



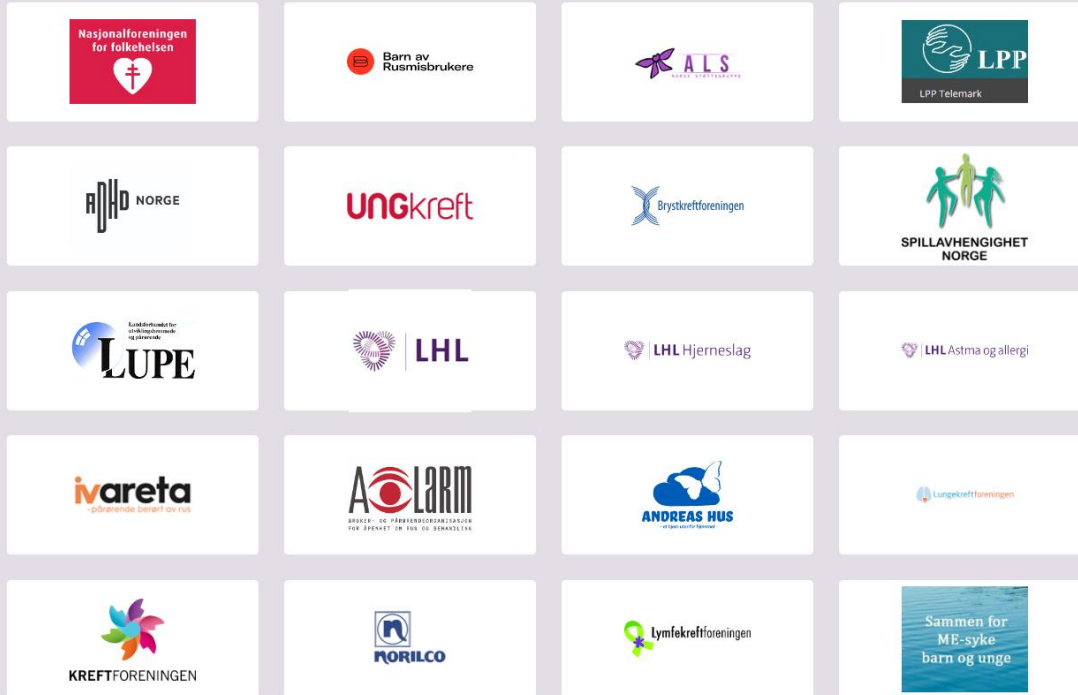
Rapport fra Pårørendealliansen

- Oppdateringer om oss
- Fakta vi nå vet om pårørende
- Hva skjer på området med tanke på politikk
- Hva kan du selv gjøre hvis du vil «forberede deg» – råd og tips?

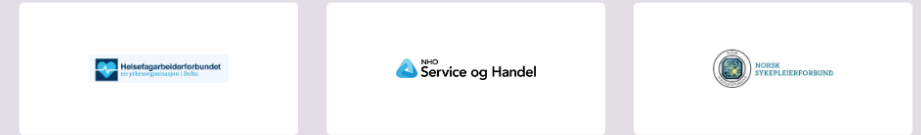


Paraplyorganisasjon - 38 medlemsorganisasjoner, 800 000 personer tilknyttet

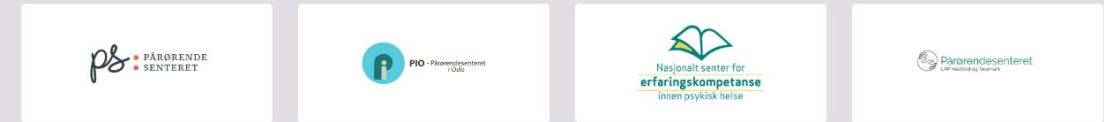
Pasient og/eller pårørende organisasjoner



