



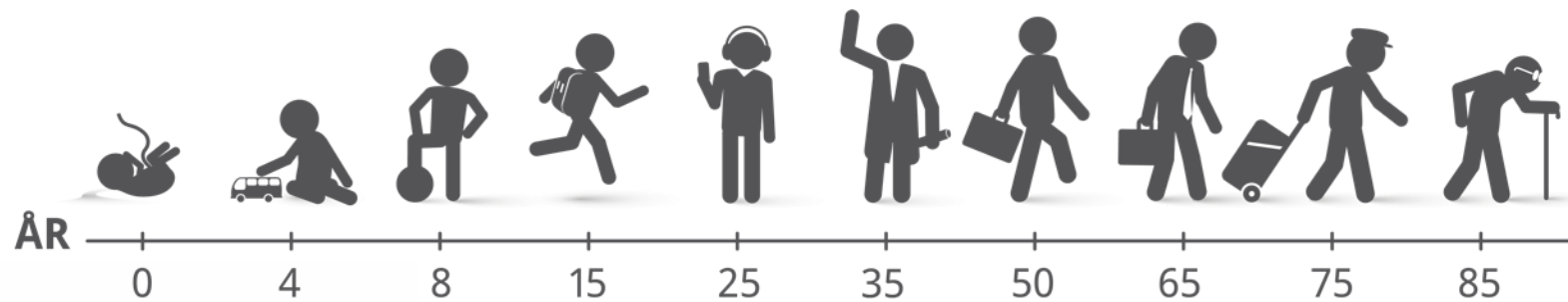
Pårørendesamarbeid i praksis

Gry Anette Øvstegård
Nestleder / fagkoordinator
Klinisk sosionom – Master i familieterapi og relasjonelt arbeid



“ Det finnes fire typer mennesker i verden – de som har vært pårørende, de som er pårørende, de som kommer til å bli pårørende og de som kommer til å trenge pårørende.

