



Noen råd til deg som pårørende



Noen råd til deg som pårørende

Å være pårørende ved alvorlig sykdom kan være en stor belastning. Det er viktig at noen ser deg og dine behov, og bidrar til at du får så god hjelp som mulig når du trenger det.

Som nærmeste pårørende til pasienter med alvorlig sykdom kan man være utsatt for fysiske, psykiske og sosiale belastninger, og det er viktig at du søker råd og støtte før problemene blir for store.

Pårørende kan føle seg rådville i møte med sykdom og behandling. Kunnskap om sykdommen og behandlingen kan bidra til å redusere følelsen av hjelpeløshet, og øke opplevelsen av mestring og kontroll. Et godt samarbeid mellom deg som pårørende og de som yter helsehjelp til den som er syk er en fordel for alle.

Husk at du som pårørende er den som kjenner pasienten best og du kan ha nyttig informasjon som er viktig for helsetjenesten å kjenne til.

Over tid kan det å være pårørende ved alvorlig sykdom føre til at man mister det sosiale nettverket man har utover nærmeste familien. Det er viktig

at du er bevisst på hvordan du involverer nettverket ditt. Kanskje kan nettverket hjelpe deg og dine i en vanskelig situasjon?

I den grad det er mulig, er det viktig å sette av tid til deg selv. Tenk etter hvem du ønsker kontakt med, hva som gir deg overskudd i hverdagen, og om du har noen som kan støtte deg.

Kan noen i nettverket hjelpe?

Ditt og familiens nettverk vil sikkert gjerne støtte dere og hjelpe til, men de kan være usikre og kanskje redde for å gjøre noe galt. De vil ikke føle at de trenger seg på, de vet ofte ikke hvor viktige de er for dere som er rammet, og det kan også være vanskelig for dem å vite hva du/dere faktisk trenger hjelp til. Mange synes derfor det er fint når den som er syk eller deres nærmeste selv spør om hjelp til konkrete ting.

Hva kan du be om hjelp til?

Du kan be om hjelp til hva som helst, enten det er praktiske gjøremål eller en sosial pause fra kreftsykdommen. Kanskje kan en venn/venninne være hjemme hos den syke mens du for eksempel går på kafé med en venn/venninne eller en kort tur i nabolaget.

Mange har lite overskudd og energi. Da er det lurt å bruke energi til det som gir deg påfyll. Derfor er det helt lov å spørre om hjelp til praktiske gjøremål slik at du kan bruke kreftene dine på å slappe av eller være sammen med familie og venner.

Her er noen eksempler på hva du kan be om hjelp til:

- Barnepass
- Kjøre barn til og fra trening
- Husvask
- Hagearbeid
- Matlaging
- Dagligvarehandling
- Klesvask
- Sosiale utflukter

Hvordan kan du be om hjelp

Det kan være vanskelig å spørre om hjelp fra venner og familie. For noen kan det være enklere å

spørre skriftlig, for eksempel i en SMS, mens andre gjerne vil ta det på telefonen eller spørre ansikt til ansikt. Gjør det som passer best for deg og vit at nettverket synes det er godt å være til hjelp.

Dersom du ikke har lyst til å spørre selv, kan du spørre noen nær deg om å ta en koordinatorrolle. Mange opplever at det er godt at noen de stoler på formidler hjelpebehovet deres videre til nettverket på deres vegne.

CSNAT - Verktøy for kartlegging av pårørendes behov for støtte

Vi bruker et verktøy som heter The Carer Support Needs Assessment Tool (CSNAT). Verktøyet er kunnskapsbasert og er utviklet i Storbritannia ved University of Cambridge og University of Manchester.

Bruk av CSNAT innebærer en prosess som gir pårørende mulighet til å tenke gjennom, uttrykke og prioritere sine behov for støtte gjennom samtale med en helsearbeider. Samtalen leder til en plan med tiltak.

Hjemmesykepleie

Hjemmesykepleie er et tilbud til pasienter som har et hjelpebehov som kan ivaretas i hjemmet. Det overordnede målet for hjemmesykepleien er at pasienten skal mestre hverdagen i sitt eget hjem så lenge dette er ønskelig og forsvarlig. Det er hjemmesykepleien som, sammen med fastlegen og annet helsepersonell i kommunen, bistår med palliasjon/lindrende behandling ved behov.