Arbeidstager- og arbeidsgiverorganisasjoner



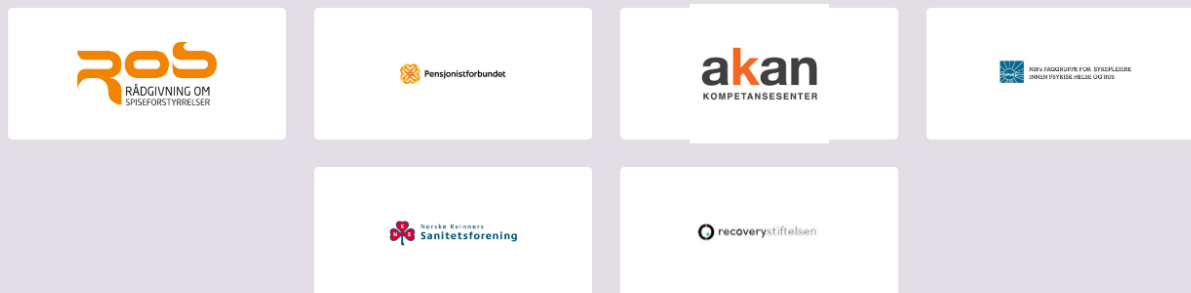
Kompetansesenter



Private bedrifter



Interesseorganisasjoner, stiftelser og fagmiljøer



Offentlige instanser og etater



800 000

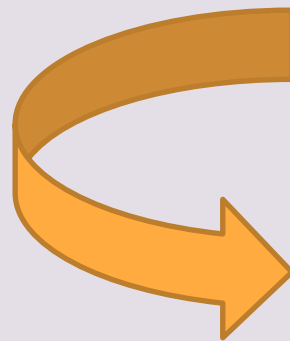
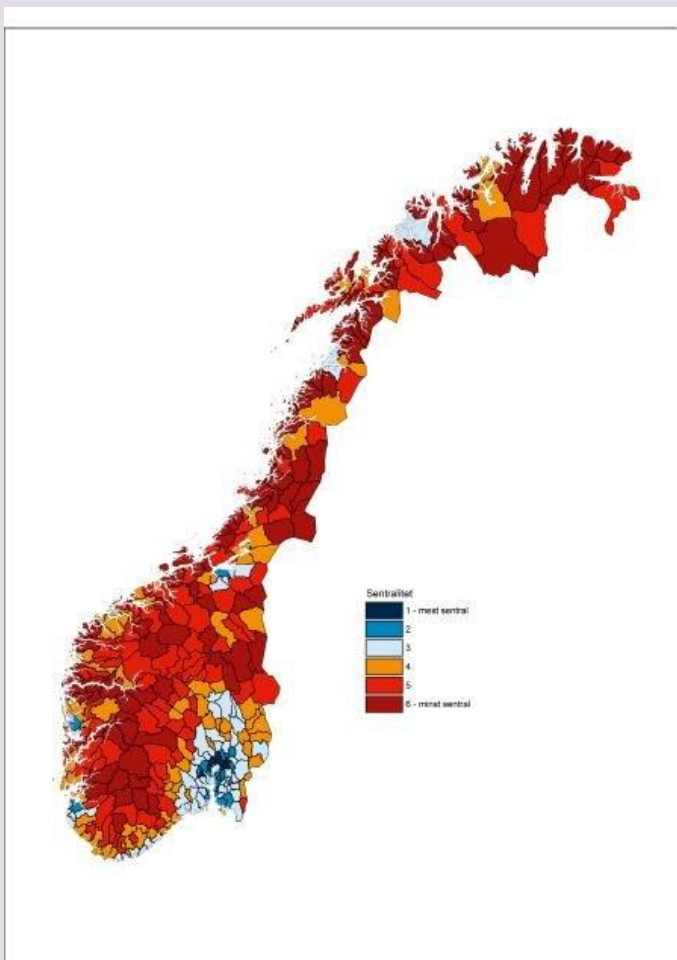
Pårørende som jevnlig bistår syke og eldre, pasienter og brukere

Bidrar med **136 000 årsverk** verdt minst 50 milliarder kroner

Dette er **50 % av all omsorg og hjelp** som syke og eldre får

Utvikling i Norge

røde kommuner opplever fraflytting



Pårendealliansen

Vi har fått kunnskap om hvordan har pårørende det i fra ulike undersøkelser





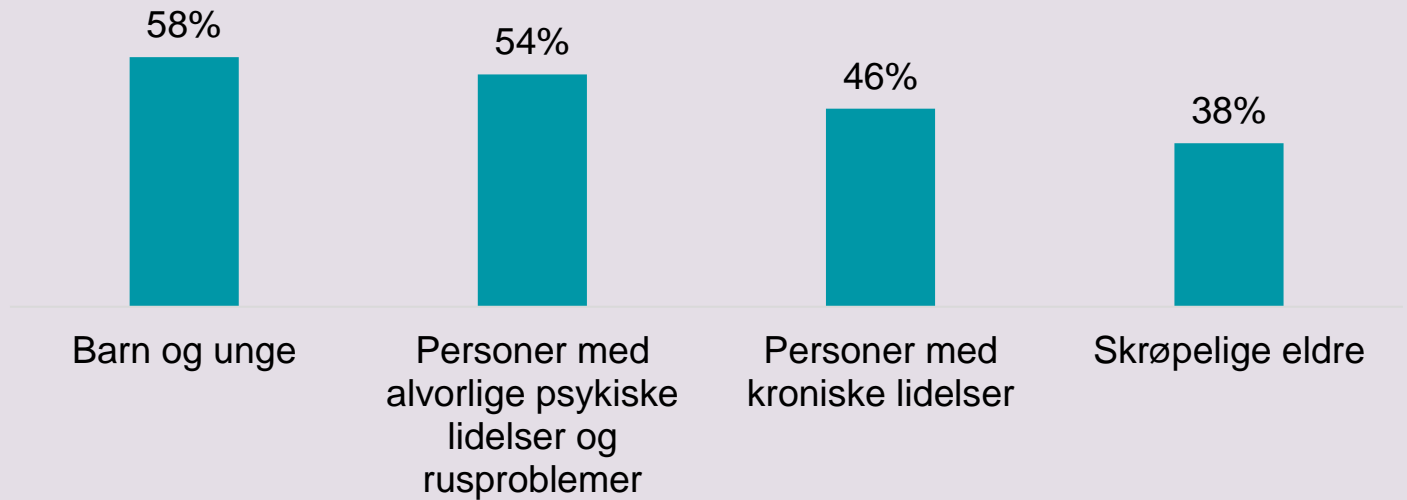
Nasjonalt pårørendeundersøkelse 2021

23. mars 2022

Har du fått egne helseutfordringer og/eller forverring av egne helseutfordringer som følge av pårørendeinnsats?

45 %

har fått nye eller forverring av helseproblemer



Aldersfordeling på de som mottar hjelp

0-18 år = 20%
18-35 år = 25%
36-64 år = 33%
65 år og eldre = 63%

Hvor mange timer bruker de per uke?

15% yter omsorg i 30 timer eller mer per uke.

56% yter mellom 1-10 timer per uke
23% yter mellom 10-20 timer per uke
6% yter mellom 20-30 timer per uke



Varighet av pårørendesituasjon



**Se opp mot statlig helsepolitikk som føres
-> Hjemme lengst mulig – Hjemme-sykehus –
Hjemmebehandling – Rask utskrivning**

Pårørendes egen helse

63%

påvirkes negativt

36%

påvirkes ikke



Koblet opp mot hvor lenge man er pårørende



Hva påvirkes i forhold til din helse

- **Konstant i alarmberedskap 62 %**
- **Stress 58 %**
- **Søvnproblemer 56 %**
- **Sosial isolasjon 48 %**
- **Trener mindre 40%**
- **Dårligere kosthold 25 %**

