



PIO - Pårørendesenteret
i Oslo

Samarbeid med pårørende i helse- og omsorgstjenesten, Oslo kommune



En verktøykasse for ansatte

Innhold

Forord – en verktøykasse	3
Bakgrunn	4
Hvorfor samarbeide med pårørende	
Pårørendes rettigheter – et utvalg	
Momenter i godt pårørendesamarbeid	
Råd for etablering av systematisk pårørendesamarbeid	
Støttetiltak for pårørende	
Samtykkeskjema	5
Skjema for samarbeid med pårørende	6
Kriseplan for bruker og pårørende	8
Kartlegging av barn 0-18 når foreldre mottar helsehjelp	9
Nettverkskart	11
En guide for samtaler med pårørende	13
Innhent kunnskap og synspunkter fra pårørende	
Avklar samarbeid med pårørende om oppfølging av brukeren	
Bidra til forståelse og mestring av sykdom i familien	
Snakk med pårørende om betydningen av å ivareta egen helse	
Kartlegg og ivareta barn som pårørende	
Litteratur	20

Forord til verktøykassen

Når sykdom rammer er det ingen som er viktigere for oss enn våre nærmeste. Det er de som kjenner oss best, som deler vår historie, som vi har sterke følelsesmessige bånd til og som vi ofte deler hverdagslivet med. De nærmeste står i en særstilling som støtte- og omsorgspersoner når alvorlig sykdom rammer. Det er også de pårørende sammen med den som blir alvorlig syk, som rammes hardest. Dette er utgangspunktet for denne verktøykassen for samarbeid med pårørende i Oslo kommune.

Målet med verktøykassen er å innføre gode rutiner for pårørendestøtte- og involvering i helse- og omsorgstjenesten. Å få til et godt samarbeid er til det beste både for den som er syk, for pårørende og for helsetjenesten. Det er et mål at du gjennom å bruke verktøykassen skal:

- bli bedre kjent med de som står nær brukeren
- få oversikt over pårørendes innsats, ønsker og behov
- få ideer om hvordan pårørende kan involveres
- bli trygg på hvordan du kan samarbeide med den enkelte pårørende
- bidra til at barn og unge får oppfylt sine rettigheter

Verktøykassen er utarbeidet av Pårørendesenteret i Oslo i samarbeid med bydelene og med støtte fra Helseetaten i Oslo kommune.

Vi håper Verktøykassen kan bli et nyttig redskap i arbeidet med å sikre god og riktig pårørendeinvolvering.

Lykke til med arbeidet!

Pårørendesenteret i Oslo

v/ Inger Hagen

Bakgrunn

Hvorfor samarbeide med pårørende?

- Samarbeid med pårørende bidrar til bedre kvalitet på tjenesten. Pårørende og helsepersonell har et felles ønske: Et best mulig liv for brukeren
- Pårørende har kunnskap som er av betydning for behandlingen/rehabiliteringen til den som er syk
- Ved å inkludere familie og nettverk, kan helsepersonell bidra til å styrke relasjoner, og motvirke ensomhet og isolasjon hos brukeren
- Godt samarbeid med helse- og omsorgstjenesten kan bidra til å redusere opplevelsen av belastning for pårørende
- Pårørende kan ha omsorgsoppgaver som krever veiledning
- Pårørende kan ha behov for støttetiltak for egen del, for eksempel støttesamtaler eller kurs i belastningsmestring (KIB-kurs)
- Pårørende kan ha behov for opplæring i forhold til kommunikasjon og sykdomsforståelse
- Barn som er pårørende må sikres nødvendig informasjon og oppfølging

Pårørendes rettigheter (et utvalg)

- Pårørende kan ha rett på avlastning og økonomisk kompensasjon
- Pårørende kan medvirke ved gjennomføring av helsehjelpen hvis brukeren og pårørende selv ønsker dette
- Pårørende har rett på generell informasjon og skal ha informasjon om sykdom og behandling når den som er syk samtykker
- Pårørende skal trekkes inn i utarbeidelsen og gjennomføringen av individuell plan i den utstrekning brukeren og pårørende selv ønsker det
- Barn som er pårørende skal sikres informasjon og oppfølging innenfor rammene av taushetsplikten

