

Pårørende – en (sliten?) ressurs får tilbud om støtte og avlastning

Innlandets Demenskonferanse 2022

Pårørende med usynlighetskappe?

Pårørende, «Velferdsstatens bærebjelker» (Melilla og Tønnesen, 2021)



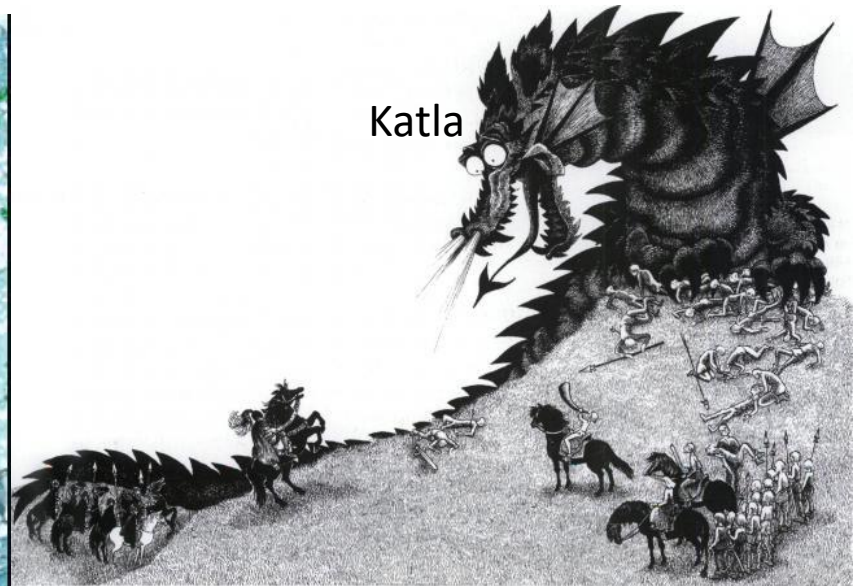
Pårørende til personer med demens

The “unexpected career of caregiver”

(Roberts & Struckmeyer, 2018)

- Utydelig rolle og usikkert «ansettelsesforhold»
- Dekker opp hull i vaktlistene
- Selvlærte pleiere, sosialarbeidere, rådgivere ...

Belønningen og dens pris



Katla

Lindgren, A. (1982) Brødrene Løvehjerte, DAMM

«Å holde ut er til tider ikke til å holde ut!»
(Saabye Christensen sitert av Kirsten Koht)

«Husk på å ta vare på deg selv...»!?

[Pårørendesenteret - for pårørende i hele landet \(parorendesenteret.no\)](http://parorendesenteret.no)

[Pårørendealliansen \(parorendealliansen.no\)](http://parorendealliansen.no)

Kommuners hjemmeside – «årets pårørende-kommune»

[Pårørendeveileder – Helsedirektoratet](#)

Pårørendestrategi og handlingsplan: [Vi – de pårørende \(regjeringen.no\)](#)



Pårørende bidrar med over 130 000 årsverk i helse- og omsorgstjenester - et avgjørende bidrag for familie og samfunnet. Vi må prate mer om hvordan vi skal ivareta de som yter omsorg for sine kjære, skriver innsenderne. (Illustrasjonsfoto: Shutterstock / NTB)

Pårørende redder velferdsstaten, men hvem skal redde de pårørende?

KRONIKK: Velferdsstaten er helt avhengig av pårørendes omsorgsinnsats. Pårørende har imidlertid liten støtte og hjelp i rollen, og mange blir derfor syke selv.

(Melilla og Tønnesen 2021)

- Bilde nr. 6 er tatt ut fordi de foreløpige resultatene fra intervjuer med pårørende og frivillige inngår i en artikkel som ikke er publisert.
- Bilde nr. 7 er tatt inn i stedet som beskriver modeller om avlastning til pårørende fra det tidligere prosjektet i Hamar kommune og som nå er tatt inn i drift.

Avlastning til pårørende med store omsorgsoppgaver: En kommunal modell. (Prosjektperiode 2016 – 2018). Nytt prosjekt 2021



Frivillige gir lavterskel avlastning til pårørende på Hamar

Utviklingscenteret for sykehjem og hjemmetjenester (USHT) / Hamar kommune og Hamar Frivillighetssentral har utviklet og prøvd ut en modell for avlastning i hjemmet til pårørende med store omsorgsoppgaver. Modellen er nå implementert i drift i Hamar kommune. Tilbudet er aktuelt for pårørende til pasienter med eller uten hjemmetjenester, krever ikke søknad eller vedtak og supplerer den kommunale helse- og omsorgstjenesten. Formålet er å forebygge at pårørende blir utslitt eller syke på grunn av omsorgsoppgavene ved å tilby pauser i hverdagen, og samtidig legge til rette for at pasienten kan bo hjemme lengst mulig.