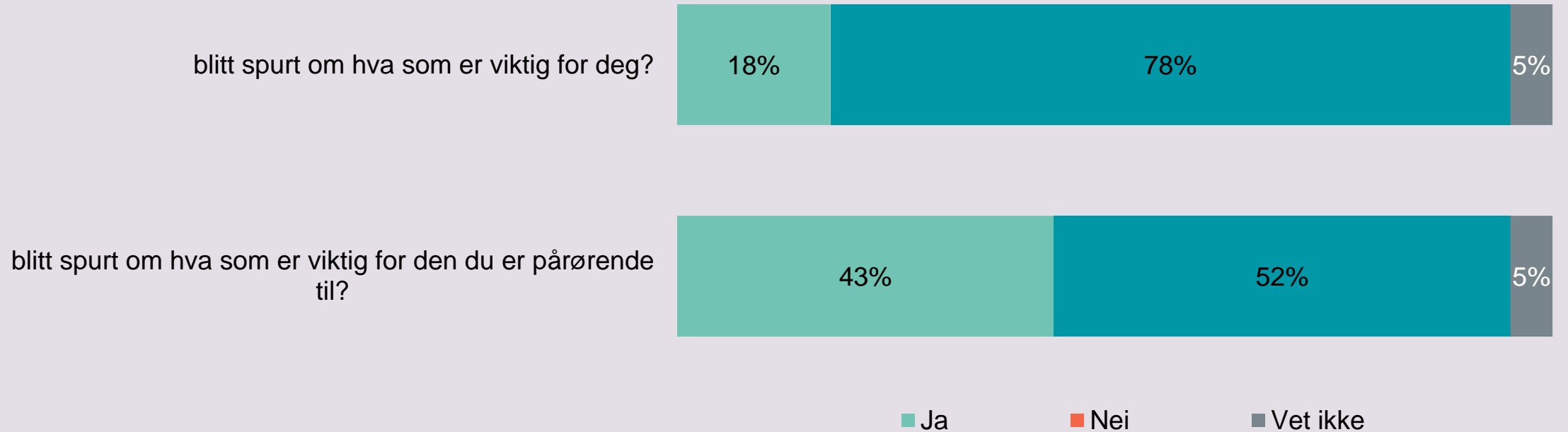


Bekymringer

- Ikke får nok hjelp fra det offentlige 61 %
- Hvordan det påvirker resten av familien 54 %
- Egen helse 40 %
- Økonomi 32 %
- Stresset ved å klare jobben og omsorgsrollen 30%



Har du som pårørende...



Pårørende sett i et livsfaseperspektiv

- Barn og unge
- Ung pårørende
- Voksen
- Eldre



- Hver livsfase har sine utfordringer
- Felles er at de må samarbeide med helse og omsorgstjenesten men at de også har egne ønsker og behov

Pårørende – mange ulike « arbeidsoppgaver» uten mye vern



**Advokat,
saksbehandler,**



**Bank, betale ,
ordne økonomi**



**Passe barn eller
barnebarn, passe
søsken**



**Alt mulig
mann/kvinne**



Sjåfør



Rengjører



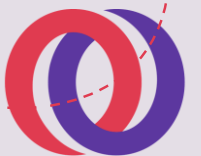
**Koordinator,
vaktmester**



**Helsepersonell,
medisiner, utstyr**



**Psykolog,
mental støtte**




Helsetjenesten har forpliktelser overfor pårørende

Nasjonale veileder – Pårørendeveilederen

[Forsiden](#)

Pårørendeveileder

 Nasjonal veileder

[Hva er nasjonal veileder? →](#)

1. Om veilederen

2. Helseforetak og kommuners plikter overfor pårørende

3. Avklare hvem som er pårørende, deres rolle, og føre journal

4. Involvere pårørende i utredning, behandling og oppfølging av pasient eller bruker

5. Informasjon og støtte til barn som pårørende

6. Støtte familie og andre pårørende

7. Ethiske dilemmaer i møte med pårørende

8. Arbeidsprosess og kunnskapsgrunnlag

Søk i nasjonal veileder

1. Om veilederen

2. Helseforetak og kommuners plikter overfor pårørende

Plikt til pårørendeinvolvering og støtte

Kompetanse hos helsepersonell

Samarbeid om pårørendestøtte



Pårørendealliansen



Kunnskapsrapport:

Kommunale helse- og omsorgslederes holdninger til Pårørendeinnnsats

MENON-PUBLIKASJON NR. 76/2022 utført på oppdrag av Pårørendealliansen



Av Simen Pedersen, Caroline Aarne Halvorsen og Iselin Kjelsås



NYHETER | PUBLISERT 22.09.2022

Dårlig oppfølging av pårørende i norske kommuner



TIDKREVENDE: – Rapporten viser at ting tar tid. Fremdeles er det mange pårørende som ikke vet hvem som er kontaktpersonen deres i kommunen eller på sykehuset, sier Anita Vatland, leder av Pårørendealliansen som har bestilt rapporten. Foto: Torbjørn Tandberg

Bare to av ti helse- og omsorgsledere har fulgt rådene i pårørendeveilederen om å ha rutiner for hvordan pårørende skal informeres, veiledes, involveres og følges opp, viser ny rapport fra Menon economics.

Eivor Hofstad
Journalist

Pårørendestrategien 2020 – 2025

3 mål:

Anerkjenne pårørende som ressurs

God og helhetlig ivaretagelse av alle pårørende slik at pårørende kan leve gode liv og kombinere pårønderollen med utdanning og arbeid

Ingen barn skal måtte ta omsorgsansvar for familie eller andre.