– Rosalynn Carter

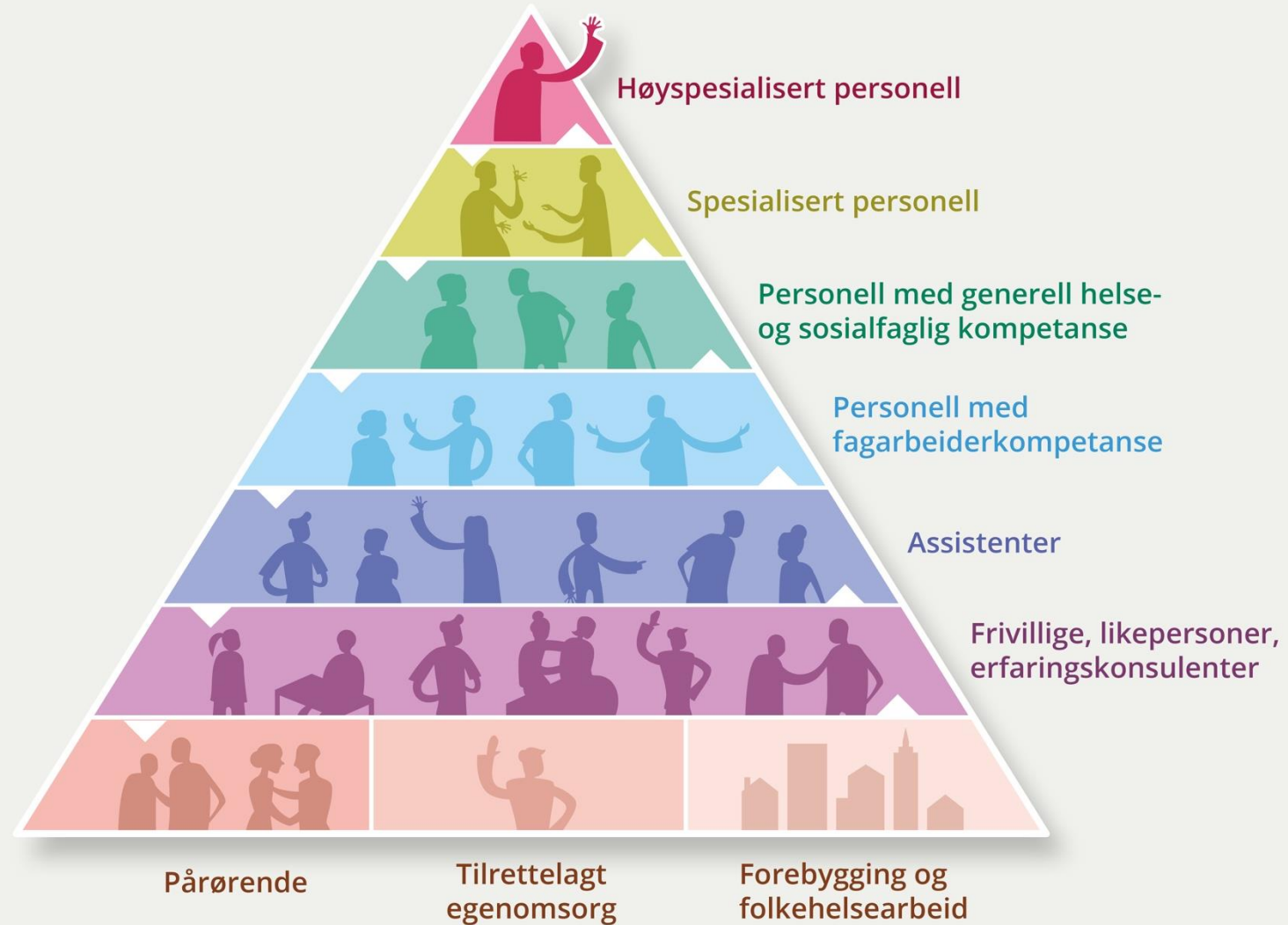


ps:

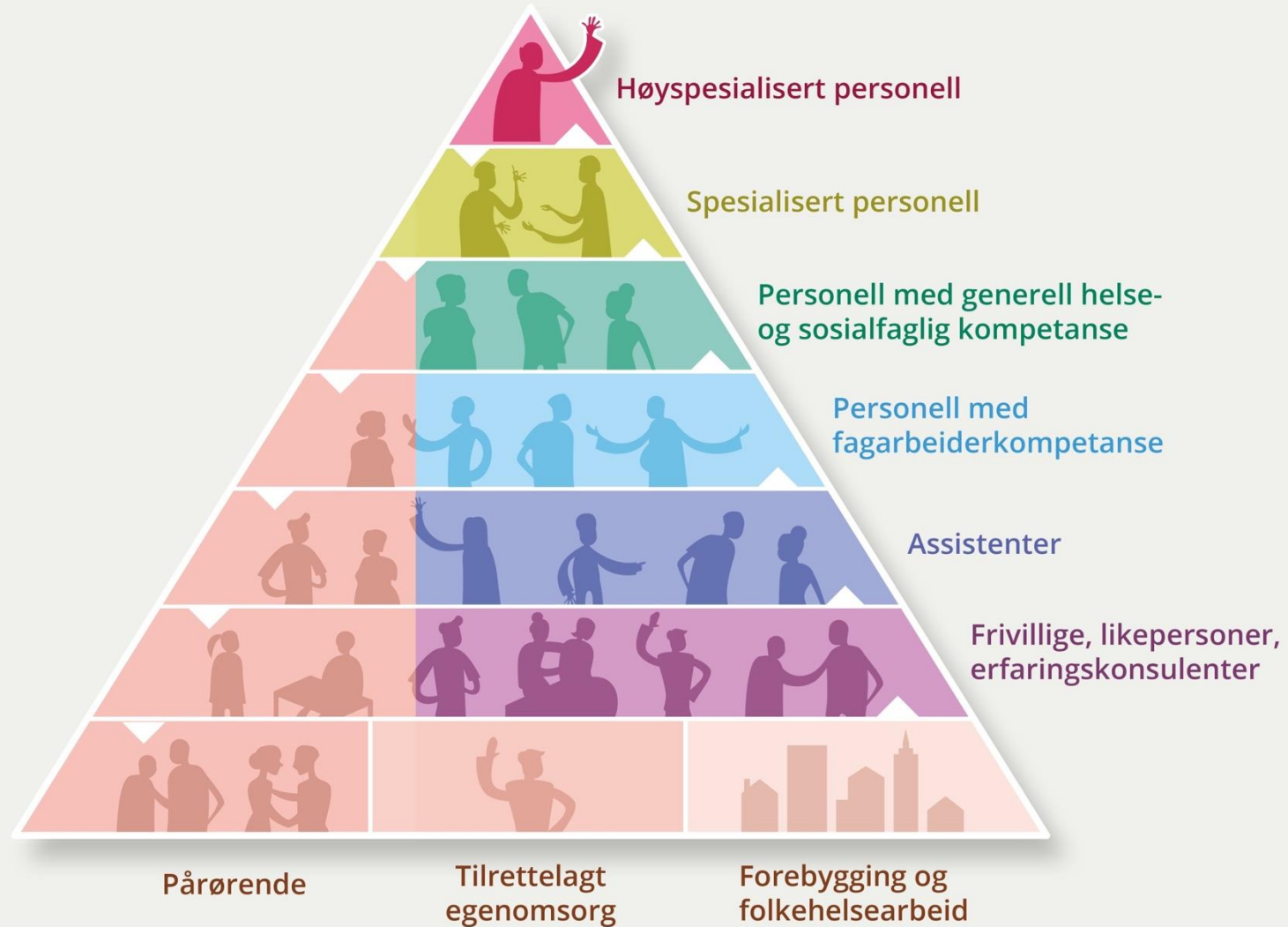
Hvorfor bry seg
om pårørende?



