

Hjärt 
Lungfonden

Närstående

STÖD TILL DIG MED EN HJÄRT-, KÄRL- ELLER LUNGSJUK NÄRSTÅENDE



Att vara närstående eller anhörig

När en person i din närmaste omgivning får besked om sjukdom i hjärta, kärl eller lungor påverkas också du. Den här skriften från Hjärt-Lungfonden är riktad till dig.

Vilka reaktioner är vanliga vid omskakande besked?

I samband med sorg och efter besked om svåra sjukdomstillstånd känner de flesta tomhet, förtvivlan, ensamhet, övergivenhet och vanmakt. Den första chocken vid ett omskakande besked skyddar oss ofta från smärtan och ångesten. All den erfarenhet vi har byggt upp för att hantera olika situationer eller lösa problem räcker inte till. Vi förstår inte vad som händer och vi hittar ingen självklar lösning.

Chockfasen varar under några sekunder eller minuter upp till timmar, några dagar eller allra högst en vecka. Vid en mer långvarig chockfas går kroppen på högvarv, man kan ha svårt att slappna av och har ofta sömnsvärigheter.

En krisreaktion är inte något sjukdomstillstånd utan en normal reaktion.

Vi människor reagerar dock väldigt olika i krissituationer, och vår sårbarhet och stresstålighet ser olika ut. Någon vill vara ensam och drar sig undan, blir tyst. Andra klarar inte av att vara ensamma och vill prata mycket om det som har hänt. Vissa kan känna oro, förtvivlan och hopplöshet, andra blir helt tomma på känslor. Någon tappar matlusten, andra tröstäter. Någon skriker högt, en annan blir paralyserad. Ingen reaktion är rätt eller fel, alla är bara olika.

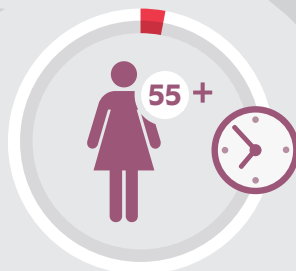
Som närstående till en person som har fått ett sjukdomsbesked är det vanligt att den första tiden känns kaotisk. Man kommer inte ihåg informationen man har fått eller man förlorar sjukdomen. Det känns chockartat, överkligt och mycket oroligt att just din vän eller familjemedlem blivit sjuk.

Efter den första chocken kommer

FAKTA OM ÄLDRES LEVNADSFÖRHÅLLANDEN



24 procent av alla 55 år och äldre är informella vårdgivare, det vill säga de hjälper regelbundet en äldre, sjuk eller funktionshindrad person i eller utanför det egna hushållet.

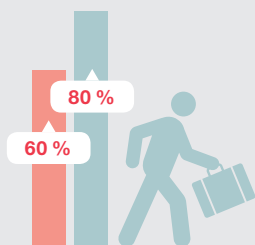


3 procent av befolkningen 55 år och äldre är närståendevårdare. De hjälper dagligen eller flera gånger i veckan en person inom det egna hushållet. I 80 procent av fallen rör det sig om en make/maka som hjälper sin partner.



15–20 timmar/vecka

Närståendevårdarnas hjälpinsatser är i genomsnitt 15–20 timmar per vecka.



Bland närståendevårdare och omsorgsgivare i åldersgruppen 55–64 år förvärvsarbetar strax under 60 procent av kvinnorna och 80 procent av männen.



88 procent av närståendevårdarna uppger att de ger vård varje dag.

”Socialnämnden kan erbjuda stöd för personer som vårdar en närstående som är äldre, långvarigt sjuk eller har en funktionsnedsättning.”

rädslan och alla tankar om mening – varför drabbas just vi? När en person börjar reagera på det som har hänt, finns ofta ett behov av att prata, bearbeta och försöka förstå vad som hänt. Om vi lyckas bearbeta, komma vidare och lär oss leva med att en av våra nära har drabbats av hjärt- eller lungsjukdom och börjar se mer positivt på livet igen, kan vi också ta vara på det. Kanske upptäcker vi att det som har hänt har gett en ny erfarenhet som på olika sätt har gett livet en ny riktning.

Hur kan jag vara ett stöd?

Det är ibland svårt att definiera när en person övergår från att vara en vanlig närstående till en vårdande närstående, eftersom gränsen många gånger är flytande. Det finns också många närstående som inte ser sig själva som vårdare. Man tycker att det är självklart att ta hand om en sjuk eller äldre vän eller familjemedlem.