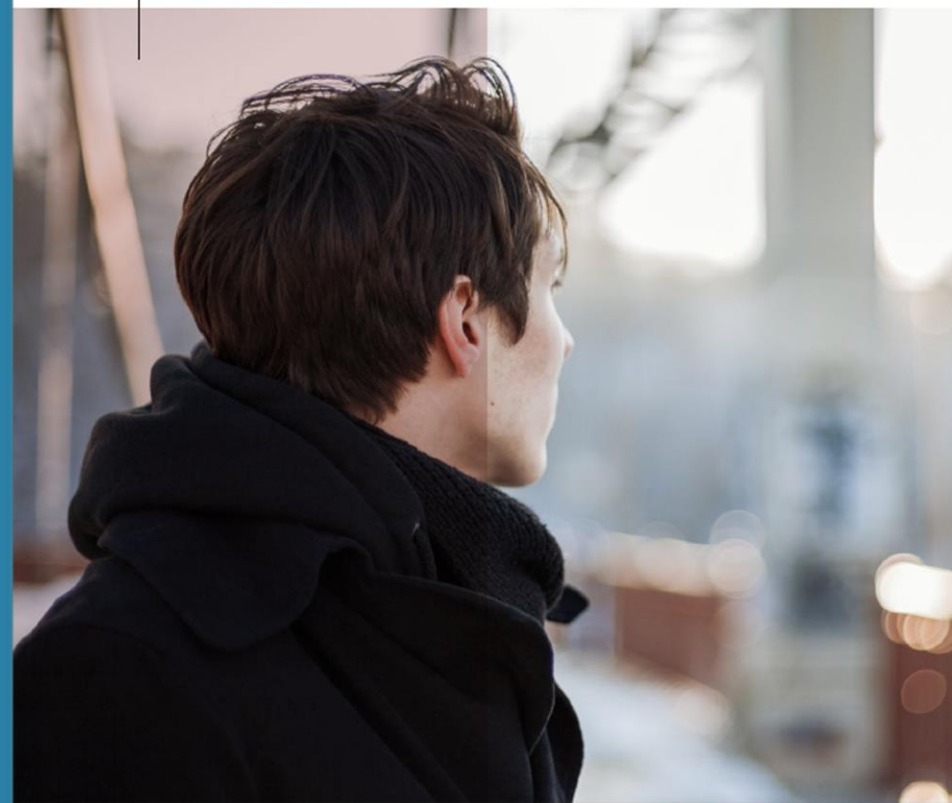


Departementene

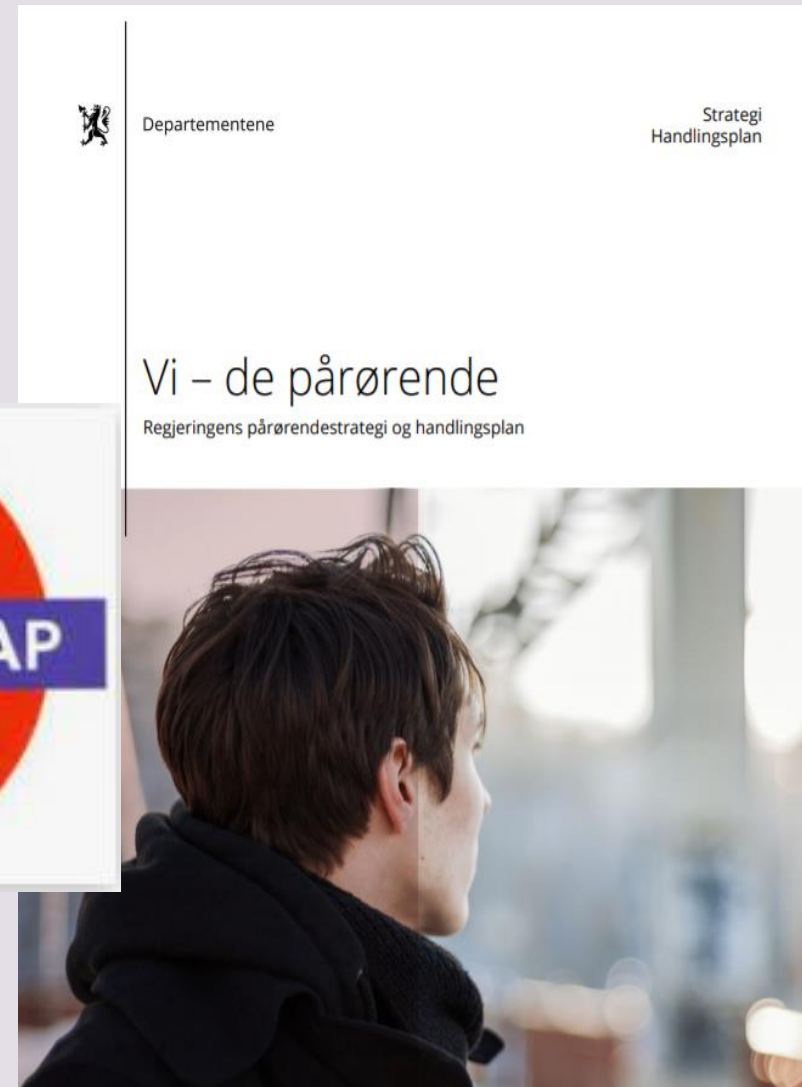
Strategi
Handlingsplan

Vi – de pårørende

Regjeringens pårørendestrategi og handlingsplan



Politiske perspektiver versus realiteten



Fremtidsutfordringer

- Bo lenge hjemme har konsekvenser
- Antall sykehjemsplasser stått stille – etterslep
- Mangel på helsepersonell vil vedvare
- Det blir færre pårørende fremover
- Familien forventes å bidra mer - for å bidra med 50 %
- 30 % over 85 år vil ikke ha egen nær familie
- Fokus på lovpålagte tjenester – annet over til frivillighet
- Rettigheter vil bli testet – geografi og kapasitet til å få hjelp der man bor



Kan man selv forberede seg til pårønderollen?

Man bør tenke over ->

- for at ryggsekken ikke skal bli for tung å bære på «en reise man ikke har bestilt selv»

hva hvis?