Bærekraft



Kilde: Helsepersonellkommissjonen.



Kilde: Helsepersonellkommisjonen.

ps:

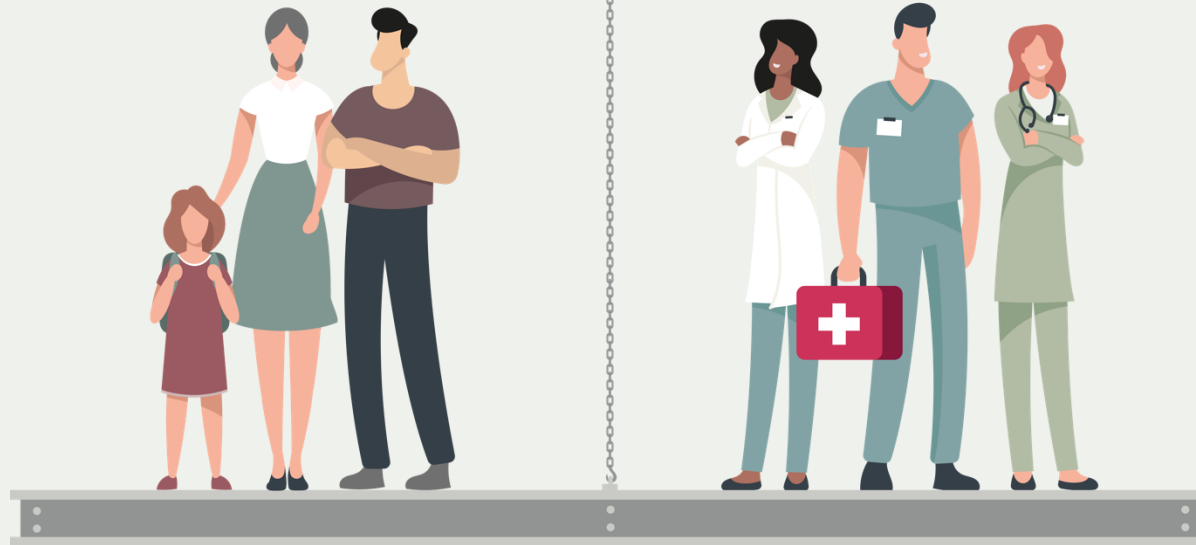
“ De som møter oss, har dette som arbeid. De har på seg en jobbkåpe som de kan ta av seg når de kommer hjem. Vi som foreldre sitter der nakne, vi kan aldri stenge av.

“Line”, pårørende mor
Opinions Pårørendeundersøkelse 2021





Kilde: Levekårsundersøkelsen for helse
og Pårørendealliansen



Pårørendeomsorgen i Norge er beregnet til å utgjøre 140 000 årsverk,
mens kommunale helse- og omsorgstjenester utgjør rundt 142 000 årsverk.

I Norge har 800 000 voksne et pårørendeansvar

ps:

Pårørende er gitt definerte rettigheter i:

- Spesialisthelsetjenesteloven
- Helsepersonelloven
- Pasient- og brukerrettighetsloven
- Psykisk helsevernloven



ps:

Pårørendeveilederen handler om:

- involvering av og støtte til pårørende
- beskriver pårørendes rettigheter
- helse- og omsorgstjenestens plikter
- anbefalinger om god praksis
- omfatter alle pårørendegrupper



ps:

