



**PIO** - Pårørendesenteret  
i Oslo

# Verktøykasse for samarbeid med pårørende



FAMILIE  
+  
HELSEPERSONELL  
=  
SANT



# Fra politikk til praksis

Lover og rettigheter og statlige føringer

.....

IS-1/2015

Nasjonale mål og  
prioriteringer på  
helse- og  
omsorgsområdet

Lokalt nivå

Planer og rutiner

Kultur

Verksted/dialogmøte  
i samarbeid m  
brukere og pårørende

Verktøykasse og kurs

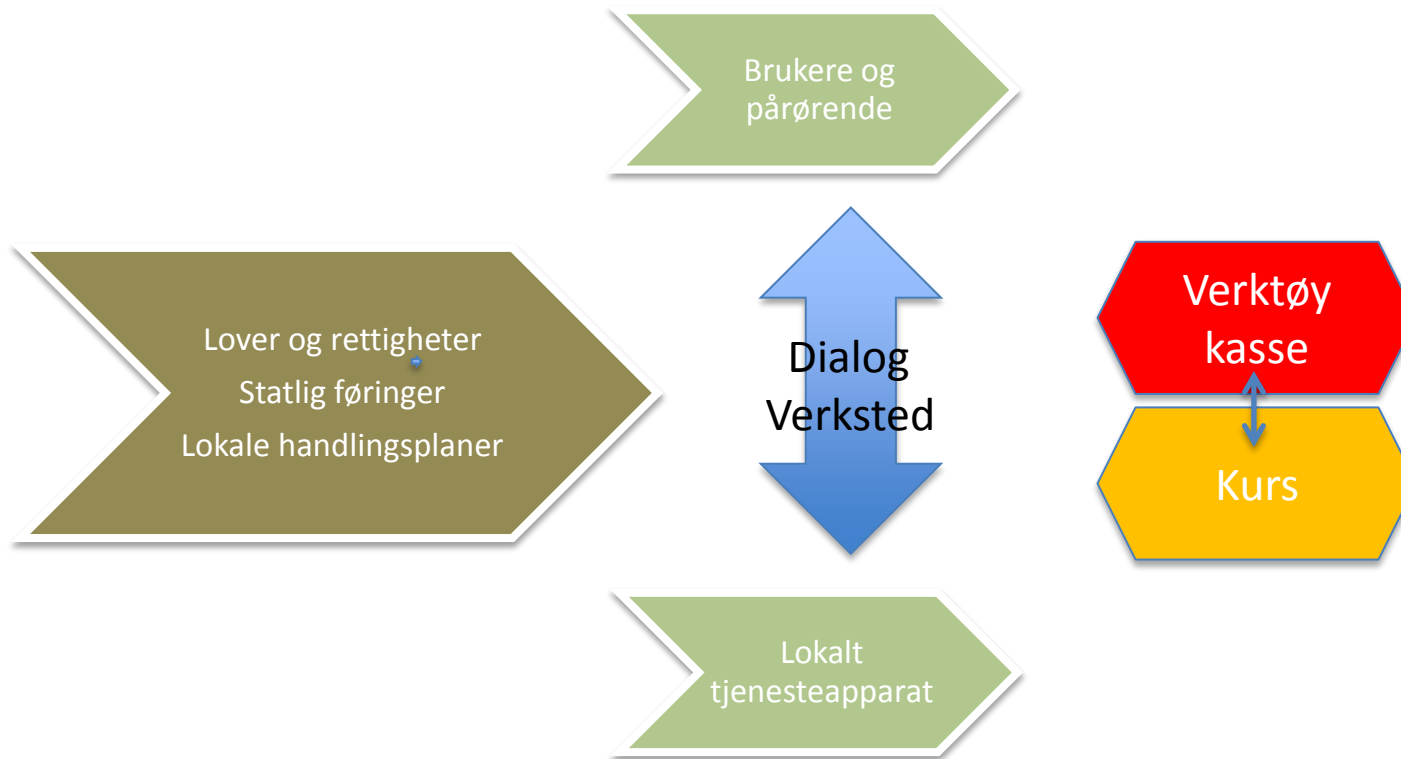
For helsepersonell

For pårørende

Praktisk og  
tilgjengelig

Dynamisk

# Vår vei mot et systematisk pårørendearbeid i Oslo



# Verksted for utvikling av kurs og verktøykasse

Arrangert to samlinger med nøkkelpersoner fra bydeler, fagpersoner og pårørende.

