



Pårørendesamarbeid i praksis

Unn Birkeland
Daglig leder
Sykepleier med master i ledelse



ps:

Innhold

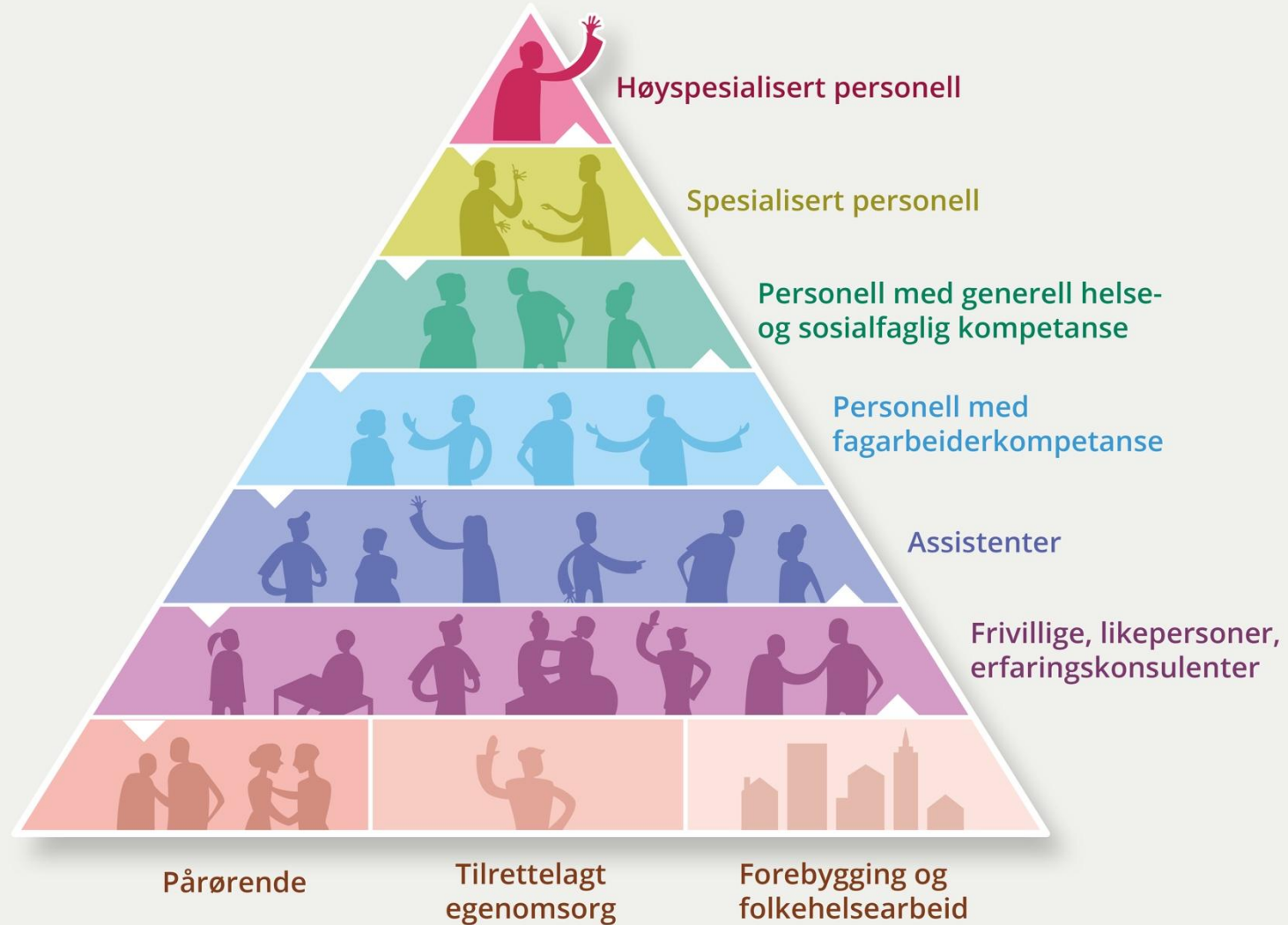
- Utfordringsbildet
- Om å være pårørende
- BIT
- Medvirkning, hva betyr det i praksis
- Kort om Pårørendesenteret