Anmodning om hjemmesykepleie kan komme fra pasienten selv, pårørende, fastlegen eller helsepersonell på sykehuset. Hjemmesykepleie er gratis. Ønsker dere kontakt med hjemmesykepleien i den kommunen dere bor, kan dere ta kontakt med:

Tildelingskontoret i kommunen, telefon:

Hjemmesykepleien, telefon:



Kreftkoordinator

Noen kommuner har kreftkoordinator. Det er et lavterskeltilbud til både pasienter og pårørende. Kreftkoordinatoren kan gi råd og veiledning, og har oversikt over relevante tilbud. Koordinatoren gir deg informasjon og råd om diagnose, behandling, rehabilitering og omsorg ved livets slutt.

Kreftkoordinatoren samarbeider med pasientforeningene, frivillige og likemenn, sykehuset, samt andre ikke-kommunale tilbud.

I din kommune er det dessverre ikke kreftkoordinator ☐

I din kommune er det kreftkoordinator ☐

Kreftkoordinator i kommune

Navn:

Telefon: Tid:

Pleiepenger

Du kan ha rett til pleiepenger hvis du pleier en nærstående i livets slutfase. En nærstående kan være et familiemedlem eller en person du har en nær relasjon til.

Pleiepenger skal dekke tapt arbeidsinntekt og beregnes på samme måte som sykepenger. Det er ikke arbeidsgiverperiode ved pleiepenger. Det betyr at NAV kan utbetale pleiepenger fra første dag du må være borte fra arbeidet.

Pleien må foregå i hjemmet til den som er syk eller i hjemmet til den som pleier. Pleiepenger kan gis for inntil 60 dager for hver pasient/pleietrengende.

Dersom det er flere personer som deltar i pleien, må de 60 dagene deles mellom disse. Flere personer kan ikke få pleiepenger for samme dag, men pleiepenger kan tas ut fleksibelt, for eksempel som enkeltdager over flere uker/måneder.

Pleiepengene er som hovedregel det samme som din vanlige lønn, men utbetalingen er begrenset oppad til 581 298 kroner (6G). Hver person som skal pleie må søke om pleiepenger. Den som skal pleies må samtykke til pleien.

Du kan lese mer om pleiepenger på NAV sine nettsider.



Treffpunkt – møteplass for barn og unge

Treffpunkt er Kreftforeningens tilbud til barn og unge mellom 6 og 16 år som har alvorlig sykdom i familien, eller som har opplevd at noen som står dem nær er død.

Treffpunkt er en møteplass hvor barn og ungdom kan få et pusteval fra sykdom, men også mulighet til å snakke. Her treffer de andre som er i en liknende situasjon. De treffer også trygge voksne som har tid til å lytte og leke.

Samtale er sentralt på Treffpunkt, men skjer på barna og ungdommenes premisser. Alle voksne har levert politiattest og har taushetsplikt.

På Treffpunkt er det lek, spill og aktiviteter som barna er med på å bestemme. Noen ganger drar man på tur, og det blir alltid servert mat.

I Østfold blir samlingene arrangert torsdag klokken 17:30-19:30, hver tredje uke ved Valaskjold fritidsklubb, Ørneveien 11, Sarpsborg.

Ønsker man å være med på Treffpunkt kan man ta kontakt på telefon: 458 78 038 på hverdager klokken 09.00 - 15.00 eller sende e-post til: parendesenteret@fredrikstad.kommune.no

Treffpunktmøter i Østfold

Ukedag	Dato	Varighet
Torsdag		17.30-19.30
Torsdag		17.30-19.30
Torsdag		17.30-19.30
Torsdag		17.30-19.30
Torsdag		17.30-19.30

Sykehusprest

Når en av dine nærmeste er alvorlig syk kan det dukke opp tanker og følelser som det kan være godt å snakke med noen om. Sykehusprestene er til for deg og din pårørende og har lang erfaring med å møte mennesker i sorg, uro og krise. Sykehusprestene har taushetsplikt.

Du kan selv bestemme hva samtalen skal handle om. Det forutsetter ingen kristen eller religiøs tro for å snakke med en av

prestene. De er der for alle uavhengig av tro, og formidler gjerne kontakt med representanter for andre tros- og livssynssamfunn hvis du ønsker det.

Sykehusprestene er tilstede på Kalnes hver dag. Personalet på avdelingen eller SLB kan sette deg i kontakt med prestedtjenesten, eller du kan selv ta kontakt ved å ringe sykehusets sentralbord på telefon 69 86 00 00.