Forberede pårønderolle – noen punkter

- Ta praten i familien! (m partner, barn, barnebarn eller de som er aktuelle
- naboer, venner, tidl. kollega)
- Hva forventer man av hjelp fra sine nærmeste?
- Boligen – skal man bli boende eller flytte.
- Hva om noen får dårlig helse og hjemmet langsomt blir et «sykehjem»?
- Økonomi – hva hvis en må på sykehjem?
- Samtykkekompetanse – fremtidsfullmakt
- Livstestament – behandling og død
- Rettigheter og muligheter som finnes



Samtykkekompetanse

Hva vil det si å ha samtykkekompetanse? ^

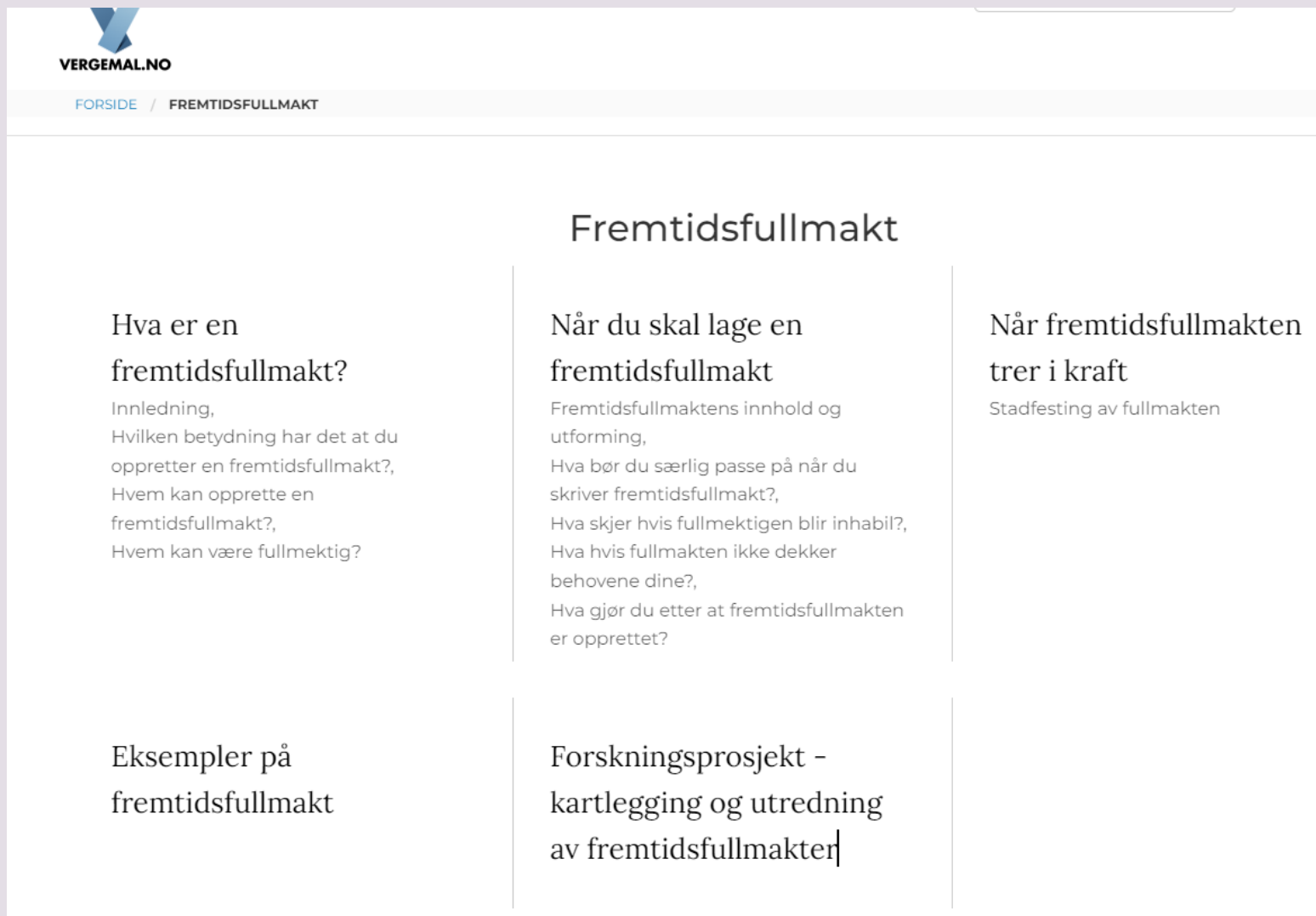
Samtykkekompetanse handler om evnen til å forstå innholdet i en handling. En person som mangler **samtykkekompetanse**, kan fort bli lurt til å gjøre noe han eller hun ikke forstår **hva** innebærer, eller motsette seg hjelp uten å forstå **hva** dette innebærer. 8. jan. 2018

Hvem vil jeg skal snakke min sak, om jeg ikke lenger kan?

-> skrive **Fremtidsfullmakt**

-> Hva gjør jeg når den jeg er pårørende til trenger mer hjelp, men nekter for eller ikke innser eller vil det? -> kontakte tjenestene!

Nettsiden vergemal.no – om fremtidsfullmakter og andre løsninger



VERGEMAL.NO

[FORSIDE](#) / [FREMTIDSFULLMAKT](#)

Fremtidsfullmakt

<h3>Hva er en fremtidsfullmakt?</h3> <p>Innledning, Hvilken betydning har det at du oppretter en fremtidsfullmakt?, Hvem kan opprette en fremtidsfullmakt?, Hvem kan være fullmektig?</p>	<h3>Når du skal lage en fremtidsfullmakt</h3> <p>Fremtidsfullmaktens innhold og utforming, Hva bør du særlig passe på når du skriver fremtidsfullmakt?, Hva skjer hvis fullmektigen blir inhabil?, Hva hvis fullmakten ikke dekker behovene dine?, Hva gjør du etter at fremtidsfullmakten er opprettet?</p>	<h3>Når fremtidsfullmakten trer i kraft</h3> <p>Stadfesting av fullmakten</p>
<h3>Eksempler på fremtidsfullmakt</h3>	<h3>Forskningsprosjekt - kartlegging og utredning av fremtidsfullmakter</h3>	

Fremtidsfullmakt skal registreres hos Statsforvalteren



Statsforvalteren.no

Statsforvalteren i ▼ Om oss ▼ Tema A-Å

[Statsforvalteren.no](#) > [Vergemål](#) > Fremtidsfullmakt

Fremtidsfullmakt

Oppdatert 14.01.2022     

Demens og annen alvorlig sykdom kan gjøre at du en gang i fremtiden trenger hjelp. Hvis du oppretter fremtidsfullmakt, kan du bestemme at noen du stoler på, skal ta vare på dine interesser den dagen du ikke klarer det selv.