Närståendes vilja att stödja, vårda och hjälpa vid sjukdom är därför ofta stor. Vi känner ett moraliskt och känslomässigt ansvar i att stödja en livskamrat, ett barn, föräldrar, syskon eller en god vän. Det är ofta naturligt att den eller de som finns närmast, till exempel i samma hushåll, ger mest stöd, både praktiskt och känslomässigt.

Av tradition har hälso- och sjukvården huvudsakligen fokuserat på patientens behov. Men all erfarenhet visar att när närstående ges förutsättningar att ge ökat stöd till den som är sjuk förbättras också den drabbades möjligheter att behålla eller återfå hälsa och förbättra sin livskvalitet och prognos. En stödjande närstående har således stor betydelse för den sjukes hälsa, livskvalitet och prognos.

Att ge stöd och hjälp har även positiva effekter för dem som står nära. Som närstående kan du uppleva ökad närhet till och en stor tacksamhet från den drabbade, men också en stor känsla av meningsfullhet.

Men ansvaret kan också upplevas som svårt och betungande. Att vara en aktiv närstående kan innebära att hantera och dela en annan människas lidande och att göra uppoffringar för att lindra lidandet. Du som närstående är både deltagare och åskådare, och om du själv inte får stöd kan det leda till negativa effekter som känslomässig och fysisk stress. Det kan också skapa konflikter med den övriga familjen och/eller vänner som känner sig åsidosatta för att man lägger mycket tid på att vårda och stödja sin sjuka familjemedlem. Kanske blir det också svårigheter att förvärvsarbeta eller man upplever arbetsrelaterad stress när man både måste hinna sköta sitt jobb och vara närståendevårdare.



RÅD TILL DIG SOM ÄR NÄRSTÅENDE

- ♦ Som närstående eller närståendevårdare kan du bli ledsen, nedstämd och känna dig stressad. Det är starka men vanliga reaktioner.
- ♦ Ställ frågor och skaffa information från läkare och annan vårdpersonal.
- ♦ Du som närstående eller närståendevårdare ska alltid ingå som en fullvärdig medlem i teamet runt den som är drabbad av sjukdom.
- ♦ Var beredd på att du som närstående kan få en delvis ny roll i relationen till den som är sjuk.
- ♦ Du är viktig för den som är sjuk, både som stöd och som praktisk hjälp.

Vilket stöd kan jag få?

För att du ska orka vara ett stöd behöver du själv stöd. En närstående som upplever sig ensam och övergiven i sin roll har ökad risk för egen ohälsa som en följd av mental stress och upplevd vårdbörda. Som närstående ska du därför känna dig delaktig, informerad och ha kontroll över en livssituation som ofta är komplex. Samtidigt ska man som närstående vara lyhörd och inte helt ta över vid kontakter med hälso- och sjukvården och i den

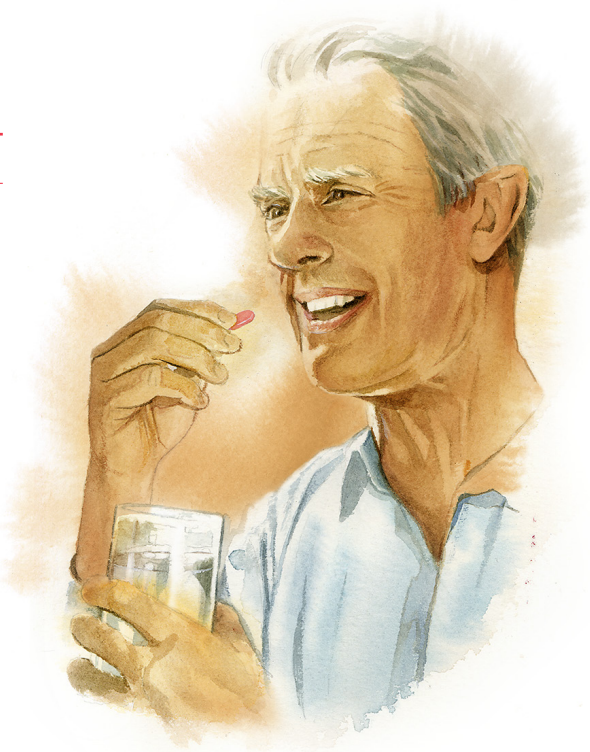
dagliga vården så att den som är sjuk inte blir passiv och osäker.

Alla som vårdar en närstående kan ha rätt till någon form av stöd. Eftersom det finns många olika typer av stöd är det bra att ta kontakt med din kommun för att ta reda på vilken typ av stöd som kan vara möjlig för just dig. Socialnämnden kan erbjuda stöd för att underlätta för personer som vårdar en närstående som är äldre, långvarigt sjuk eller har en funktionsnedsättning.

Kommunens skyldighet att ge stöd till närstående regleras i socialtjänstlagen.