Innhold: Dele erfaringer fra bydelene, få innspill og ideer, gruppearbeid om problemstillinger, dialog om behov.

Hva er bra? Hva gjøres og hva finnes ? Hva mangler? Hva er utfordringene? Hva er behovet?

**Konklusjon = Verktøy og kurs !**




Invitasjon til kursdag

”SAMARBEID MED PÅRØRENDE  
I KOMMUNALE TJENESTER”

22. oktober 2015

Kurset «Samarbeid med pårørende i kommunale tjenester» er et resultat av partnerskapet mellom Helseetaten og PIO – Pårørendesenteret i Oslo.

### Program

- 
- 9.00 – 9.45    Bakgrunnen for involvering av pårørende  
Logikk – Forskning - Statlige føringer  
Lovverk (taushetsplikt, faglig forsvarlighet,  
rett til opplæring og medvirkning, barn som pårørende)
- 10.00 – 10.45    Hvordan arbeider vi med pårørende?  
Ulike samtaler på ulike tidspunkt  
Gjennomgang av samtaleguide
- 11 .00 – 12.00    Hva gjør vi?  
Presentasjon av «Verktøykassen»  
Gruppearbeid - Førstegangssamtalen
- 12.00 - 12.45    Lunsj
- 12.45 – 14.15    Hva gjør vi?  
Gruppearbeid - Samtaler med barn som pårørende  
Plan for samarbeid, oppfølging og kontakt  
Kartlegging og samtaler rundt pårørendes egne behov
- 14.30 – 15.30    Refleksjoner
- 15.30 – 16.00    Oppsummering og avslutning

## Samarbeid med pårørende



**1.** Førstegangs samtale med voksne pårørende

- Gjennomføre første samtale
- Bruke samtale-guide
- *Kartlegging?*

**2.** Samtaler med barn som pårørende

- Gjennomføre samtale med barn i ulike alder
- Bruke samtale-guide
- *Kartlegging?*

**3.** Plan for samarbeid, oppfølging og kontakt

- Skissere plan for videre samarbeid
- Oppfølgingsamtaler
- *Form, hyppighet, innhold?*

**4.** Pårørendes egne behov, tilbud til pårørende

- Samtale om pårørendes situasjon og behov for egne tilbud
- *Når og hvordan?*



# Verktøykasse for pårørende...



# Hva skal verktøykassa inneholde?



Hva skal inn i verktøykassen? Hvilke verktøy trengs?  
Prøve ut verktøyene sammen – revidere – endre – luke ut

# Forslag til verktøykategorier basert på verkstedene:

Kommunikasjonsplattform

Samtaleguider

Metoder

Skjema/maler



Kriseplan/familieplan

Lover og  
rettigheter

Pårørendetilbud

Verktøy for familien

# Samtaleguider for dialog med pårørende



- Samtaleguide – pårørendesamtaler med ulike formål
- Samtaleguide – for å innhente samtykke fra bruker til å involvere pårørende
- Samtaleguide – for samtaler med barn  
«Snakketøyet»

## Samtaleguide Helsepersonell og barn



Denne samtaleguiden er for deg som helsepersonell i møte med barn og ungdom som er pårørende, enten sammen med foreldre/andre omsorgspersoner eller med barna alene. Hensikten er å trygge barna, hjelpe dem til å forstå hva som skjer og hvordan foreldres psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet, alvorlig somatisk sykdom eller skade påvirker alle i familien.