Fremtidsfullmakt et privatrettslig alternativ til vanlig vergemål. [Vergemålsloven](#) definerer fremtidsfullmakt slik:

«En fremtidsfullmakt er en fullmakt til én eller flere personer om å representere fullmaktsgiveren etter at fullmaktsgiveren på grunn av sinnslidelse, herunder demens, eller alvorlig svekket helbred ikke lenger er i stand til å ivareta sine interesser innen de områdene som omfattes av fullmakten.»

Økonomi

Pris for sykehjemsplass

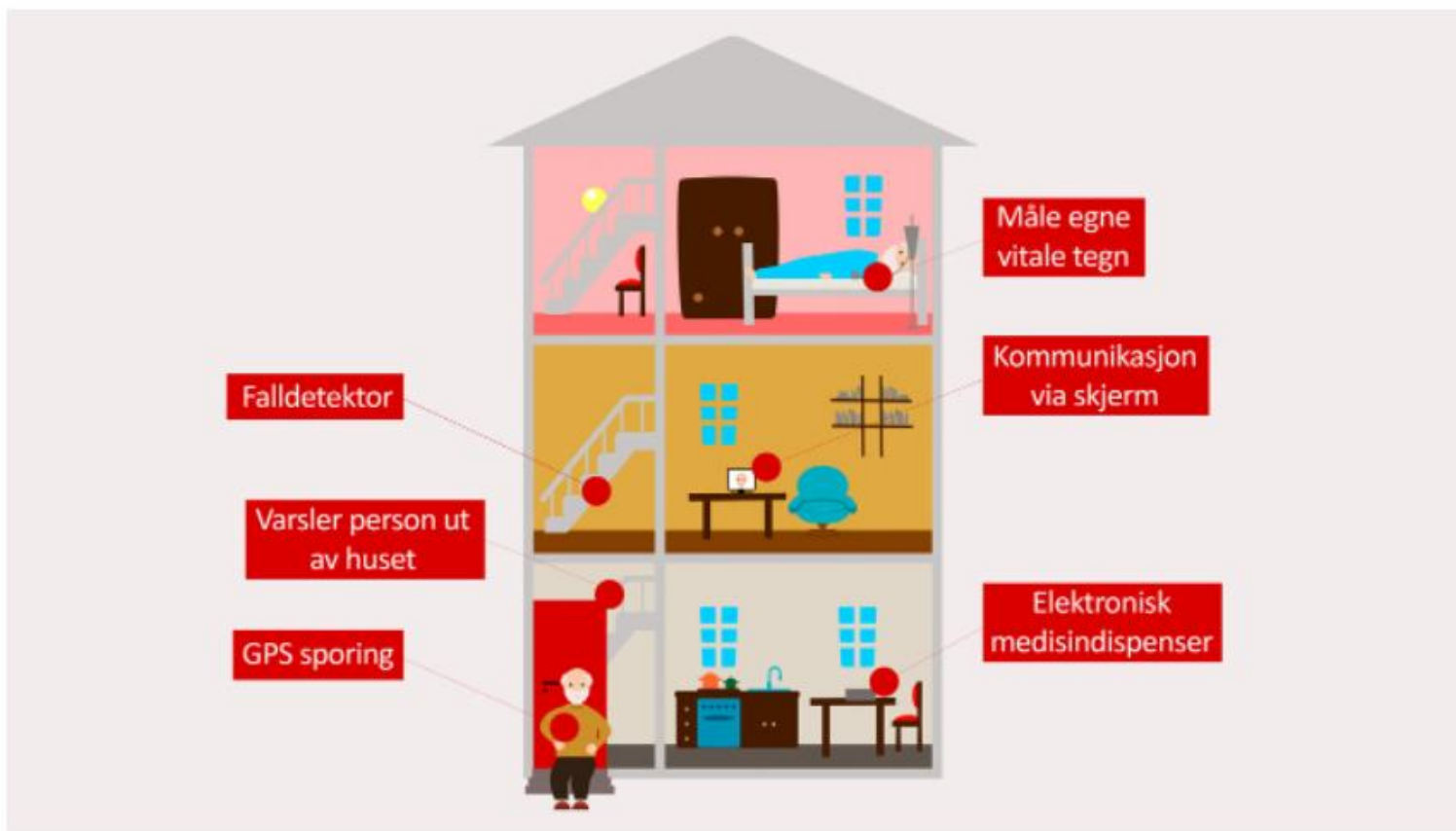
Hvor mye du skal betale, avhenger av din økonomi og hva slags plass du får. Har du ektefelle eller annen hjemmeboende familie skal de sikres et rimelig økonomisk grunnlag.

- Ektefelle – samboer – hva hvis en blir syk og trenger institusjonsplass, kan den andre bli boende?
- Har man sikret seg som pårørende i evt nytt parforhold?
- Kjøpe noen tjenester før man får vedtak om hjelp? (renhold, handlehjelp, vaktmester)
-> pårørende til personer med demens er opp i 160 t hjelp i måneden, det er fulltidsstilling
- Snakke med banken kan være lurt – regneeksempler
- Ha penger på egen konto
- Hva hvis en er i arbeid og den andre blir hjelpetrengende – vil det gå økonomisk?
- Testament – arv – fordeling



Bolig og hjem – skal det bli mitt/vårt sykehjem hvis noe skjer ? Finnes det gode hjelpemidler?