Avlastningen gis av frivillige som har gjennomgått kurs og blir fulgt opp av en kontaktperson. Den frivillige er sammen med den som er syk, og kan bruke tiden til å gå tur, lese, lytte til musikk, samtale, spille spill, bake eller bare være til stede. Pasienten fortsetter med sine ordinære hjemmetjenester parallelt med avlastningen. Den frivillige skal ikke yte helsehjelp. En rolleavklaring hvor oppgaver og gjøremål er definert er viktige forutsetninger for et ryddig tilbud.

Kilde: Helsedirektoratet

[Vi – de pårørende \(regjeringen.no\)](http://regjeringen.no) s. 51

Støtte og avlastning til pårørende med store omsorgsoppgaver



Deltar i prosjektet



Åsnes



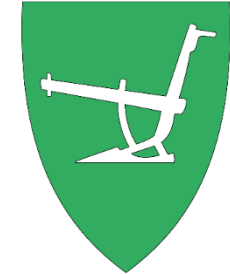
Grue



Hamar



Våler



Stange

Bakgrunn for prosjektet

Nasjonale retningslinjer gir tydelige føringer på at kommunene må ta ansvar for en ny og mer intensiv pårørendepolitikk

Meld.St.15 (2017-2018) Leve hele livet

- Mer sammenhengende tjenester
- Ta vare på de som tar vare på sine nærmeste
- Pårørendeomsorg- Behov for støtte og avlastning til pårørende

Pårørendestrategi og handlingsplan(2021-2025)

- Tilstrekkelig støtte og avlastning. Frivillige understrekes

Demensplan (2025)

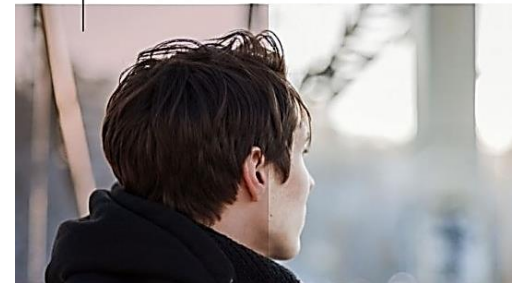
- Pårørende må sikres avlastning, veiledning og støtte

Pårørendeveilederen (2019)

- Beskriver pårørendes rettigheter og helse- og omsorgstjenestens plikter
- Gir anbefalinger om god praksis



Vi – de pårørende
Regjeringens pårørendestrategi og handlingsplan



Målet for prosjektet

Mål: Gi pårørende et pusterom

Dette skjer gjennom at:

1. Pårørende opplever å bli anerkjent som pårørende og får støtte og innsikt i tilgjengelige ressurser i sin kommune og om pårørenderollen
2. Pårørende får fleksible lavterskeltilbud om avlastning fra krevende omsorgsoppgaver
3. Avlastningsmodellen, spres bredt, videreutvikles til flere kommuner og tilpasses den enkeltes kommune særpreg

Målgruppen

- Pårørende med store omsorgsoppgaver, uavhengig av diagnose og vedtak om helse- og omsorgstjenester
- Krever ikke henvisning, søknad eller vedtak
- Utenom lovpålagte tjenester - Kommer i tillegg til den kommunale helse- og omsorgstjenesten

Avlastning

- Ansatte/primærkontakt/andre identifiserer pårørendes behov for avlastning
- Tilpasses pårørendes behov for avlastning
- Gis av frivillige som har gjennomført kurs
- Frivillige bruker tiden på tilpasset aktivitet for den enkelte der de avlaster pårørende
- Frivillig skal ikke yte helsehjelp

Frivillige

- Å være frivillig, roller og forventninger
- Kommunikasjon, Den gode samtalen
- Overordnet om demensomsorg, lindrende omsorg, omsorg til slagrammede
- Å komme inn i andres hjem
- Å ta vare på seg selv som frivillig
- Smittevern

Helsepersonell

- Økt kompetanse innen pårørendearbeid
 - Om pårørendes rettigheter og roller
 - Kommunikasjon og samarbeid med pårørende
 - Kartleggingsverktøy og dokumentasjon
 - Oversikt over nasjonale og egen kommunes tilbud og tjenester for pårørende

Pårørende

- Avlastning
- Støtte og innsikt i rollen som pårørende
- Kunnskap om sine rettigheter og tilgjengelig ressurser
- Mulighet til å treffe og snakke med andre i samme situasjon
- «Pauser» i hverdagen, mulighet til å opprettholde egne interesser og andre forpliktelser

USHT bidrar med

- Utforme undervisningsprogram for pårørende, frivillige og ansatte
- Arrangere fagdager
- Veiledning
- Forelesere
- Arrangere digitale kurs og andre møter
- Informasjonsmateriell
- Prosjektleder- bistår kommunene, har en koordinerende rolle
- ++++++

Vil du vite mer eller knytte deg til tilbudet?

- Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester i Innlandet (Hedmark), Hamar kommune.

Kontaktinformasjon.

Christiane Nielsen

christiane.elisabeth.nielsen@hamar.kommune.no

Tlf. 40281161

Reidun Hov

reidun.hov@hamar.kommune.no

Tlf. 93245422.

Referanser

- Abdollahpour, I., Nedjat, S., & Salimi, Y. (2018). Positive aspects of caregiving and caregiver burden: a study of caregivers of patients with dementia. *Journal of geriatric psychiatry and neurology*, 31(1), 34-38.
- Cohen, G., Russo, M. J., Campos, J. A., & Allegri, R. F. (2020). Living with dementia: increased level of caregiver stress in times of COVID-19. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1377-1381.
- Czaja, S. J., Loewenstein, D., Schulz, R., Nair, S. N., & Perdomo, D. (2013). A videophone psychosocial intervention for dementia caregivers. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(11), 1071-1081.
- Helse- og Omsorgsdepartementet (2017). Nasjonal pårørendeveileder. [Pårørendeveileder - Helsedirektoratet](#)
- Hov, R., Bjørnsland, B., Kjøs, BØ., Wilde Larsson, B (2020). A sense of security in palliative homecare in a Norwegian municipality; dyadic comparisons of the perceptions of patients and relatives-a quantitative study. *BMC Palliative Care*, 19,1.
- McKinlay, E., Vaipuna, K., O'Toole, T., Golds, H., & Adams, A. (2021). Doing what it takes: a qualitative study of New Zealand carers' experiences of giving home-based palliative care to loved ones. *The New Zealand Medical Journal (Online)*, 134(1533), 21-25.
- Mohammed, S., Swami, N., Pope, A., Rodin, G., Hannon, B., Nissim, R., . . . Zimmermann, C. (2018). "I didn't want to be in charge and yet I was": Bereaved caregivers' accounts of providing home care for family members with advanced cancer. *Psycho-Oncology*, 27(4), 1229-1236.
- Opinion A.S. (2021) Nasjonal pårørendeundersøkelse. Rapport.
- Poole, M., Bamford, C., McLellan, E., Lee, R. P., Exley, C., Hughes, J. C., . . . Robinson, L. (2018). End-of-life care: a qualitative study comparing the views of people with dementia and family carers. *Palliative medicine*, 32(3), 631-642.
- Pårørendealliansen [Pårørendealliansen \(parorendealliansen.no\)](#)
- Pårørendesenteret [Pårørendesenteret - for pårørende i hele landet \(parorendesenteret.no\)](#)
- Roberts, E., & Struckmeyer, K. M. (2018). The impact of respite programming on caregiver resilience in dementia care: A qualitative examination of family caregiver perspectives. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 55, 0046958017751507.
- Rokstad, A. M. M., McCabe, L., Robertson, J. M., Strandenaes, M. G., Tretteteig, S., & Vatne, S. (2019). Day care for people with dementia: a qualitative study comparing experiences from Norway and Scotland. *DEMENTIA*, 18(4), 1393-1409.
- Taranrød, L. B., Eriksen, S., Pedersen, I., & Kirkevold, Ø. (2020). Characteristics, burden of care and quality of life of next of kin of people with dementia attending farm-based day care in Norway: a descriptive cross-sectional study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 13, 1363.
- Tarberg, A. S., Kvangarsnes, M., Hole, T., Thronæs, M., Madssen, T. S., & Landstad, B. J. (2019). Silent voices: Family caregivers' narratives of involvement in palliative care. *Nursing Open*, 6(4), 1446-1454.
- Vermorgen, M., Vandenbogaerde, I., Van Audenhove, C., Hudson, P., Deliens, L., Cohen, J., & De Vleminck, A. (2021). Are family carers part of the care team providing end-of-life care? A qualitative interview study on the collaboration between family and professional carers. *Palliative medicine*, 35(1), 109-119.