Momenter i godt pårørendesamarbeid

- Forutsigbarhet: Klare avtaler om informasjonsutveksling og møter
- Faste kontakter: Hvem kan pårørende kontakte ved behov
- Holdninger: Helsepersonell ser nytten i og ønsker et samarbeid
- Lojalitet og tillit: Pårørende og helsepersonell arbeider mot samme mål
- Rolleavklaring: Avklar hva familie og nettverk kan og skal bidra med
- Ressursavklaring: Hvor mye kan og ønsker pårørende å bidra med?
- Involvering: Hvordan skal pårørende og nettverket involveres?

Råd for etablering av systematisk pårørendearbeid

Pårørende har ofte en sentral rolle i omsorg, behandling og rehabilitering ved alvorlig sykdom. De kan være en betydelig ressurs for brukeren og bør involveres når de selv og brukeren ønsker det. Å anerkjenne deres innsats, etterspørre deres kunnskap og se og møte deres behov, er særdeles viktig i psykisk helsearbeid. Barn og unge som er pårørende har et særlig behov for oppfølging og ivaretagelse for å mestre livssituasjonen når en av foreldrene er alvorlig psykisk syk og/eller har et avhengighetsproblem. (Handlingsplan for psykisk helsearbeid i Oslo kommune (2015-2017))

Etablering av et systematisk pårørendesamarbeid i bydelene

Identifiser hvor i tjenesteforløpet det er hensiktsmessig å involvere pårørende:

- I forbindelse med søknadsbehandling
(supplerende informasjon fra pårørende som kan være relevant for søknadsbehandling)
- Når vedtak er gjort
(informere pårørende og bidra til forventningsavklaring)
- I utføring av tjenestene
(samarbeid og rollefordeling)

Forslag til rutiner for pårørendearbeid

1. Avklar om pårørende kan involveres
2. Innkall til et første møte
3. Kartlegg pårørendes roller, omsorgsoppgaver og behov (også barn)
4. Innhent informasjon fra pårørende
5. Gi den informasjon som pårørende trenger
6. Informer om PIO-senteret og andre aktuelle tilbud
7. Avtal videre samarbeid og kontaktperson

Støttetiltak for pårørende

Det finnes en rekke støttetiltak for pårørende. Under har vi listet opp de tilbudene som Pårørendesenteret i Oslo har, og som tilbys til pårørende innen hele helsefeltet. Mange bydeler tilbyr støttesamtaler for pårørende. Noen bydeler har kurs i belastningsmestring og mindfulness **tilbys noen steder**, og dette er kurs som pårørende har vist seg å ha god nytte av.

- Individuell- og familierådgivning
- Samtalegrupper, selvhjelpsgrupper
- Kurs i samarbeid med spesialisthelsetjenesten
- Introkurs for nye pårørende
- Mestringskurs
- KiB-kurs og mindfulnesskurs
- Yoga og latteryoga
- Personlig ombud
- Rådgivningstelefon for pårørende (22491922)
- Medlemskap i Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP Oslo)

For mer informasjon om PIO-senterets tilbud, se vår hjemmeside: www.piosenteret.no



Pårørendesenteret i Oslo, Hammersborg torg 3
post@piosenteret.no - 22 49 19 22

Samtykkeskjema

Navn:

Fødselsdato:

.....

.....

Jeg samtykker til at får den informasjon
(navn pårørende, også barn som pårørende)
de har behov for.

Dette samtykket omfatter ikke informasjon om

.....

.....

.....

Dette samtykket gjelder for følgende tidsrom:

Til jeg trekker samtykket tilbake

Gjeldende sykdomsperiode

Fram til

.....

.....

Tid/sted

Signatur

Samtykkeerklæringen er underskrevet i nærvær av:

.....

Skjema for samarbeid med pårørende

Bruker

Navn:

Adresse:

.....

