

PÅRØRENDE SOM MEDSPILLER OG RESSURS



Larvik
kommune



FRISKLV:mestring

Hvem er de pårørende?



HVA SIER FORSKNINGEN?

FORELDRE TIL BARN MED NEDSATT FUNKSJONSEVNE

- Mange foreldre tar ansvar for pedagogiske og fysisk trening for barna (Tøssebro mfl. 2014)
- Yrkesdeltakelse blant fedre er som fedre for øvrig, men mødre har lavere yrkesdeltakelse enn mødre til funksjonsfriske barn. Det jobber sjelden full tid, har mer permisjon og jobber sjeldnere overtid. Fra barna er ti år er yrkesdeltakelsen lik
- Foreldrene rapporterer dårligere helse enn foreldre for øvrig, spesielt mødre. De oppgir å ha langvarige helseplager både fysisk og psykisk og benytter seg oftere av helsetjenester enn befolkningen generelt (Wendelborg mfl 2014)
- **TILTAK:** En systematisk oversikt (Robertsen mfl. 2011) omhandler effekt av avlastning hos familier med barn med utviklingshemming. Oversikten viser at avlastning reduserte stress hos omsorgsgiver, og ga tid til å hvile og avslapning. Avlastningen hadde positiv effekt på en stor andel av barna, men en liten andel hadde negativ effekt. Foreldre rapporterte at de fikk mer tid til de andre barn i familien (Robertsen mfl. 2011).



HVA SIER FORSKNINGEN?

Pårørende til personer med alvorlig psykisk lidelse

- Hverdagslivet til disse familiemedlemmene er krevende og belastende. Det er negativ sammenheng mellom belastninger og helse. Pårørendes liv beskrives som sammenvevd med livet til den som har en alvorlig psykisk lidelse
- **TILTAK:** Det er viktig for familiemedlemmene å bli involvert og anerkjent som en ressurs i behandling og omsorg for den som har en psykisk sykdom, samt å få støtte og veiledning for egen del (Weimand 2012, Kletthagen 2015).



HVA SIER FORSKNINGEN?

VANLIGE BELASTNINGER HOS PÅRØRENDE TIL PERSONER SOM ER RUSMIDDELAVHENGIG

- Bekymret for den som ruser seg
- Høyt stressnivå, konflikter, aggresjon og trusler
- Manglende trygghet
- Pengeproblemer
- Svekket familieband
- Svekket arbeidsevne

Helseplagene kan handle om angst, nedstemthet, utmattelse og søvnproblemer (Kristiansen 2011)



Hva sier forskningen?

PÅRØRENDE TIL PERSONER MED DEMENS

- Omsorgsgivere til personer med demens kan oppleve store belastninger og har stor risiko for å utvikle depresjon og redusert livskvalitet (Vernooij-Dassen mfl 2011)
- Opplevelse av mestring er helsefremmende for pårørende (Bruvik 2014)



HVA SIER FORSKNINGEN?

BARN SOM PÅRØRENDE

- Barn som vokser opp med psykisk syke, somatisk syke eller rusavhengige foreldre opplever et spekter av bekymringer og har høyere risiko for å utvikle psykiske, sosiale og atferdsmessige problemer enn andre barn
- Barna har også større risiko for å oppleve konfliktfylte familiesamspill, dårligere foreldrefungering og omsorgssvikt

(Torvik mfl. 2011, Borning mfl. 2012, Siegnthaler mfl 2012, Huang mfl. 2014, Haugeland mfl. 2015, Ruud mfl. 2015)



MÅL



- Styrke pårørende!
- Hindre at pårørende pådrar seg egen helsesvikt.
- Øke samspillet mellom pårørende, brukere, helse- og omsorgstjenestene og frivillige
- Få kunnskap om pårørendes behov
- Få en oversikt over ulike tilbud til pårørende
- Skape et senter for informasjon, veiledning, refleksjon og felleskap



HVORDAN SKULLE KOMMUNEN STARTE ARBEIDET MED PÅRØRENDESENTERET?

- Kartlegge tilbud
- Spørre pårørende, hva er viktig for deg?
- Pårørendepanel
- Lære av andre
- Gjøre Pårørendesenterets tilbud kjent
- Informere og involvere ledere og ansatte i kommunen



PÅRØRENDESENTRET HAR FOKUS TO VEIER

- MOT PÅRØRENDE
- MOT ANSATTE I KOMMUNEN



PÅRØRENDESENTRETS TILBUD TIL PÅRØRENDE

- Veiledning
- Informasjon
- Kurs
- Pårørendecafe



VEILEDNING

- **Individuell veiledning**
 - Veiledning i sin situasjon som pårørende
 - Få lov å fortelle sin historie
 - «Sortere hodet sitt»
 - Vite at de finnes noen å snakke med
- **Veiledning av ansatte i kommunen**
 - Gruppeveiledning
 - Fagdager
 - Individuell veiledning av ansatte



KURS

- Pårørendekurs- Hva er viktig for deg?
- Livsstyrketrening
- Mindfulness
- Søvnkurs
- Pårørendecafe



PÅRØRENDEKURS

Går over 3 kvelder, kl.18-20.30

- Dag1: Fokus på hva som er viktig for deg som pårørende
- Dag 2: Foredrag « Livsmestring»
- Dag 3: Kommunikasjon med helseapparatet, info om selvhjelp, enkle avspenningsøvelser



PÅRØRENDECAFE

ET MØTESTED MED FOKUS PÅ DEN UFORMELLE «PRATEN»

- SISTE ONSDAGEN HVER MÅNED FRA KL.17-20
- ENKEL BEVERTNING
- TEMAER SOM «LØFTER»



HVA MENER PÅRØRENDE ER VIKTIG FOR DEM?

- Informasjon, støtte og veiledning
- Nettverk
- Møtested
- Godt samarbeide med helsetjenestene



NOEN SITAT FRA PÅRØRENDE....

- «Viktig å ha et sted å henvende seg til»
- «Viktig med gode verktøy»
- «Bli møtt og sett»
- «Lærerikt å møte andre i lignende situasjon»
- «Uvant å tenke på egne behov»
- «Dette er som en bensinstasjon...»



BARN SOM PÅRØRENDE

- Virksomhetsovergripende og tverrsektorielt prosjekt med mål om å sikre at barn under 18 år får den informasjon og oppfølging de har rett på jmf Helsepersonell loven § 10a
- Prosjektgruppen har utarbeidet rutinen «Barn som pårørende, hva gjør jeg?»
- Implementering av rutinen starter i 2018



Ta gjerne kontakt med
pårørendesenteret i Larvik

helen.norlin@larvik.kommune.no

Eller på telefon:
98231935
Takk for meg

FRISKL(V)mestring