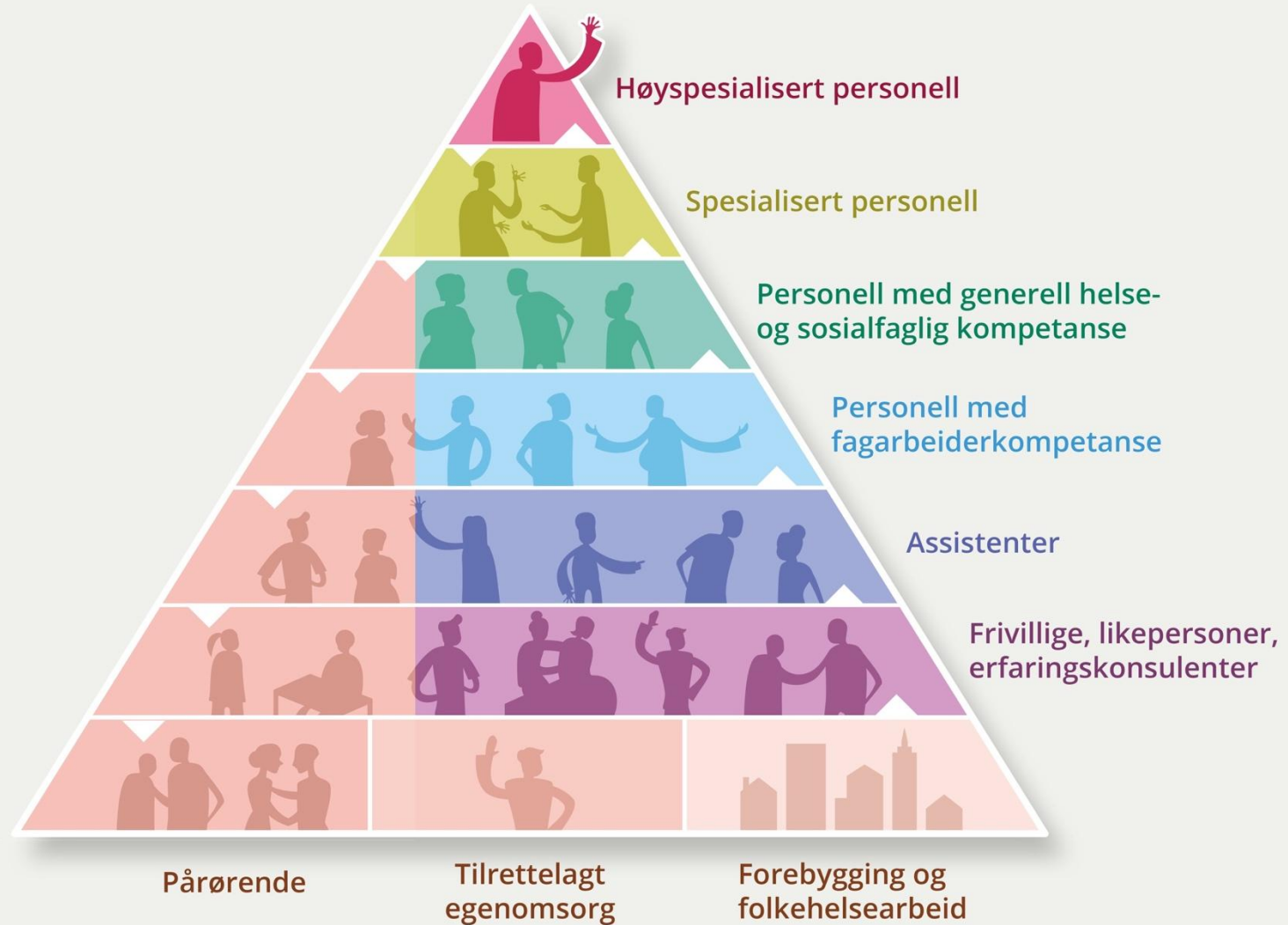
Utfordringsbildet

- Vi blir eldre/lever lengre
- Flere skal bo lenge i eget hjem
- Flere lever ensomt
- Kortere liggetid i spes.tjenester
- Pårørende må jobbe lenger
- Stor grad av uvisshet ift oppgavedeling
- Pårørende blir koordinator
- Tap av kontroll i eget liv
- Behov for rolleavklaringer





Kilde: Helsepersonellkommisjonen.



Kilde: Helsepersonellkommissjonen.

ps:

Hvem er pårørende?