Valg av ord og arena for samtaler med barn og ungdom vil avhenge både av alder og situasjon. Det er uansett viktig å huske at barn og ungdom forandrer seg raskt, at å informere en gang ofte ikke er nok, og at det som var en god tilnærming tidligere ikke nødvendigvis er det nå. Barnas spørsmål kan ofte komme i etterkant av samtalen, eller hvert som de gjør seg nye erfaringer eller når situasjonen ender seg.

Det er viktig at informasjon til barn og ungdom er samkjørt mellom foreldre, og mellom foreldre og helsepersonell.

I **lurt å tenke** på finner du aldersrelatert informasjon og eksempler.

### Anbefalinger og eksempler

#### 1. Forbered deg

Finn ut når og hvor det vil passe best for barna å ha samtalen. Sørg for at foreldre eller andre som står barna nær har forberedt dem i forkant. Legg opp til flere små samtaler heller enn få store. Skru av mobilen. Ha tegrebøker, leket informasjonshefter eller barnebøker lett tilgjengelig. By gjerne på drikke og noe å spise. Vær oppmerksom på at barn kan oppleve omgivelsene annerledes enn voksne. For eksempel kan nøkler, liste døer og medisinsk utstyr være skremmende for barn.

#### 2. Tilpass informasjonen

Ta utgangspunkt i hva barna vet og har erfart, og hva de uttrykker behov for å vite. Fortell konkret om sykdommen og dens konsekvenser, behandling, at forelderen blir ivarettatt og eventuelt om muligheter for besøk. Brikk et spøk som barna forstår. Forklar aktuelle medisinske ord og uttrykk. Si at det er helt normalt å bli lei seg, redd og sint. Legg vekt på at situasjonen kan bedre seg, men ikke lov mer enn du kan. Sørg for at barna oppfatter at ansvaret for å hjelpe forelderen ligger hos de voksne, ikke hos barna. Likevel er det viktig å anerkjenne barna for den innsatsen de gjør.

- "Flinke leger og sykepleiere har ansvar for behandlingen til pappa, og de gjør alt de kan for at han skal få det bedre."
- "En jeg kjenner pleier å si til de som spør at mamma har forandret humøret etter at hun skadet hodet i en bilulykke."

# SNakKetØyet

... for å trygge voksne og barn når foreldre er syke  
[www.snakketoyet.no](http://www.snakketoyet.no)



# Kartlegging og nyttige skjemaer



- Skjema for samarbeid med pårørende (PIO)
- Pårørendekontrakt (PIO)
- Samtykkeskjema for samarbeid med pårørende (PIO)
- Samtykkeskjema for oppfølging av barn
- Kartlegging av mindreårig barn
- Kriseplan for bruker og pårørende (PIO)

## Kriseplan for bruker og pårørende

Noen sykdommer har tilbakefall i perioder. Disse kan vanligvis forebygges. Gjennom å bli oppmerksomme på hva som kan være tegn på at sykdommen forverres kan dere sammen snakke om hva som er lurt å gjøre for akkurat dere. Tegn på tilbakefall kan være så mye. Noen signaler merker en selv mens andre signaler kan oppfattes av andre.

.....  
Navn bruker:

.....  
Fødselsdato

Navn pårørende:

Varselsignaler er:

- 1.
- 2.
- 3.

Hvis varselsignal melder seg kan bruker gjøre følgende:

.....  
.....  
.....

Hvis varselsignal melder seg kan det hjelpe at pårørende gjør følgende:

.....  
.....

Hvis dette ikke hjelper, kan bruker eller pårørende ta kontakt med:

Navn:

Rolle/relasjon:

Telefon

.....  
.....

Behandler/kontaktperson:

Telefon:

Fastlege:

Adresse:

Telefon:

Legevakt:

Adresse:

Telefon:

Nærmeste pårørende:

Telefon:

Nærmeste pårørende skal kontaktes ved behov for innleggelse (sett kryss)

.....