Har brukeren samtykket til at pårørende kan få informasjon? Ja Nei

Er samtykkeskjema fylt ut? Ja Nei

Nærmeste pårørende

Navn:

Relasjon:

Adresse:

Telefon:

.....

Har brukeren mindreårige barn/søsken? Ja Nei

(Hvis ja: Fyll ut eget skjema)

Andre sentrale pårørende/støttepersoner

Navn:

Relasjon:

Adresse:

Telefon:

Pårørende har fått informasjon om:

Bydelens tilbud til brukere av tjenestene Ja Nei

Bydelens tilbud til pårørende Ja Nei

Kontaktinformasjon til koordinator/kontaktperson Ja Nei

Kriseplan Ja Nei

Pårørendes rettigheter (brosjyre fra Helsedirektoratet, 2014) Ja Nei

PIO-senteret Ja Nei

Første samtale med pårørende

Dato:

Pårørendes ønsker for behandlingen/oppfølgingen av den som er syk:

Hvilke behov har pårørende for informasjon?

Hvilke oppgaver utfører pårørende for brukeren?

(Ønsker de å utføre disse oppgavene. Hva trenger de for å utføre disse oppgavene, f.eks veiledning, opplæring, informasjon, avlastning)

Pårørendes ønsker om samarbeid med helse og omsorgstjenestene.

Har pårørende behov for egen del? (Støttesamtaler og andre støttetiltak)

Plan for videre samarbeid og informasjonsutveksling

(møtefrekvens, telefonkontakt, når er det hensiktsmessig å informere hverandre om ulike forhold som hendelser i familien, ferieavvikling, endringer i behandlingstiltak mv)

Neste møte:

Oslo,

Kontaktpersonens underskrift

Kriseplan for bruker og pårørende

Tidlige tegn på tilbakefall kalles varselsignaler og nedtegnes i denne planen sammen med hva som er lurt å gjøre for å forebygge videre forverring. Tegn på tilbakefall vil variere fra menneske til menneske. Noen signaler merker en selv, mens andre signaler kun oppfattes av andre. Derfor er det klokt å utarbeide kriseplanen i samarbeid med både bruker og pårørende.

.....

Navn bruker:

Fødselsdato

Navn pårørende:

Varselsignaler er:

- 1.
- 2.
- 3.

Hvis varselsignal melder seg kan bruker gjøre følgende:

.....
.....

Hvis varselsignal melder seg kan det hjelpe at pårørende (navn:) gjør følgende:

.....
.....

Hvis dette ikke hjelper, kan bruker eller pårørende ta kontakt med:

Navn:

Rolle/relasjon:

Telefon

.....
.....

Behandler/kontaktperson:

Telefon:

Fastlege:

Adresse:

Telefon:

Legevakt:

Adresse:

Telefon:

Nærmeste pårørende:

Telefon:

Nærmeste pårørende bør kontaktes ved behov for innleggelse (sett kryss)

.....

Tid/sted

Signatur, bruker

Signatur, pårørende

Signatur kontaktperson

Kartlegging av barn 0 – 18 år når foreldre mottar helsehjelp

Brukerens navn og fødselsnummer:	Virksomhet: Dato: Skjema er fylt ut av:
	Sivilstand: Antall barn: Venter du barn?
Den andre forelderens navn Fødselsdato Adresse Telefon	
Barnets navn Fødselsdato Adresse Telefon	
Søsken, navn og alder?	
Hvem bor barnet fast hos? - Foreldreansvar -samværsordninger	
Hvem bor i husstanden sammen med barnet?	
Hvem ivaretar barnet dersom du er innlagt?	
Har barnet andre nære viktige personer?	
Hvor er barnet på dagtid?	
Vet barnet at du mottar hjelp for dine helseproblemer / vet barnet at du er innlagt?	
Har barnet ditt fått informasjon om din tilstand?	
Er du bekymret for barnet ditt?	