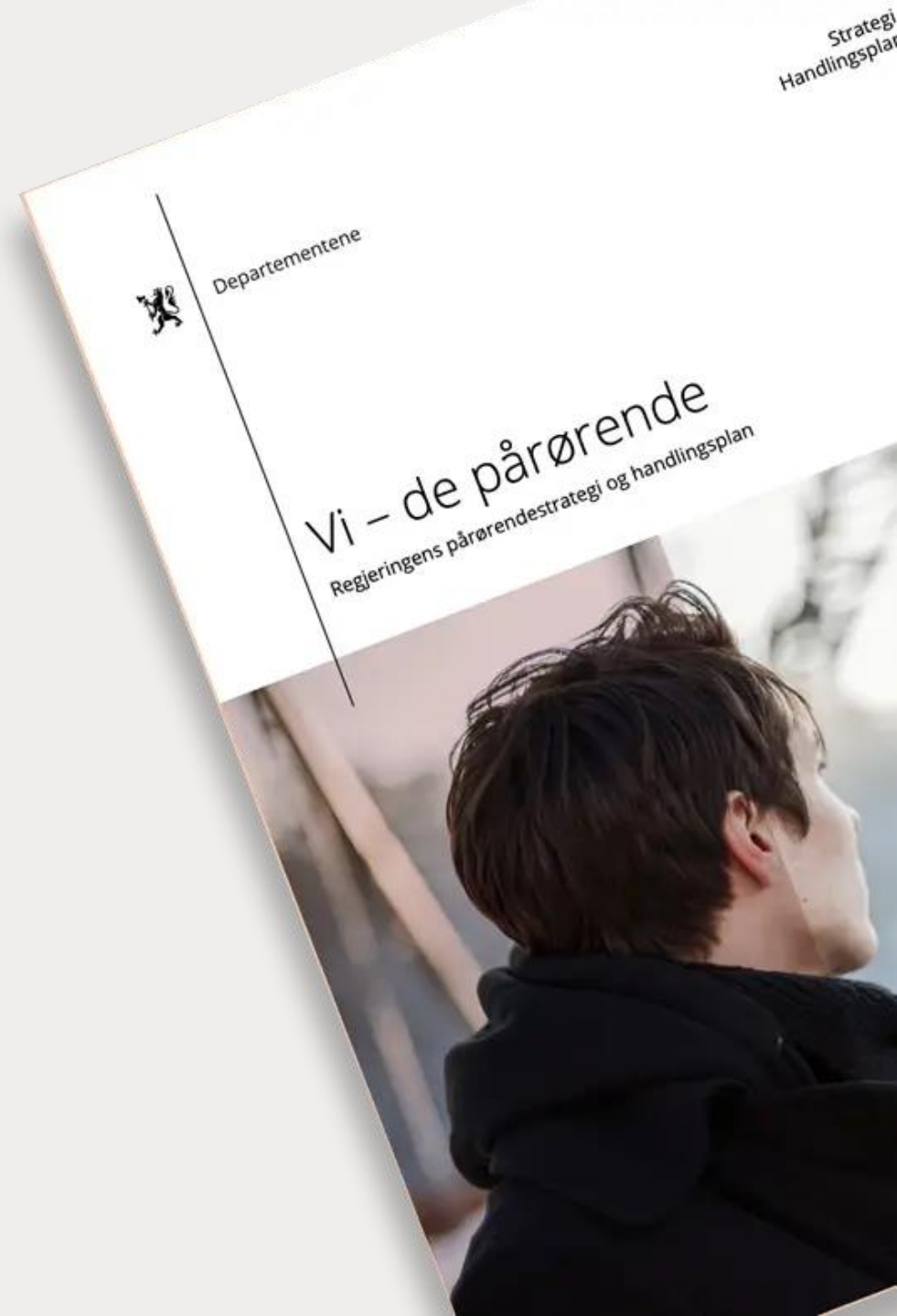
«Vi – de pårørende»

Målet i «Vi – de pårørende» er at pårørende i alle aldre får oppfylt sine rettigheter og blir møtt med respekt, støtte og anerkjennelse.

Videre er hovedmål nummer to: God helhetlig ivaretagelse av alle pårørende slik at pårørende kan leve gode liv og kombinere pårørenderollen med utdanning og arbeid.

Da er det av betydning å undersøke hva som kan bidra til nettopp dette.

Kildehenvisning: Regjeringen, 2020



ps:

Gjør din BIT



ps:

B for bekrefte

- Jeg ser deg
- Jeg anerkjenner deg
- Jeg forstår deg



ps:

I for informere

- Om hva som skjer og hva det betyr
- Om vanlige reaksjoner
- Om hvem som vet
- Ikke undervurdèr praktisk informasjon





I for informere

Sykdom eller andre hendelser i familien kan være stressende for alle, også barn.