Tid/sted

Signatur, bruker

Signatur, pårørende

# Plan for familien vår



Denne planen gir en oversikt over nødvendige telefonnumre og støttepersoner for alle familier. Den beskriver også noen av våre beste saker i situasjoner der vi har behov for ekstra støtte, gir planen nyttig informasjon til våre hjelpere. Planen er ikke juridisk bindende.

TIPS: Det er frø om foreldre og barn utfyller planen sammen.

## Målet med planen er:

- Alle i familien vår skal ha den informasjonen de trenger
- Hverdagen i livet vårt skal være så forutsigbart og godt som mulig
- De som støtter/hjelper oss skal ha nødvendig informasjon



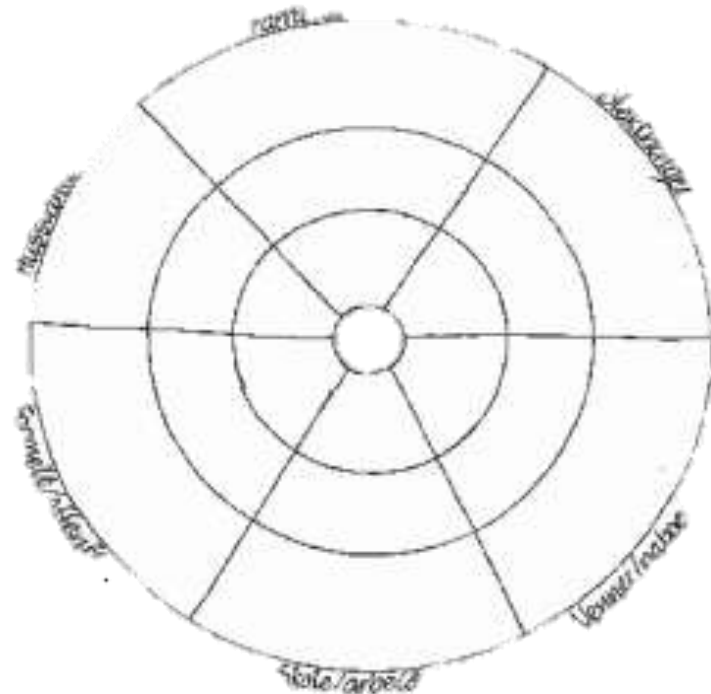
Foreldre/Foreldre		
Navn	Besøks- og støttestilling	Adresse/telefon

Barn i familien		
Navn	Fødselsdato	Adresse/telefon



# Metoder

- Nettverksmøte
- Nettverkskart
- Énfamiliegrupper
- .....



# Lover & rettigheter



IS-2146

# Verktøy for familien



- Problemløsningsverktøy (PIO)
- Kommunikasjonsverktøy (PIO)
- Mestringsbok/førstehjelp for pårørende (PIO)
- Plan for familien

# Oversikt over pårørendetilbud



- Kurs i belastningsmestring
- Kurs i stressmestring/mindfulness
- Psykoedukative grupper
- Likemanns- og selvhjelpsgrupper
- Pårørendesenter

# Nettressurser og litteraturliste



- [www.pårørendeprogrammet.no](http://www.pårørendeprogrammet.no)
- [www.barnsbeste.no](http://www.barnsbeste.no)
- [www.barsnakk.no](http://www.barsnakk.no)
- [www.veiledningssenter.no](http://www.veiledningssenter.no)
- [www.helsenorge.no/parorende](http://www.helsenorge.no/parorende)
- [www.helsebiblioteket.no](http://www.helsebiblioteket.no)
- [www.psykopp.no](http://www.psykopp.no)
- [www.snakketøyet.no](http://www.snakketøyet.no)
- [www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no)
- [www.lpp.no](http://www.lpp.no)
- [www.lms.no](http://www.lms.no)
- [www.erfaringskompetanse.no](http://www.erfaringskompetanse.no)

# Verktøykasse for pårørendearbeid



Verktøyene vil bli lagt ut på vår hjemmeside under fanen

Verktøykasse – senest innen utgangen av juni

[www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no)

Lykke til med pårørendesamarbeidet!