Har barnet kontakt med hjelpe- og tiltaksapparatet?	
Ønsker du kontakt med noen i hjelpeapparatet når det gjelder barnet ditt?	
Er det andre opplysninger om barnet/familien du mener vi bør ha?	

(IS-5/2010 Rundskriv, Barn som pårørende, Helsedirektoratet)

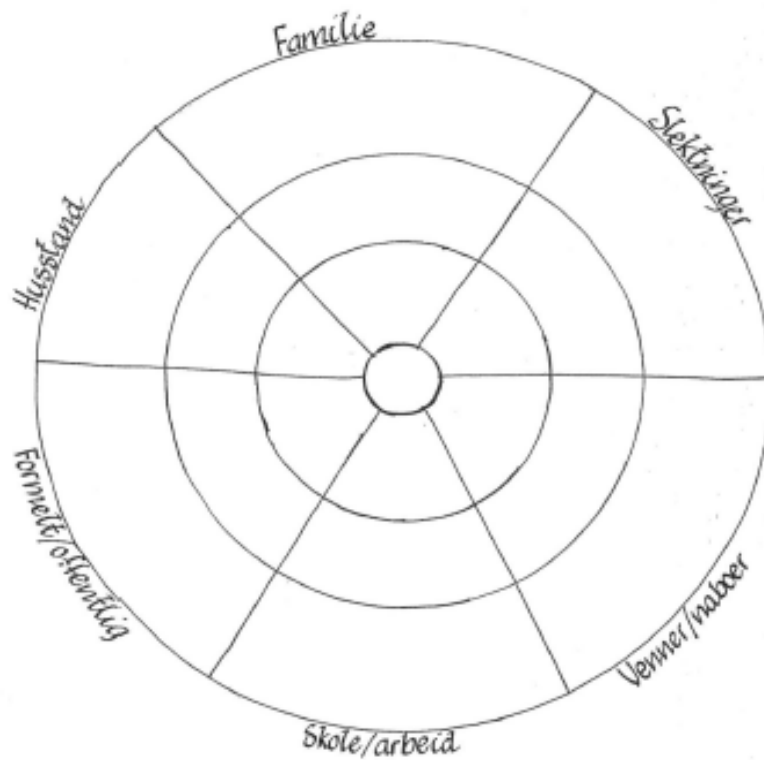
Nettverkskart

Et verktøy for kartlegging av nettverk

Navn:..... Født:.....

Samtaledato:.....

Samtale ledet av:.....



Kartlegging av nettverk kan gjøres på flere måter. Det er to hovedmåter å gjøre dette på:

- Uten nettverksdiagram
- Ved hjelp av nettverksdiagram/nettverkskart

Et slikt kart kan ha ulikt innhold alt etter hva man ønsker å fokusere på. Tenk alltid over hva du ønsker å få snakket om før du tar i bruk nettverkskartet.

De fleste nettverk består av en rekke personer i det intime nettverket, det effektive nettverket, det tilgjengelige nettverket og det utvidede nettverket. Derfor må vi, når vi skal kartlegge, avgrense hvilke deler av nettverket vi vil kartlegge. Dette kan vi gjøre ved å stille ulike typer spørsmål. Tenk samtidig over hvilken nærhetsgrad som skal kartlegges.

Eksempler på spørsmål:

- Hva heter mor og far?
- Hvem liker du å være sammen med?
- Hvem kan du spørre om å være med på kino?
- Hvem liker du å besøke?
- Hvem arbeider du sammen med?
- Hvem går du på skole med?
- Hvem snakker du med hver dag?
- Hvem inviterer deg hjem?
- Hvem ringer du til?

Og så videre.

Valget av type spørsmål er avhengig av hvilken type kart dere vil bruke. Dersom man skal hjelpe en person som har kommunikasjonsvansker, er vi avhengig av en eller flere personer som kjenner tjenesteyter og vet noe om hvilke personer som er i nettverket.