NÄRA OCH KÄRA

Med närstående menas de personer som är mest betydelsefulla i en individs innersta sociala nätverk, en person som den enskilde anser sig ha en nära relation till. Det är en självvald grupp av människor eller en särskild person.



Vad händer i min vardag?

Hjärt- eller lungsjukdom kan ha olika förlopp. Vissa kroniska hjärt- och lungsjukdomar, som hjärtsvikt och KOL, utvecklas långsamt, vilket leder till att den drabbade och omgivningen gradvis anpassar sig till situationen. Andra diagnoser, som hjärtinfarkt och stroke, kan ha mer dramatiska förlopp med ambulanstransporter och akuta ingrepp.

I första hand påverkas livet för den med hjärt- eller lungsjukdom, men många i omgivningen drabbas också. Ibland talas det om närstående som de osynliga patienterna. Det blir en nyorientering

för hela den närmaste omgivningen med ibland ganska dramatiska livsstilsförändringar.

Det är vanligt att den som är sjuk blir stressad, nedstämd, ledsen och besviken. Alla dessa känslor kan också drabba dig som närstående. Stressad av oron, nedstämd över att livet inte blev som planerat och besviken över att just min närstående har drabbats av en kronisk sjukdom i hjärta eller luftvägar eller av funktionsnedsättning.

Som närstående är det inte heller ovanligt att du drabbas av oro och har många frågor.

För många innebär en diagnos också att

andra krav ställs på relationen. I vardagslivet förskjuts rollerna när människor skapar ett delvis nytt liv som en följd av att sjukdomen ger fysiska begränsningar. Familjer som har varit vana att åka på skidresor måste kanske tänka om och pröva nya erfarenheter. Familjerutiner kan komma att förändras – en person som har varit van att byta däck på bilen har inte krafterna kvar, att storhandla blir inte lika enkelt.

För den som är sjuk kan förlusten av en eller flera av dessa roller orsaka stress. Den som kanske har varit den starke i familjen blir plötsligt svag och känner sig belastande. En känsla av att vara värdelös kan komma krypande.

Som närstående är det inte alltid lätt att hantera de rollförändringar som kan bli följden av en familjemedlems sjukdom. Man kan känna sig otrygg, orolig, pressad av ekonomiska problem eller vårdböda. Egen tid, framtida planer och drömmar för det egna livet får minskat utrymme. Sjukdom och ohälsa samt att vårda och stödja någon som är sjuk påverkar alltid relationen.

Som närstående är det viktigt att ha kvar andra sociala kontakter, och att inte helt förlora den identitet som fanns innan sjukdomen drabbade familjen. Livet blir oftast inte precis som det var innan sjukdomen fanns där. Vissa saker blir viktigare, andra känns mindre viktiga än förr. Men det är inte nödvändigtvis så att livet blir sämre. Många drabbade och närstående säger att livet, trots allt, har fått ett nytt innehåll som på många sätt känns bra.

HJÄRT-LUNGFONDEN I SOCIALA MEDIER

Cirka 36 000 människor följer oss på vår Facebook-sida för att få information om både forskning och sjukdomar i hjärta, kärl och lungor.

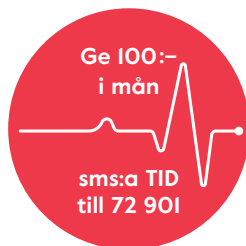
Här finns också möjlighet för dig att skapa kontakter med människor som är i en liknande livssituation. Besök oss gärna där.



HJÄRT-LUNGFONDEN STÖDJER FORSKNINGEN

Varje år finansierar Hjärt-Lungfonden cirka 250 löpande forskningsprojekt vid sjukhus och universitet runt om i landet.

År 2016 delade Hjärt-Lungfonden ut totalt 306 miljoner kronor till forskningen i Sverige. Ändå räcker pengarna inte till för att stödja alla viktiga forskningsprojekt. Beviljningsgraden för sökta medel är cirka 30 procent men ambitionen är att öka den långsiktigt. Det är tydligt att forskningen behöver mer pengar.



DIN GÅVA BEHÖVS!

Den här skriften är möjlig att ta fram och erbjudas kostnadsfritt till dig tack vare gåvor till Hjärt-Lungfonden. Gåvorna används också till ett stort antal viktiga forskningsprojekt som kommer att hjälpa många som drabbas av hjärt- och lungsjukdomar. Om du uppskattar den här skriften och tycker att forskning är viktigt, bli månadsgivare! Ge fler människor tid att leva.

Bli månadsgivare och stöd livsviktig forskning!

Hjärt 
Lungfonden
Tid att leva