Slik kan ny teknologi gi økt trygghet i hjemmet



HJELPEMIDLER: Teknisk utstyr hjemme hos eldre mennesker, kan redusere behovet for helse- og omsorgstjenester. Illustrasjon: Mostphotos / Monica Hilsen

Søk informasjon → Helsenorge.no/pårørende



Pårørende

Her finner du gode råd og nyttig informasjon til deg som er pårørende.



Pårørendes rettigheter

Jo mindre pasienten er i stand til å ivareta seg selv, desto flere rettigheter har pårørende. Pårørendes rettigheter gjelder både i spesialisthelsetjenesten og den kommunale helse- og omsorgstjenesten.

☰ Innhold på siden

[Pårørendes rett til veiledning og informasjon](#)

[Foreldres rettigheter ved helsehjelp til barn](#)

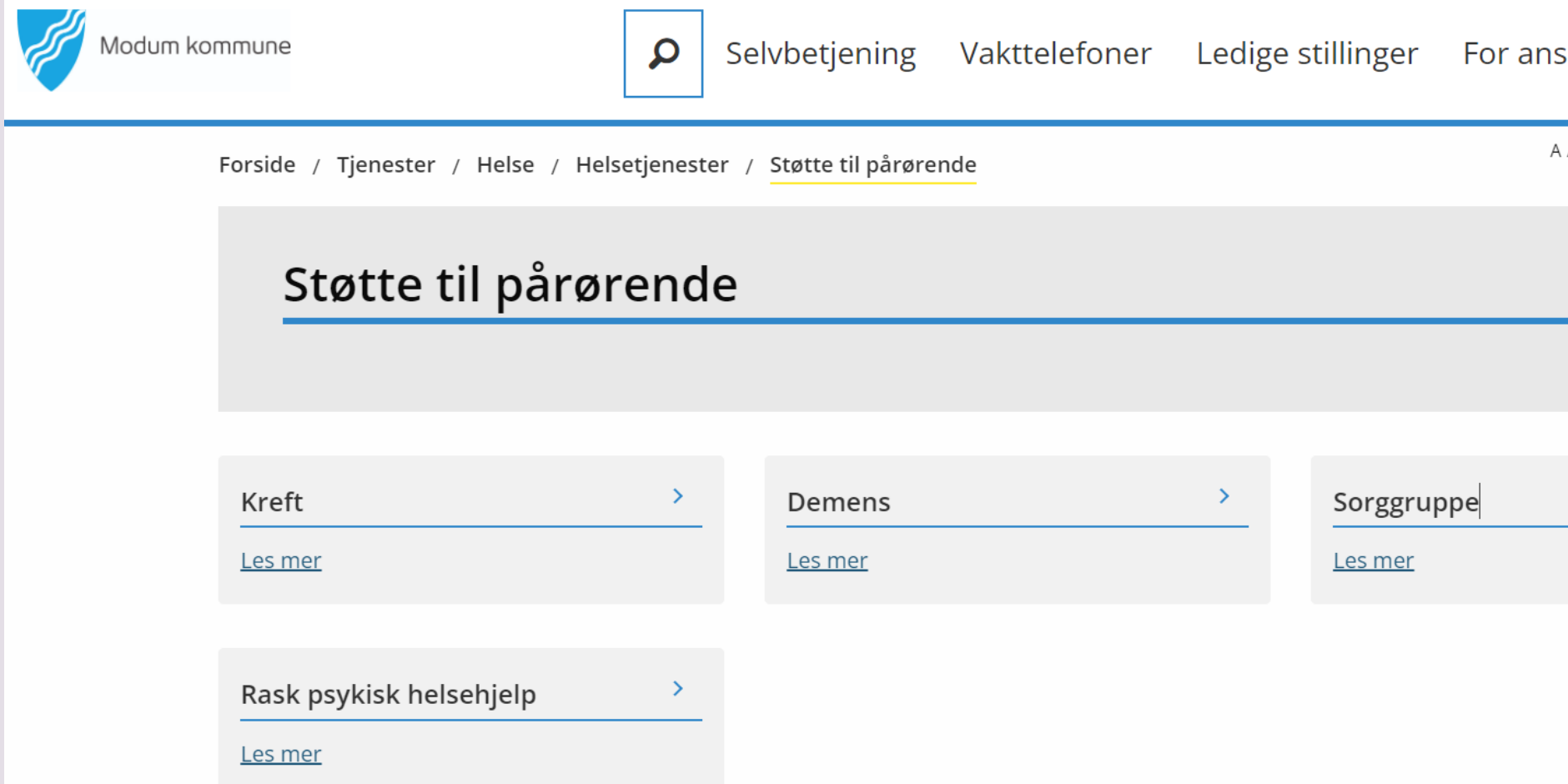
[Rett til å representere en pasient som ikke kan ivareta seg selv](#)

[Rett til avlastningstiltak for å lette omsorgsbyrden](#)

[Rett til involvering ved tvungen helsehjelp](#)