Stiftelsen SOR

En guide for samtaler med pårørende

Målet med denne guiden er å gi deg noen tips til hvordan du kan gjennomføre samtaler med pårørende. Guiden er organisert med utgangspunkt i at ulike samtaler kan ha ulike formål. Det er forslag om spørsmål du kan stille ved ulike tema. Guiden er ikke ment å være uttømmende. Finn din egen stil, vektlegg dialogen og bruk de spørsmålene som passer deg. Du trenger ikke å stille alle spørsmålene.

Planlegg samtalen

1. Legg en plan. Hvem skal delta? Den som er syk og de pårørende sammen? Avklar om brukeren har samtykket til at spesifikk informasjon kan gis.
2. Sett av god tid og avgjør hvor samtalen skal finne sted. På arbeidsplassen din eller hjemme hos de pårørende? Skal det være en referent?
3. Snakk med pårørende om hva som er formålet med samtalen og sikre at tema de ønsker å ta opp blir vektlagt. En samtale kan ha flere mål. Mulige mål med samtalen kan være:
 1. Å innhente kunnskap og synspunkter fra pårørende
 2. Å avklare samarbeid med pårørende om oppfølging av brukeren
 3. Å bidra til forståelse og mestring av sykdom i familien
 4. Å bistå pårørende i å ta vare på egen helse
 5. Å ivareta og støtte barn som pårørende
4. Oppsummer og evaluer samtalen. Skal oppfølging av bruker og pårørende justeres på bakgrunn av det som kom fram i samtalen?
5. Gjør klare avtaler for videre kontakt og informasjonsutveksling. Når skal dere treffes igjen?

Den første samtalen

Det anbefales at helsepersonell tar tidlig kontakt med pårørende, presenterer seg og gjør avtaler om en første samtale. Dette for å avklare pårørendes roller, og eventuelle ønsker vedrørende involvering og medvirkning.

Det er en klar fordel, men ikke nødvendig, å innhente samtykke (muntlig eller skriftlig) hos den som er syk før samtaler med pårørende. Du har uansett alltid lov til å ta imot informasjon. Du har også plikt til å gi generell informasjon om pårørendes rettigheter, generelt om helsehjelpen dere yter, og muligheter for opplæring om aktuelle lidelser. Slik generell informasjon er ikke underlagt taushetsplikten. (Forvaltningsloven § 11, helse og omsorgstjenesteloven §§ 2-2 og 3-3.). Spør alltid pårørende om hva de vet om pasientens/brukerens diagnose før du henviser til taushetsplikten.

Samtaler med ulike formål:

Innhent kunnskap og synspunkter fra pårørende

For å kunne gi best mulig hjelp til den som er syk er det en fordel at du som helsearbeider har god kunnskap om den som er syk, om sykdommens utvikling, symptomer og konsekvenser, men også hva som kan være viktig i en bedringsprosess. Pårørende har som regel informasjon om disse forholdene. Denne informasjon kan være sentral når du/dere skal utforme et individuelt tilpasset tilbud til brukeren (aktiviteter, hobbyer, sosialt nettverk oa.)

Etterspør livshistorie (anamnese)

- nærmeste familie
- barnehage og skolehistorikk
- somatiske forhold
- sosial historikk
- traumatiske opplevelser
- arbeid
- sykdom i familien/slekten
- tidligere erfaringer med sykdom

Etterspør ressurser

- Hva liker han/hun å holde på med?
- Hva er han/hun flink til?
- Hvem bruker han/hun å være sammen med?
- Hobbyer/fritidsinteresser?

Har pårørende synspunkter og forslag til tiltak for brukeren?

- Arbeid
- Fritid
- Sosiale tiltak
- Praktisk støtte i forhold til matlaging, vekking, rengjøring
- Følge til og fra aktiviteter
- Tiltak og aktiviteter knyttet til hobbyer/fritidsinteresser

Avklar samarbeid med pårørende om oppfølging av brukeren

Kartlegg pårørendes roller og omsorgsoppgaver

Pårørende er like forskjellige som andre mennesker og har ulike ressurser, roller, ønsker og behov. Det er viktig å få avklart hvilken rolle den enkelte har i forhold til brukeren og hvilken rolle de ønsker å ha. Prøv å få kartlagt om det kan være flere i familien/nettverket som ønsker å ha en rolle i forhold til brukeren.

