

A vertical bar on the left side of the slide with a color gradient from yellow at the top to dark red at the bottom.

Marie Lenstrup

# Egenomsorg for pårørende



PÅRØRENDE  
I DANMARK

Du kan blive syg  
af at være pårørende



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørenderoller

Alene om husholdningen

Ansvarlig for kommunikation

Tovholder for behandling

Advokat / sekretær ift offentlig støtte

Personlig hjælper

Observation / overvågning

Mental støtte, terapeut, pædagog...



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Fysiske belastninger

38% har søvnproblemer

28% føler sig generelt skrøbelige

18% er selv blevet kronisk syge

17% har spiseforstyrrelser



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Mentale belastninger

50% føler sig magtesløse

45% føler sig frustrerede

45% føler sig deprimerede

38% føler sig stressede/udbrændte

28% føler sig mere irritable

28% føler, de intet liv har selv mere



# Sociale belastninger

29% oplever sociale begrænsninger

21% er ophørt med fritidsaktiviteter

21% har mindre lyst til det sociale

17% føler sig mere ensomme

12% føler sig forladt af venner/familie



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørendes samspil med ”systemet”



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Forestillinger om pårørende

Pårørende er klynkere

Pårørende er besværlige

Pårørende er stærke og seje

Pårørende er en ressource

Pårørende er en slags frivillige

Pårørende er evighedsmaskiner



PÅRØRENDE  
I DANMARK



# Sundhedsvæsn

## Psykologhjælp

Deltagelse ved konsultationer

Direkte kommunikation m. læge osv.

Inddragelse af viden

Medbestemmelse (børn/voksne)

Fysiske rammer for deltagelse



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Social- og plejesektoren

Omsorgsvederlag og plejeorlov  
Aflastning/afløsning/ledsagelse

Praktisk hjælp

Indflydelse på hjælpens form

Støtte til egen situation & økonomi

Bruger- og pårørenderåd



PÅRØRENDE  
I DANMARK

Pas på dig selv  
som pårørende



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Hvor findes hjælpen?

## På nettet

- Pårørende i Danmark
- Netportalen InformCare
- ÆldreSagen
- Facebookgrupper
- Udenlandske grupper og hjemmesider?



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Hvor findes hjælpen?

## Hjælp fra patientforeningen

- Skriftligt materiale
- Pårørendegrupper
- Direkte kontakt med ligestillede

## Hjælp fra kommunen

- Pårørendevejledere
- Pårørendekurser
- Pårørendegrupper



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Hvor findes hjælpen?

## Hjælp fra familie og venner

- Forbered dig
- Forbered situationen
- Vær konkret omkring opgaven
- Vær præcis omkring tiden
- Vær ærlig omkring belastningen
- Glem ikke de luftige løfter
- Ønsk dig hjælp til jul og fødselsdag
- Husk at sige tak!



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Selvhjælp - egenomsorg

## Fysiske belastninger

- Travlhed i husholdning og pleje
- Tunge løft og dårlige arbejdsstillinger
- Natlige opgaver

## Fysiske egenomsorg

- Afkobling og afspænding
- Helbred og sundhed
- Søvn



# Selvhjælp - egenomsorg

## Mentale belastninger

- Stress
- Bekymringer, usikkerhed, frygt, sorg
- Ensomhed, magtesløshed

## Mental egenomsorg

- Åbenhed: tal med familie og venner
- Adspredelse: sociale aktiviteter
- Frirum: tid og sted
- Pårørendegrupper



PÅRØRENDE  
I DANMARK



# Selvhjælp - pårørende grupper

## Udbyttet

- Et helende fællesskab
- Umiddelbar forståelse
- Indsigt: råd, vejledning, kontakter
- Tætte, praktiske netværk
- Socialt potentiale



PÅRØRENDE  
I DANMARK

## Udfordringer

- Tiden
- Loyaliteten
- Fraværet hjemmefra

A vertical bar on the left side of the slide with a color gradient from yellow at the top to dark red at the bottom.

Marie Lenstrup

# Egenomsorg for pårørende



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørendes menneskerettigheder



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørendes menneskerettigheder

Jeg har ret til...