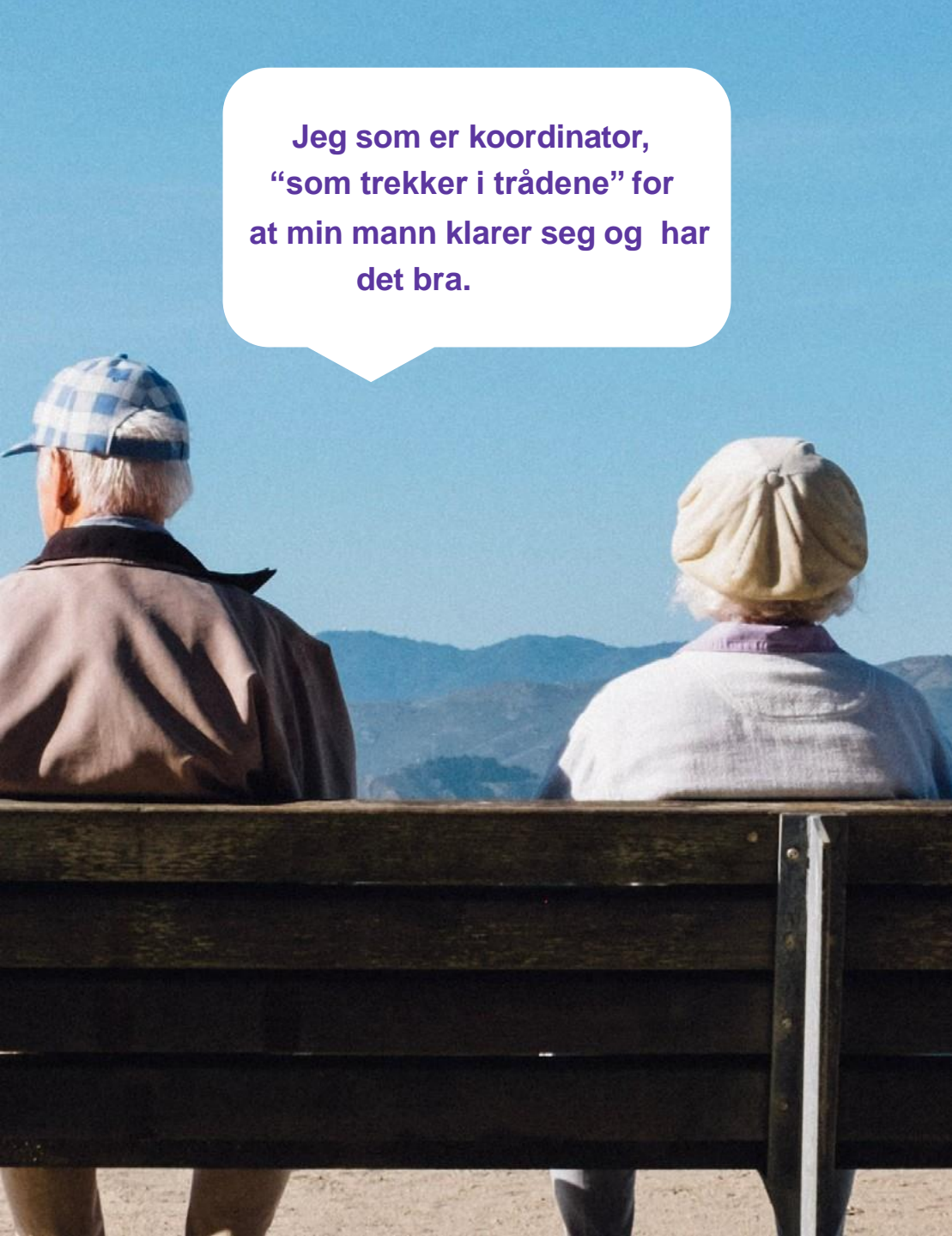
[Pårørendes rett til økonomiske ytelser](#)

Kommunen er din viktigste partner- let etter tilbudene de har



The screenshot shows the Modum kommune website. At the top left is the Modum kommune logo and name. To the right is a search icon and a navigation menu with items: 'Selvbetjening', 'Vakttelefoner', 'Ledige stillinger', and 'For ans'. Below the navigation is a breadcrumb trail: 'Forside / Tjenester / Helse / Helsetjenester / Støtte til pårørende'. The main heading is 'Støtte til pårørende'. Below this are four service cards, each with a title, a right-pointing arrow, and a 'Les mer' link:

- Kreft** > [Les mer](#)
- Demens** > [Les mer](#)
- Sorggruppe** > [Les mer](#)
- Rask psykisk helsehjelp** > [Les mer](#)



Jeg som er koordinator,
“som trekker i trådene” for
at min mann klarer seg og har
det bra.

Frivillige organisasjoner kan bidra

- **Ut fra diagnose/sykdom som inntreffer**
- **En del har pårørendetilbud også i lokalmiljøet eksempel lokal Demensforening**
- **Pårørendekurs/skole hos organisasjon eller kommune**
- **Likepersonstreff – gå tur – strikke – snakke**
- **Besøksvenner og dagaktiviteter – fritid for egen del**

Råd til pårørende

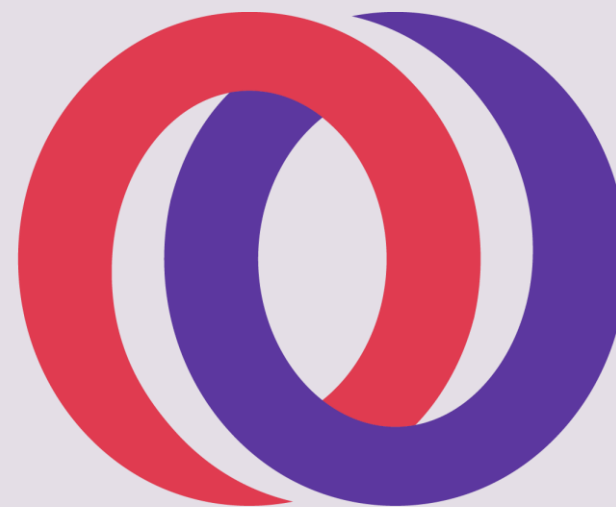
- **Søke opp all informasjon på helsenorge.no**
- **Finne ut hva kommunen kan tilby av hjelp og tjenester. Snakk med dem og si hva du gjør. Avtal avlastning!**
- **Bli gjerne med i aktuell pasient/pårørendeorganisasjon**
- **Sett på din egen oksygenmaske**
- **Ta imot hjelp!**
- **Be om hjelp og sett grenser!**
- **-> vi må unngå 2 pasienter ut av 1 diagnose**



«Planer er ikke noe verdt hvis man ikke har planlagt!»

«Hva om veien vår blir annerledes enn planlagt ?»





Pårørendealliansen



Følg oss gjerne på sosiale medier
Nettsted: parorendealliansen.no