

Marie Lenstrup, 2021
marie@paaroer.dk

Pårørende- politik 2021



PÅRØRENDE
I DANMARK

Spørgsmål

Hvordan er det at være pårørende i dag?

Hvordan kan kommunen gøre det lidt nemmere at være (en god) pårørende?



Om Marie



- enke efter Jon, som havde Parkinson og demens
- stifter af og formand for foreningen Pårørende i Danmark
- forfatter til *Overlevelsesmanual for omsorgspårørende* og snart også *300 gode råd til pårørende om plejehjem*
- foredragsholder, debattør, lokalpolitiker ...
- bageglad kattedame



Hvorfor nu?

Større efterspørgsel

- Længst muligt i egen bolig
- Hurtigst muligt hjem fra hospitalet
- Store nedskæringer i hjemmeplejen
- Silo-kvalitet og sektorovergange
- Demografisk udvikling
- Nærhed i sundhed?

Mindre udbud

- Ingen hjemme til at passe børn og syge
- Alle skal arbejde til en højere alder
- Fragmenterede familier



Pårørende som ressource ???

Arbejdsressource

Vidensressource

Livskvalitetsressource

Men hvor ressourcestærk?

I hvor høj grad medramt?

I hvor høj grad (fri)villig?



Opgaver

Flest hjælper med husholdning (indkøb, rengøring, tøjvask osv.) og med transport

Mange hjælper med kontakt til myndigheder, lægebesøg, økonomi og motivation

Færrest hjælper med spisning, medicin, personlig hygiejne, at komme i seng og sygepleje

- 53% hjælper ugentligt, 11% dagligt
- 70% har hjulpet >2 år, 44% >5 år
- Halvdelen hjælper en, som er <60 år



Pårørende – ufrivilligt frivillige

- 95% finder det naturligt at hjælpe
- 61% oplever, at deres indgriben er nødvendig for at få den rette hjælp
- 44 % hjælper mere, end de ønsker, da de oplever offentlig hjælp som utilstrækkelig
- 32% synes, det er belastende at hjælpe



Sygelighed

- 50% føler sig magtesløse
- 45% føler sig frustrerede
- 45% føler sig deprimerede
- 38% føler sig stressede/udbrændte
- 38% har søvnproblemer
- 29% oplever sociale begrænsninger
- 28% føler sig mere irritable
- 28% føler, de intet liv har selv mere
- 28% føler sig generelt skrøbelige
- 21% er ophørt med fritidsaktiviteter
- 21% har mindre lyst til det sociale
- 18% er selv blevet kronisk syge
- 17% har spiseforstyrrelser

Jo mere man hjælper, des større negativ påvirkning af ens eget helbred, erhvervsarbejde og socialt liv



Det er ikke gratis at gøre ingenting

Belastede pårørende

- kan blive syge og behandlingskrævende
- bliver ustabile som ressourcepersoner
- kommer oftere i konflikt med personalet

...og de er ikke så rare at få hjælp af



Elementer til en pårørendepolitik

Hvad vil vi definere?

- pårørendes rettigheder
- pårørendes ”pligter”
- samarbejde og inddragelse
- støtte til pårørende

For hvis skyld?

- brugere/borgere/patienter
- personale
- Pårørende

Elementer til en pårørendepolitik

Hvad forventer vi af pårørende?

- pligter (ift borger og personale)

Hvordan taler vi med pårørende?

- samarbejde (ift personale)
- inddragelse (ift personale)

Hvordan støtter vi pårørende?

- rettigheder (ift borger og personale)
- støttemuligheder (ift pårørende selv)



Pårørendepolitik

Hvad forventer vi af pårørende?

- Har de tid? (erhverv, børn, eget liv)
- Er de klædt på? (viden, redskaber)
- Har de *og den nærtstående lyst?* (relation, personlighed)
- Er de stabile på sigt? (eget helbred, egenomsorg, sociale faktorer)
- Forstår de opgaven? (ansvarsfordeling, backup, akutte situationer)



Pårørendepolitik

Hvordan taler vi med pårørende?

- Identifikation
- Kontaktmuligheder
- Løbende dialog
- Systematisk, opsøgende tilgang
- Bruger-pårørenderåd
- Mødet med "besværlige" pårørende



Pårørendepolitik

Hvordan støtter vi pårørende?

- Pårørendevejleder
 - Individuel rådgivning
 - Vejledning om støttemuligheder, orlov, økonomi, jura mv.
 - Foredrag, kurser og café-møder
 - Netværksgrupper med ligestillede
 - Understøtte samarbejde med personale
 - Samskabe tilbud med frivillige
 - Viden til kommunen om pårørende



Pårørendepolitik

Hvordan støtter vi pårørende?

- Pårørendevejleder
- Pårørendekurser
 - Viden om sygdommen og omsorg
 - Viden om rettigheder og muligheder
 - Bevidsthed om egenomsorg (fx *Lær at tackle hverdagen som pårørende*)



Pårørendepolitik

Hvordan støtter vi pårørende?

- Pårørendevejleder
- Pårørendekurser
- Pårørendevisitation
 - Aflastning / afløsning / ledsagelse
 - Praktisk hjælp, evt. indflydelse på formen
 - Hjælpemidler og evt. oplæring
 - Opmærksomhed på børnefamilier



Gevinster

- Sunde, trygge, kompetente pårørende
- Mere harmonisk samarbejde
- Lavere sundhedsudgifter til pårørende
- Færre akutte situationer
- Udskydelse af flytning til døgntilbud?

- Bedre livskvalitet for borgere med hjælpebehov
- Bedre livskvalitet for pårørende
- Bedre sundhedsøkonomi for kommunen

