



PIO - Pårørendesenteret
i Oslo

Verktøykasse for samarbeid med pårørende

Hvordan komme i gang med pårørendearbeid i praksis?

«Oslo-prosessen»



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

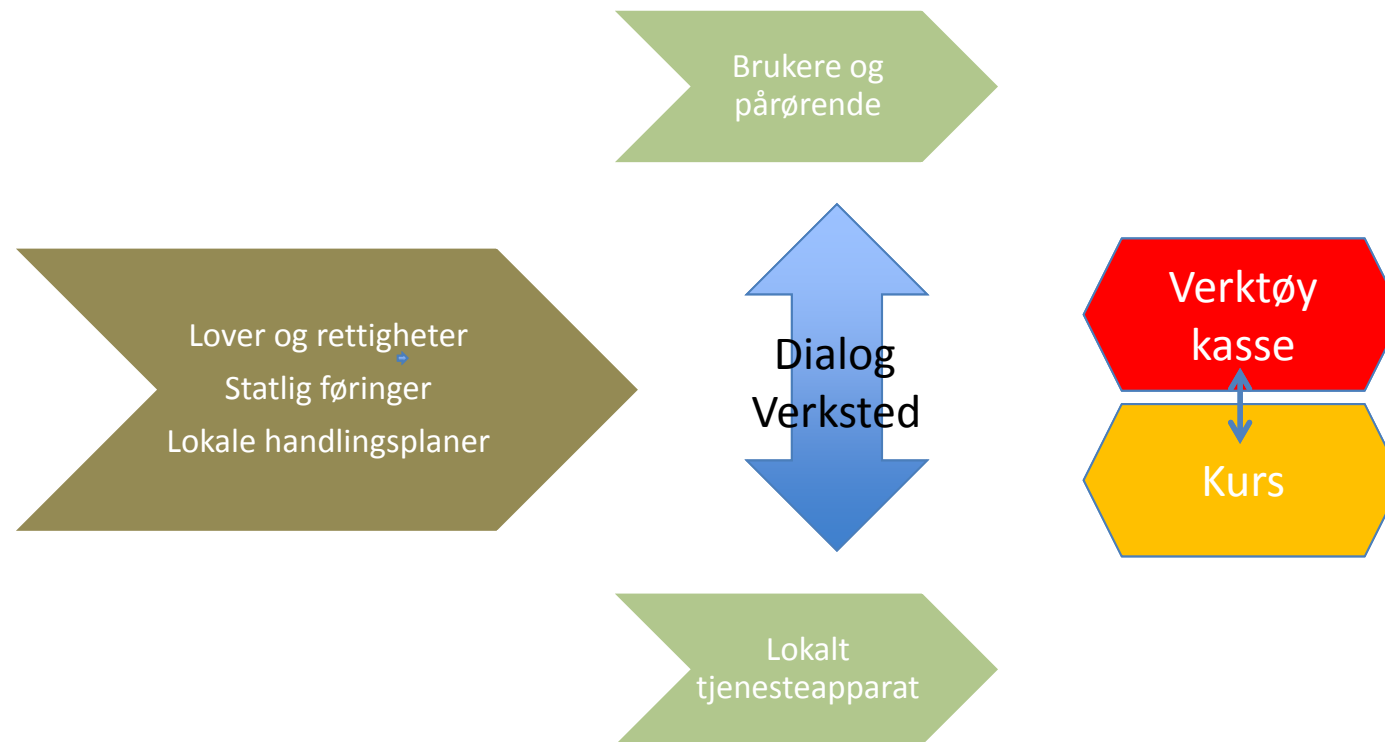
For pårørende

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 !



Handlingskompetanse

Hva gjør vi?

- Førstegangs samtale med voksne pårørende
- Barn som pårørende
- Plan for videre arbeid
- Arbeid mellom treffpunkter
- Pårørende fra andre kulturer
- Avslutningssamtalen



Verktøykasse: Det finnes mange verktøy...



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:

Kartlegging og
nyttige skjemaer

Dialoghjelpen

Metoder



Lover og
rettigheter

Oversikt over
tilbud

Familiehjelp



Dialoghjelpen



- 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, etter 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

Finne 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 tegeboket, lekebok, informasjonssjeff eller barnebaker lett tilgjengelig. By gjerne på drikke og noe å spise. Vær oppmerksom på at barn kan oppleve angivelserne annerledes enn voksne. For eksempel kan nøkler, låste dører 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. Følell knokret om sykdoms- mes og dens konsekvenser behandling, at forelderen blir rasertatt og eventuelt om muligheter for besøk. Bruk et språk 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.

• "Flinker 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



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
- Plan for familien
- Kriseplan for bruker og pårørende (PIO)



Plan for familien vår



Denne planen gir en oversikt over nødvendige telefonnumre og støttepersoner for vår familie. Den består av også navn på alle i familien. I situasjoner der vi har behov for ekstra støtte, gir planen nyttig informasjon til våre hjelpere. Planen er ikke juridisk bindende.

TIPS: Det er frivillig å utarbeide og bruke denne planen sammen.

Hålet med planene:

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



Foreldre/Forsatte		
Navn	Bekjært utrykning	Adresse/traffiktelefon

Barn i familien		
Navn	Fødselsdato	Adresse/traffiktelefon

Metoder

- Nettverksmøte
- Nettverkskart
- Énfamiliegrupper
-



Lover & rettigheter



IS-2146



PIO - Pårørendesenteret i Oslo

www.piosenteret.no

Familiehjelp

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



Oversikt over tilbud

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



Nettressurser og litteraturliste

- www.pårørendeprogrammet.no
- www.barnsbeste.no
- www.barsnakk.no
- www.veiledningscenter.no
- www.helsenorge.no/parorende
- www.helsebiblioteket.no
- www.psykopp.no
- www.snakketøyet.no
- www.piosenteret.no
- www.lpp.no
- www.lms.no
- 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

Lykke til med pårørendearbeidet!



**Pårørende
verktøy**



PIO - Pårørendesenteret i Oslo

www.piosenteret.no