- Hvilken rolle har du i forhold til brukeren?
- Bor du sammen med han/henne?
- Hvordan er forholdet til den som er syk?
- Hvor ofte har du kontakt med den du er pårørende til? Ønsker du mer/mindre kontakt?
- Bidrar du økonomisk overfor han/henne?
- Føler du deg truet, eller er utsatt for fysiske eller andre krenkelser? Har du behov for beskyttelse?

Utfører du/dere noen oppgaver for den som er syk?

- Innkjøp
- Følger opp medisinbruken
- Transport
- Renhold
- Økonomistyring
- Annet?

Kartlegg pårørendes behov for informasjon og veiledning

Mange pårørende har betydelige ansvars- og omsorgsoppgaver for sine nærmeste. For at pårørende skal kunne utføre sine oppgaver må de ha kunnskap om tjenestene og hvem de kan kontakte når det er noe de lurer på. Gjennom å sørge for at pårørende har nødvendig informasjon bidrar helsepersonell til å redusere stress og sikrer at oppfølgingen av den som er syk blir så god som mulig.

Dersom det skal utarbeides Individuell plan har pårørende rett til å medvirke dersom den som er syk samtykker til dette. Pårørendes omsorgsoppgaver bør nedfelles i planen, men husk at pårørende når som helst kan gi beskjed dersom de ikke kan følge opp nedfellede oppgaver.

- Kjenner du teamet rundt brukeren og hvilke oppgaver den enkelte har?
- Vet du/dere hvem som er koordinator/kontaktperson for den som er syk?
- Vet du hvem dere kan kontakte dersom det oppstår vanskelige situasjoner?

Hvordan ønsker du/dere å involveres i oppfølgingen?

- Vil kun ha informasjon om oppfølging
- Ønsker å bidra med ...
- Vil kontaktes når det oppstår noe (spesifiser)
- Ønsker å bidra i utformingen av Individuell plan og ansvarsgruppe
- Ønsker kriseplan

Bidra til forståelse og mestring av sykdommen i familien

Kartlegg familiens situasjon

Etterspør hvordan familien som helhet håndterer situasjonen og hvordan den har påvirket dem. Ulike mennesker reagerer ulikt på sykdom. Hvordan fungerer kommunikasjon innad i familien? Ulik alder, kjønn, erfaring, forhold til den som er blitt syk og kultur, religion og livssituasjon kan ha betydning for hvordan den enkelte forstår sykdommen. Har de som står nær samme forståelse av hva som har skjedd, hvorfor det har skjedd, hva som er rett behandling og hvordan de som familie skal håndtere situasjonen?

- Hvordan har dere det?
- Hvordan har det påvirket hverdagslivet deres at ... er blitt syk?
- Hvordan har forholdet ditt til den som er syk endret seg?
- Har dere opplevd trusler/vold?
- Har dere opplevd situasjoner der den som er syk ikke har ønsket å leve lenger?
- Hvordan snakker dere om sykdommen i familien? Opplever og mestrer ulike medlemmer av familien situasjonen på samme måte?
- Snakker dere med andre om det dere går igjennom? Klarer dere å opprettholde kontakt med familie og venner?
- Har sykdommen gått ut over økonomien deres? Er dere i arbeid?
- Holder dere på med de samme fritidsinteressene som før?
- Har dere vært på ferie i det siste?
- Hvilke støttepersoner har du/dere rundt dere som kan hjelpe?
- Har dere behov for noen å snakke med?

Hva kan vi gjøre for å bistå dere?

Etter kartleggingen vurder mulige tiltak. Hva slags behov er det i familien, og hva kan dere som helsepersonell bidra med? Hva slags informasjon har dere om aktuelle tilbud for familien. Vurder behovet for mulige helse og omsorgstjenester som familien kan søke om og informer om dette; hjemmehjelp, avlastning, omsorgslønn, etc. Gi informasjon om Pårørendesenteret i oslo (PIO-senteret).