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørendes menneskerettigheder

**Jeg har ret til...**

...at passe på mig selv. Det er ikke egoistisk, men giver mig kræfter til at passe godt på min kæreste



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørendes menneskerettigheder

## Jeg har ret til...

...at passe på mig selv. Det er ikke egoistisk, men giver mig kræfter til at passe godt på min kæreste

...at bede andre om hjælp, selvom min kæreste ikke er enig i behovet. Mine behov tæller også



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørendes menneskerettigheder

## Jeg har ret til...

...at passe på mig selv. Det er ikke egoistisk, men giver mig kræfter til at passe godt på min kæreste

...at bede andre om hjælp, selvom min kæreste ikke er enig i behovet. Mine behov tæller også

...at sige "nej" til min kæreste, for der er grænser for, hvad jeg kan overkomme



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørendes menneskerettigheder

## Jeg har ret til...

...at passe på mig selv. Det er ikke egoistisk, men giver mig kræfter til at passe godt på min kæreste

...at bede andre om hjælp, selvom min kæreste ikke er enig i behovet. Mine behov tæller også

...at sige "nej" til min kæreste, for der er grænser for, hvad jeg kan overkomme

...at være stolt af min omsorg og min udholdenhed



PÅRØRENDE  
I DANMARK



# Pårørendes menneskerettigheder

## Jeg har ret til...

...at passe på mig selv. Det er ikke egoistisk, men giver mig kræfter til at passe godt på min kæreste

...at bede andre om hjælp, selvom min kæreste ikke er enig i behovet. Mine behov tæller også

...at sige "nej" til min kæreste, for der er grænser for, hvad jeg kan overkomme

...at være stolt af min omsorg og min udholdenhed

...at blive vred, skuffet, ked af det, og jeg har ret til at udtrykke disse og andre svære følelser



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørendes menneskerettigheder

## Jeg har ret til...

...at passe på mig selv. Det er ikke egoistisk, men giver mig kræfter til at passe godt på min kæreste

...at bede andre om hjælp, selvom min kæreste ikke er enig i behovet. Mine behov tæller også

...at sige "nej" til min kæreste, for der er grænser for, hvad jeg kan overkomme

...at være stolt af min omsorg og min udholdenhed

...at blive vred, skuffet, ked af det, og jeg har ret til at udtrykke disse og andre svære følelser

...at begå fejl



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørendes menneskerettigheder

## Jeg har ret til...

...at passe på mig selv. Det er ikke egoistisk, men giver mig kræfter til at passe godt på min kæreste

...at bede andre om hjælp, selvom min kæreste ikke er enig i behovet. Mine behov tæller også

...at sige "nej" til min kæreste, for der er grænser for, hvad jeg kan overkomme

...at være stolt af min omsorg og min udholdenhed

...at blive vred, skuffet, ked af det, og jeg har ret til at udtrykke disse og andre svære følelser

...at begå fejl

...at have et liv uafhængigt af min kærestes sygdom, ligesom vi ville have haft, hvis vi begge var raske



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørendes menneskerettigheder

## Jeg har ret til...

...at passe på mig selv. Det er ikke egoistisk, men giver mig kræfter til at passe godt på min kæreste

...at bede andre om hjælp, selvom min kæreste ikke er enig i behovet. Mine behov tæller også

...at sige "nej" til min kæreste, for der er grænser for, hvad jeg kan overkomme

...at være stolt af min omsorg og min udholdenhed

...at blive vred, skuffet, ked af det, og jeg har ret til at udtrykke disse og andre svære følelser

...at begå fejl

...at have et liv uafhængigt af min kærestes sygdom, ligesom vi ville have haft, hvis vi begge var raske

...at tænke og forberede mig på en fremtid, hvor min kæreste ikke længere har brug for min indsats



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørendes menneskerettigheder

## Jeg har ret til...

...at passe på mig selv. Det er ikke egoistisk, men giver mig kræfter til at passe godt på min kæreste

...at bede andre om hjælp, selvom min kæreste ikke er enig i behovet. Mine behov tæller også

...at sige "nej" til min kæreste, for der er grænser for, hvad jeg kan overkomme

...at være stolt af min omsorg og min udholdenhed

...at blive vred, skuffet, ked af det, og jeg har ret til at udtrykke disse og andre svære følelser

...at begå fejl

...at have et liv uafhængigt af min kærestes sygdom, ligesom vi ville have haft, hvis vi begge var raske

...at tænke og forberede mig på en fremtid, hvor min kæreste ikke længere har brug for min indsats

...at blive hørt og taget med på råd, både af min kæreste og af læger, terapeuter og andre, for mit liv er også påvirket



PÅRØRENDE  
I DANMARK

# Pårørendes menneskerettigheder

**Jeg har ret til...**

...at forvente og forlange, at  
forbedringer i behandlingen af syge  
og sygdomme modsvares af  
forbedringer i pårørendes vilkår



PÅRØRENDE  
I DANMARK