1. Nærmeste pårørende med rettigheter og plikter etter bruker- og pasientrettighetsloven
2. Øvrige pårørende i nær familie.
3. Andre som «føler seg» som pårørende; venner, naboer, kolleger, treningsfelleskap etc.

Ingen blir avvist på Pårørendesenteret fordi de ikke er nære nok pårørende.



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



ps:

T for tåle

- Forståelse, innlevelsessevne, empati
- Tålmodighet
- Toleranse





En god grunnholdning:

Ingen kan gjøre alt,
men alle kan gjøre sin BIT



ps:

Alle parter er involvert i medvirkning

Både pasient, pårørende og fagperson:

- Kan være viktig **ressurs** med sine egenskaper
- Kan bli **berørt** av de oppgaver, roller og ansvarsområder de står i
- Kan bli **belastet** på grunn av utfordringer, uavklarte forventninger m.m.



ps:

Pårørende blir belastet

- Oppgavene tar hele plassen og fortrenger egne behov
- Rollen gir begrensning – både i skole og arbeidsliv
- Ansvarer blir overveldende og u håndterlig
- Forbudte følelser eller tabuområder overtar kontroll
- Ønske om nærhet viker - opplevelse av ambivalens



ps:

Tema i pårørendesamtaler

- Tap og sorg
- Frustrasjon
- Angst for det som kommer
- Tro, tvil, sorg, glede
- Møte med profesjoner og vanskelige valg
- Hvordan ta imot hjelp og støtte
- Hvordan ta vare på familien
- Hvordan snakke med barn



ps:

Vanskelige følelser hos pårørende:

- Dårlig samvittighet
- Irritasjon
- Sinne
- Trusler
- Ønske om å reise fra alt
- Apati
- Skam
- Maktesløshet



ps:

Hvorfor blir noen pårørende «vanskelige»?

- Uklare forventninger
- Vanskelig første møte
- Manglende kunnskapsgrunnlag
- Dårlige erfaringer med hjelpeapparatet
- Sorg som ikke er bearbeidet



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





En god grunnholdning:

Ingen kan gjøre alt,
men alle kan gjøre sin BIT





Pårørendesenteret – Hvem er vi?

- Privat stiftelse
- Ca 20 personer med variert faglig bakgrunn
- Diagnoseuavhengig, lavterskeltilbud
- Ansvarlig for nettsider og hjelpetelefon for pårørende og fagfolk
- Tilholdssted: Stavanger
- Våre kjerneverdier:
tilgjengelige, lydhøre, anerkjennende gjennom faglig styrke

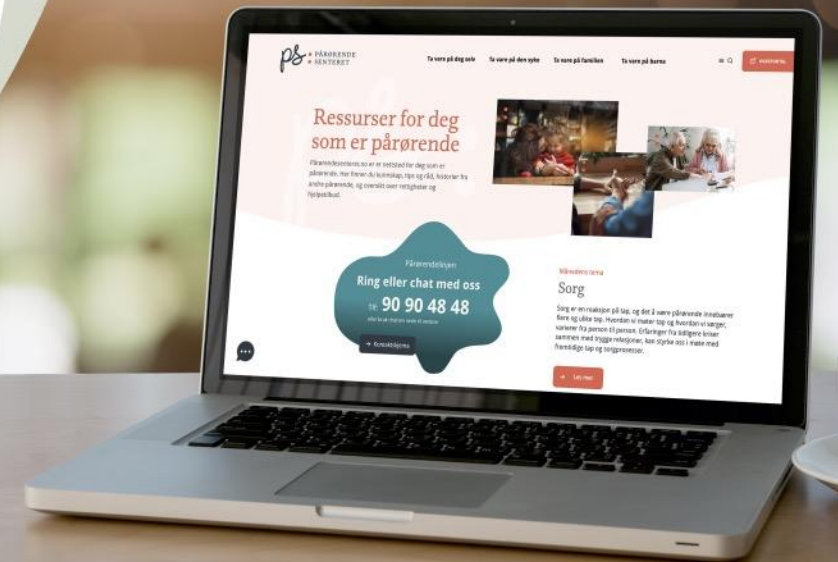


ps:

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



ps:

Takk for meg!



Unn Birkeland
Sykepleier og daglig leder

Mobil: 959 88 724

E-post: unn@parorendesenteret.no