Gi informasjon og veiledning om sykdommen

Gjennom å få kunnskap om sykdom og behandling kan pårørende lettere forstå og mestre situasjonen. Dette kan forebygge opplevelsen av hjelpeløshet og ensomhet, gi begreper på opplevelser, redusere stress og bidra til økt forutsigbarhet og opplevd kontroll.

For noen pårørende hjelper det å:

- *Føre dagbok/logg (resultat av prøver, egne betraktninger, reaksjon på behandling m.m.).*
- *Delta i ansvarsgrupper og andre grupper som etableres rundt den som er syk*
- *Delta i psykoedukative samtalegrupper for pårørende*
- *Å bli kjent med hva som kan være tegn på tilbakefall (samarbeide om kriseplan).*
- *Å få kunnskap om hvilke medisiner ... bruker, hvordan de skal tas og hvordan de virker.*
- *Delta i kurs i belastningsmestring eller stressmestringskurs*
 - Har dere fått undervisning om sykdommen?
 - Ønsker dere å delta på kurs/samtalegrupper?
 - Er det forhold ved ... sin sykdom som du synes det er spesielt vanskelig å håndtere?

Snakk om kommunikasjon og konflikthåndtering

Å leve sammen med noen som sliter med alvorlig sykdom kan være utfordrende, særlig hvis sykdommens symptomer fører til konflikter og den som er syk gjør valg som pårørende vet bidrar til forverring av tilstanden (for eksempel bruke rusmidler, snu døgnet eller la være å ta medisiner som foreskrevet). Da kan det være lurt å tenke over hvordan situasjonen kan håndteres enten ved å gjøre noe annerledes, ved å forstå situasjonen annerledes, ved å endre fokus eller forandre egen atferd.

Mulige råd:

- Oppførsel du opplever som vanskelig, kan være symptom på sykdommen og ikke en del av personligheten til den som er syk eller noe han/hun gjør fordi han/hun ikke bryr seg om deg.
- Noen ganger kan den som er syk ha behov for litt avstand. Det kan være helt ok.
- Det er lurt å gi en beskjed av gangen. Det er viktig at du mener det du sier og gjør det du sier. Vær deg selv.
- I vanskelige sykdomsperioder kan det være lurt å senke dine forventninger til den som er syk.
- Gi tilbake ansvar gradvis. Ikke overta oppgaver om det ikke er nødvendig.
- Forsøk å overse det du ikke kan forandre.
- Sett grenser for atferd som ikke er akseptabel.
- Hva synes du at dere får til? Hva gir dere gode stunder?

Snakk med pårørende om betydningen av å ta vare på sin egen helse

Det å være nær noen som er alvorlig syk medfører mange belastninger. Noen pårørende opplever å få både fysiske (blant annet smertetilstander og nedsatt immunforsvar) og psykiske plager (for eksempel redsel, nedstemthet/depresjon) samt søvnvansker og lite energi. Etterspør hva som gir god helse for den enkelte pårørende:

- Hvordan påvirker din situasjon som pårørende jobb og/eller daglige rutiner?
- Hvilke aktiviteter gir deg glede? Hvordan kan du få gjort mer av det?
- Hvem har du i ditt nettverk? (nettverkskart.) Å ha samtaler med din nærmeste krets kan motvirke følelsen av å være alene og føre til at du får mer støtte. Hvem er det godt for deg å snakke med?
- I vanskelige sykdomsperioder er det lurt å senke kravene til alt du synes du skal få til. Hvordan er det for deg å senke kravene?
- Ta kontakt med din fastlege dersom du er bekymret for din egen helse. Hvordan er ditt forhold til fastlegen og har du informert fastlegen om situasjonen din?

Husk å gi informasjon om lokale pårørendesentere/pårørendeorganisasjoner og andre pårørendetilbud.