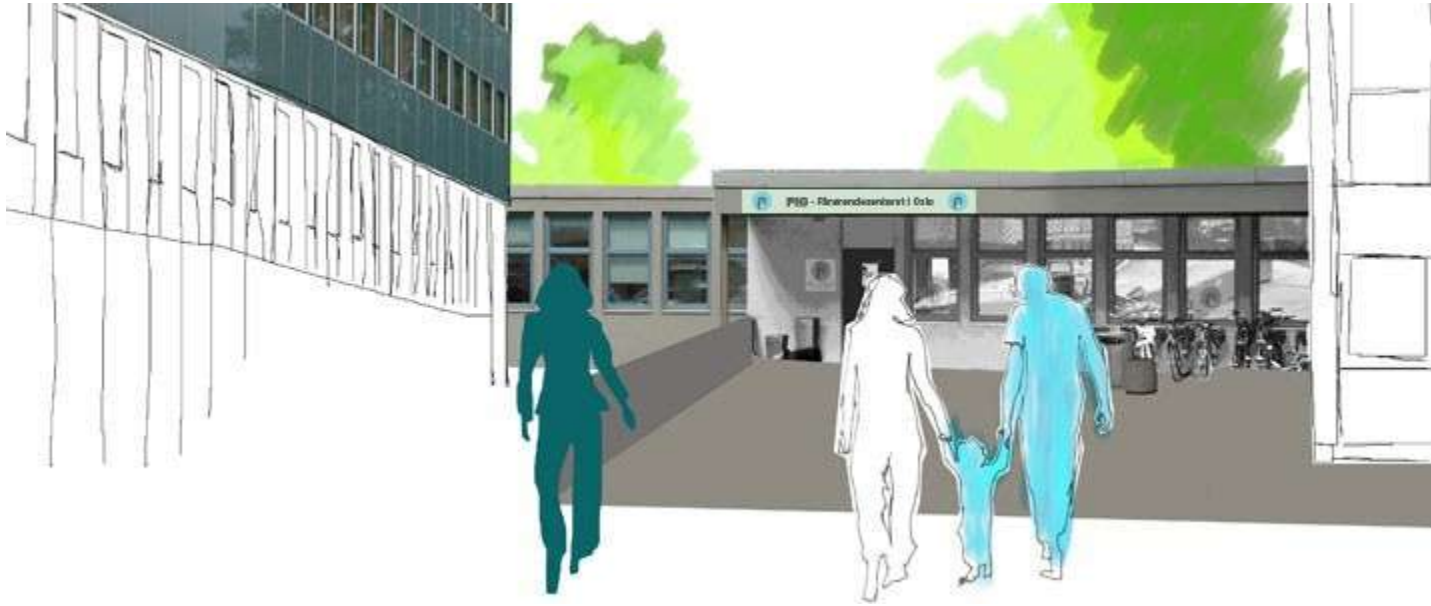
A man with short blonde hair and a beard, wearing a dark blue jacket over a blue shirt and light-colored trousers, is walking outdoors. He is carrying a black messenger bag over his shoulder. The background shows a white building with dark windows and green foliage.

**Pårørende  
verktøy**



# Takk for meg!

[ih@piosenteret.no](mailto:ih@piosenteret.no) - [www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no) -



## **PIO-Pårørendesenteret i Oslo**

Hammersborg Torg 3

0179 Oslo

Telefon: 22 49 19 22

Hjemmeside: [piosenteret.no](http://piosenteret.no)

Facebook: [facebook/piosenteret](https://facebook.com/piosenteret)