Stress reduserer oppmerksomhet, konsentrasjon og mentaliseringsevne.

Informasjon er ikke gitt før den er mottatt.



ps:

T for tåle

- Forståelse, innlevelsessevne, empati
- Tålmodighet
- Toleranse



ps:

Hva trenger vi for å tåle
naturlige følelser og reaksjoner hos pårørende?





En god grunnholdning:

Ingen kan gjøre alt,
men alle kan gjøre sin BIT



ps:

Hvordan møte "vanskelige" pårørende?

- Profesjonalitet og høflighet
- Sett av tid til pårørendesamtaler
- Avklar forventninger
- Tilrettelegg for gode samarbeidsprosesser
- Interne refleksjonsgrupper

Husk at innsats og resultat ikke er to sider av samme sak





DIGGPÅ

Digital guide
for pårørendearbeid



Guide for systematisk pårørendearbeid

Denne nettsiden er ment som en guide for deg som arbeider i helse- og omsorgstjeneste. Formålet med guiden er å kunne gi støtte og veiledning for å kunne ivareta pårørende på en god måte.

[Les mer](#)





Pårørendeavtale – et verktøy for godt samarbeid

Helsedirektoratet har på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet utarbeidet et verktøy – pårørendeavtale, i samarbeid med representanter fra Bruker og pårørendeorganisasjoner, KS, kommuner og utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester.

ps:

Det vil koste noe - men det koster mer å la være

Å sette av tid til refleksjon og kommunikasjon gir:

- Lavere konfliktnivå med pårørende
- Mindre slitasje blant ansatte
- Økt kvalitet og bedre arbeidsmiljø

Det er ikke luksus – det er bærekraft





Pårørendesenteret – Hvem er vi?

- Privat stiftelse
- 20 personer med variert faglig bakgrunn
- Diagnoseuavhengig, lavterskeltilbud
- To landsdekkende nettsider
- En hjelpelinje for pårørende og fagfolk
- Våre kjerneverdier:
tilgjengelige, lydhøre, anerkjennende, faglig sterke

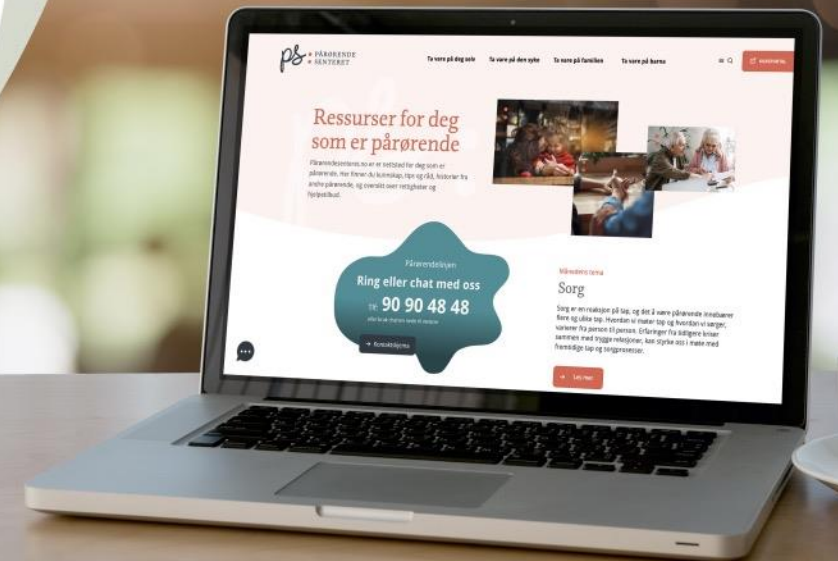




Hva tilbyr vi?

- Nettsider med informasjon og fagstoff
- Hjelpetelefon
- Digitale kurs
- Grupper
- Veiledningssamtaler
- Pårørendekonferansen
- Kurs og undervisning
- FuelBox – For fagfolk, om pårørende
- Pårørendeforskning

Les mer på
Pårørendesenteret.no



ps:

Hva tilbyr vi?

- Nettsider med informasjon
- Hjelpetelefon
- Postkasse
- Filmarkiv
- Podcast
- Eventyr

Les mer på
UngePårørende.no





Takk for meg!



Gry Anette Øvstegård

Klinisk sosionom

Master i familieterapi og relasjonelt arbeid

Mobil: 940 59 163

E-post: gry.nette@parorendesenteret.no



Pårørendesenteret.no

Et nettsted for pårørende og fagpersoner



UngePårørende.no

Et nettsted for barn og unge