Diakon

I Den norske kirke er det over hele landet ansatte diakoner. En diakon er leder av kirkens omsorgsarbeid, ofte i samarbeid med offentlige og frivillige instanser.

Diakonen møter mennesker i sårbare situasjoner, uavhengig av den enkeltes livssyn og kulturbakgrunn. Diakonen kan tilby samtaler og tilrettelegger for sorggrupper, og har taushetsplikt.

Diakon

Telefon:

E-post:

Gratis rettshjelp for kreftpasienter og pårørende

Har dere behov for hjelp til praktiske juridiske spørsmål har Kreftforeningen et gratis rettshjelpstilbud til dere. Kreftforeningens rettshjelp ønsker å gi trygghet og veiledning slik at dere får en bekymring mindre.

De 1200 frivillige juristene som arbeider for Kreftforeningen har erfaring fra pasient-, trygde- og forsikringsrett og er selvfølgelig pålagt taushetsplikt. Kreftforeningens jurister kan hjelpe dere med spørsmål om:

- NAV
- pasientrettigheter
- behandling i utlandet
- alternativ behandling
- pasientskadeerstatning
- pleiepenger
- arbeidsrett
- forsikringer
- barnerett

Dersom dere har behov for hjelp av kreftforeningens jurister ta kontakt på telefon: 21 49 49 21 mandag - fredag klokken 09.00 - 15.00 eller send e-post til rettigheter@kreftforeningen.no



Kreftforeningens jurister kan ikke bistå i økonomiske gjeldssaker eller sette opp testamente.

For ytterligere informasjon se kreftforeningens nettsider: <https://kreftforeningen.no/vare-tilbud/gratis-rettshjelp-til-pasienter-og-parorende/>

Nyttige nettsteder

Pårørendesenteret
parorendesenteret.no

Råd og rettigheter
kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/

Nasjonalt kompetansesenter for barn som pårørende
hjelptilhjelp.no/sok/ad/kompetansesentre,190/barns-beste-nasjonalt-kompetansenettverk-for-barn-som-parorende,7080

Barn som pårørende - Treffpunkt møtested for barn og unge
kreftforeningen.no/vare-tilbud/treffpunkt-moteplass-for-barn-og-unge-som-er-parorende

Barns Beste - Nasjonalt kompetansesenter for barn og unge som pårørende
<https://sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste>

Sorg og omsorg Østfold
<http://sorgogomsorg.org/>

Følg kreftforeningen på Facebook
<https://www.facebook.com/Kreftforeningen/>

Treffpunkt i Østfold har gruppe på Facebook

Senter for lindrende behandling

Senter for lindrende behandling (SLB) gir behandling til pasienter med en uhelbredelig sykdom slik at livskvaliteten kan bli bedre.

SLB samarbeider med sengepost for kreft- og blodsykdommer. Vi gjør også tilsyn på andre avdelinger i sykehuset. Vi gir råd om lindring av plager som pasienter med en kreftsykdom kan få.

SLB er et tverrfaglig team som består av lege, sykepleiere, fysioterapeut, ernæringsfysiolog, prest, sosionom, anestesilege og smertesykepleier.

Vi samarbeider med hjemmesykepleien, fastleger og sykehjemsleger i Østfold.

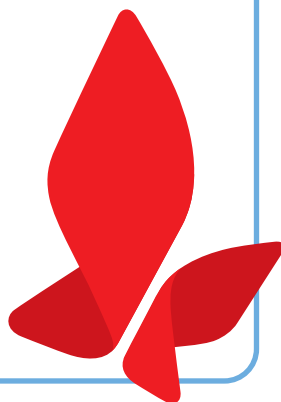
Kontaktinformasjon

Senter for lindrende behandling
Telefon: 901 08 242
Mandag-fredag kl. 08.00-15.00

Krefttelefonen: 960 90 018, hele døgnet
Besvares av døgnområde 10 - kreftsykdommer

Besøksadresse

Sykehuset Østfold
Senter for lindrende behandling
Kalnesveien 300, 1714 Grålum



Blikkontakt – min jobb

*Til deg
som har det vanskelig
og føler du er
helt alene
og ikke får blikkontakt
med noen*

jeg ser deg

jeg vil møte deg

du kan dele med meg

jeg vil lytte til deg

*å møte sorgen
å dele sorgen
å tåle sorgen
og samtidig se
LIVET
som enda kan leves*

Martha Hansdatter Hoås

