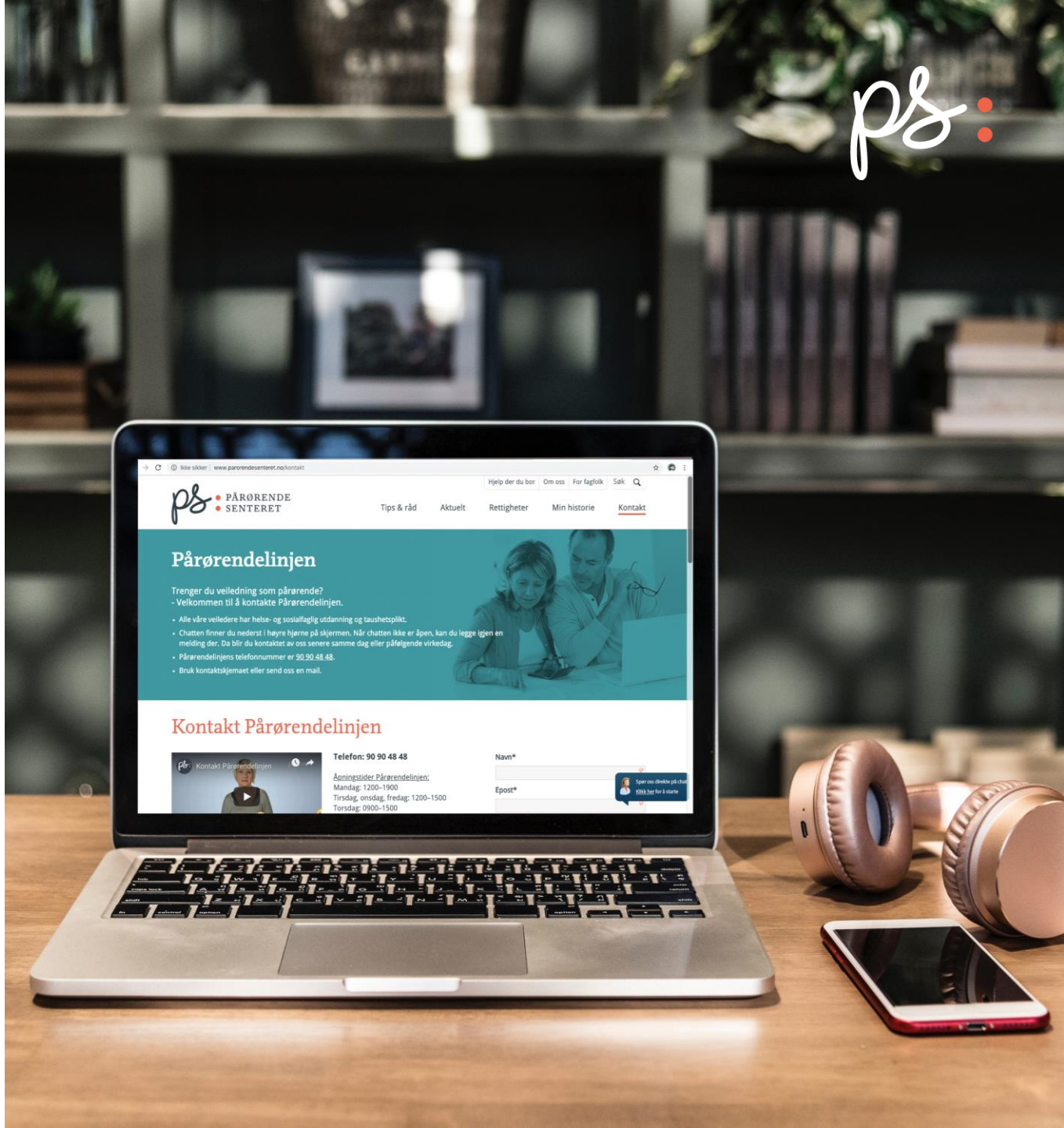
Lykke til med god  
medvirkningsprosess!





# Hva tilbyr vi til pårørende:

- Veiledning på telefon eller chat via Pårørendelinjen
- Tilbud til selvhjelp på nettsiden, både til voksne og til barn
- Oppfølgingsamtaler via telefon, chat eller mail
- Individuelle samtaler, par- eller familiesamtaler fysisk eller video
- Kurs (mestringskurs, parkurs), flere blir lansert digitalt
- Nasjonal pårørendekonferanse
- [www.paarørendesenteret.no](http://www.paarørendesenteret.no)
- [www.ungepaarørende.no](http://www.ungepaarørende.no)





## Hva tilbyr vi til fagpersoner:

- Veiledning via Pårørendelinjen
- Pårørendeprogrammet, case og filmer til opplæring
- Kurs om bruk av FuelBox «For fagfolk – om pårørende»
- Kommunenetverk for pårørendeansvarlige
- Undervisning for studenter på bachelor / masternivå
- Foredrag og tilpassa kurs for kommuner og helseforetak
- Bistand til og veiledning i strategiarbeid
- Nasjonal pårørendekonferanse
- [www.pårørendeprogrammet.no](http://www.pårørendeprogrammet.no)



# Pårørendelinjen

Trenger du veiledning som fagperson eller pårørende?

Alle våre veiledere har helse- og sosialfaglig utdanning, taushetsplikt og plettfri vandelsattest.

Ta kontakt på tlf.:

**90 90 48 48**