Ivareta og støtte barn som pårørende

Kartlegge situasjonen til mindreårige barn i familien

Barn som pårørende har egne behov. De trenger informasjon om sykdommen og hvordan denne kan påvirke deres liv. Barn og unge trenger å vite at det går an å snakke om det som er vanskelig og at det er lov å stille spørsmål. Det skaper trygghet. Barn strenger også hjelp til å finne ut av hva de skal si til andre om det de opplever.

Det finnes gode kunnskapskilder om barns måte å reagere på når noen i familien blir alvorlig syk (helsenorge.no, barnsbeste.no og andre) og råd om hvordan en kan snakke med barn på ulike aldre (for tips om formuleringer; se snakketøyet.no). Etterspør hjelp til dette ved behov.

- Hva vet barna om sykdommen?
- Hvordan har barna reagert på at ... er syk?
- Snakker barna om sykdommen?
- Hvordan har sykdommen virket inn på barnas hverdagsliv?
- Har barna fått noen ekstra oppgaver som følge av ..'s sykdom?
- Hvilke sentrale voksenpersoner rundt barna kjenner til situasjonen?
 - Utvidet familie og nettverk
 - Lærere/barnehagepersonell
 - Foreldre til venner/ledere av barnas fritidsaktiviteter
- Har familien kontakt med andre hjelpeinstanser?
- Er det andre opplysninger i forhold til barnet/barna/familien vi bør ha kjennskap til?

Til slutt

Å få til et godt samarbeid med pårørende bør være et klart mål. Noen ganger er dette enkelt, andre ganger byr det på utfordringer men husk alltid:

Det er ditt ansvar å sørge for at samtalen med pårørende blir så god som mulig. Tenk godt igjennom hva du ønsker at pårørende skal sitte igjen med etter å ha truffet deg. Vær klar over at de ikke alltid vil huske innholdet i det du har sagt, men måten innholdet ble formidlet på og hva du fikk dem til å føle. Hvordan ønsker du at de skal ha opplevd møtet med akkurat deg?

Lykke til med et viktig arbeid!

Tips om nettsider og litteratur

www.helsenorge.no/pårørende

www.helsebiblioteket.no

www.pårørendeprogrammet.no

www.kognitiv.no

www.barnsbeste.no

www.snakketøyet.no

www.psykopp.no

www.piosenteret.no

www.lpp.no

www.lms.no

www.erfaringskompetanse.no

Aktuell litteratur:

Almvik, A. Og Borge, L. (2014). Å sette farge på livet. Helhetlig psykisk helsearbeid. Fagbokforlaget
Bergrem, A. K. (2013). Pappaen min er syk i tankene sine. Fagbokforlaget.

Berg, N. B. J. (2008). Blåmann: Ung psykisk lidelse – familiens smerte (rev. utg.) Hertervig forlag.

Bøckmann, K. & Kjellevoid, A. (2015). Pårørende i helse- og omsorgstjenesten. En klinisk og juridisk innføring (2. utg.). Fagbokforlaget.

Haukland, B. S. M., Bygge, K. E., Trondsen, M. V. & Gjesdahl, S. (2015). Familier i motbakke. På vei til bedre støtte til barn som pårørende. Fagbokforlaget.

Helsedirektoratet (2008). Pårørende - en ressurs. IS- 1512. Ny pårørende veileder kommer 2016.

Helsedirektoratet (2014). Pårørendes rettigheter. En oversikt for helsepersonell i den psykiske helsetjenesten og rustiltak. IS-2146

Helsedirektoratet (2014) Pårørendes rettigheter. Informasjon til pårørende av pasienter med psykiske lidelser og rusmiddelproblemer (IS- 2145)

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse (2014). Åpne dialoger i nettverksmøter. En modell for samhandlende tjenester til personer med rusmiddelmisbruk og psykiske lidelser.

PIO-senteret (2013). Om å ta pårørende på alvor. PIO-senteret 5 år.

Vallesverd, V. U. og Thorsen, I. K. (2014). I for store sko. Hertervig forlag.

Weimand, B. (2013). Sammenvevde liv. Å være pårørende til mennesker med alvorlig psykisk lidelse.