



# Pårørende – den usynlige hær

ARBEJDSHÆFTE

Ældre@Sagen

# Indhold

- 3 Pårørende - den usynlige hær
- 4 Hvorfor er det vigtigt at have en pårørendepolitik?
- 6 Hvilken virkning har det at få en pårørendepolitik, og hvilke problemer løser det?
- 6 Hvordan ser en pårørendepolitik ud?
- 8 Hvad skal der med i en pårørendepolitik?
- 9 Hvad kan man få svar på i en pårørendepolitik?
- 11 Selve processen: Hvordan gør man, og hvem skal man kontakte?
- 12 Dialogmøde
- 14 Forslag til program for dialogmøde om pårørendepolitik

# Pårørende - den usynlige hær

16 % af den danske befolkning er pårørende og hjælper en eller flere svækkede ældre<sup>1</sup>. Som pårørende har man mange kasketter - man er ofte både talsmand, støtteperson og praktisk hjælper. Når vores nærmeste bliver syge eller svækkede, medfører det ofte store udfordringer og forandringer - ikke bare for den, der er syg eller svækket, men for hele familien.

*44 % af de adspurgte pårørende i en undersøgelse fra 2017 svarer, at de hjælper, fordi den offentlige hjælp ikke er tilstrækkelig<sup>2</sup>.*

I Danmark tyder meget på, at pårørendes hjælp er i stigning. Samtidig falder antallet af visiterede hjemmehjælpstimer.

Pårørende varetager vigtige opgaver og står ofte meget alene med et stort ansvar. Men på trods af dette er pårørendes indsats ofte undervurderet og usynlig. Man kan sige, at pårørende er velfærdssamfundets usynlige hær, der træder til, når systemet ikke længere yder tilstrækkelig hjælp.

Rigtig mange pårørende vil gerne hjælpe og synes, det er naturligt og en glæde. Det er Ældre Sagens holdning, at det skal være nemmere at hjælpe for de pårørende, som gerne vil og kan, men at det at hjælpe er noget, man gør, fordi man kan og vil og ikke noget, man kan blive på-

<sup>1</sup> Voxmeter for Ældre Sagen 2017

<sup>2</sup> [http://www.anhoriga.se/Global/Informationsmaterial/Snabba\\_fakta\\_folder\\_Nka\\_140623\\_web.pdf](http://www.anhoriga.se/Global/Informationsmaterial/Snabba_fakta_folder_Nka_140623_web.pdf)

lagt. Pårørendes hjælp er et supplement til hjælpen fra det offentlige, men ikke en erstatning.

Det er Ældre Sagens holdning, at alle kommuner skal have en pårørendepolitik, der beskriver, hvordan de vil støtte og styrke pårørende.

I dette hæfte findes inspiration til, hvordan man kan arbejde for, at ens egen kommune får en pårørendepolitik.

## Hvorfor er det vigtigt at have en pårørendepolitik?

Mange spørger, hvad man skal med en pårørendepolitik? Er det ikke bare ord på et stykke papir? Som måske bliver lagt i en skuffe? I Ældre Sagen mener vi, at en pårørendepolitik kan betyde en hel del.

- En pårørendepolitik er med til at forpligte en kommune til at leve op til det beskrevne. Man kan henvise til, hvad der står i den og efterspørge det.
- En pårørendepolitik sender et klart signal til pårørende om, at de er vigtige, og at kommunen kender til deres situation og respekterer og værdsætter deres indsats.
- En pårørendepolitik sender også et klart signal til velfærdsmedarbejdere og ledere om, at pårørende er en vigtig gruppe at samarbejde med. Pårørende er også en gruppe, som man skal holde øje med, fordi pårørende risikerer at blive nedslidte, når de hjælper gennem længere tid.

## Hvilken virkning har det at få en pårørende-politik, og hvilke problemer løser det?

Udover at en pårørendepolitik kan skabe et overordnet og tiltrængt fokus på pårørendes situation, kan den give konkrete anvisninger til både pårørende og medarbejdere. Det kan være en stor hjælp for pårørende at kunne få et overblik over, hvor de skal henvende sig med forskellige typer problemer.

Det kan også være en hjælp til kommunens medarbejdere at vide, hvor pårørende kan få hjælp og støtte, da mange medarbejdere ikke har overblik over mulighederne for hjælp og støtte til pårørende.

## Hvordan ser en pårørendepolitik ud?

Der er ikke nogen regler for, hvordan en kommune skal udarbejde en pårørendepolitik. Nogle kommuner integrerer pårørendepolitikken i andre politikker, fx ældre- eller handicappolitikken.

Man kan også vælge at have en tværgående overordnet pårørendepolitik, som gælder, uanset om der er tale om fx ældre, handicappede eller psykisk syge.

Det vil typisk være meget forskelligt fra kommune til kommune. Nogle plejehjem har udarbejdet pårørendepolitikker, der handler om lige netop det pågældende plejehjem.



P.C. SKOVGAARD

BØGSKOV I MAJ

P.C. Skovgaard (1817-1897) - Tillykke i Carlsberg



Udover at formen kan variere, kan indholdet også være meget forskelligt. Nogle steder handler den om, hvad pårørende kan forvente (eller netop ikke forvente), hvad fx et plejecenter mener, at pårørende skal, fx selv køre deres nærmeste til og fra undersøgelser mv.

Andre steder er det en mere værdibaseret tilgang, der handler om, at både ældre og pårørende skal kunne leve gode liv, uden at der er så mange konkrete anvisninger med.

Om det skal være en særskilt politik kun for pårørende til ældre må afhænge af, hvem det er oplagt at samarbejde med i kommunen, og hvad der allerede findes i kommunen. Det vigtigste er at få indflydelse på indholdet.

Siden 2018 skal kommunerne som en del af værdighedspolitikken beskrive, hvordan de vil støtte pårørende. Det vil sige, at pårørende er blevet et selvstændigt fokusområde i værdighedspolitikken. Dette er en god anledning til at bringe emnet op og få sin kommune til at interessere sig for det.

## Hvad skal der med i en pårørendepolitik?

Det er Ældre Sagens holdning, at pårørende skal støttes og styrkes. Man kan ikke pålægge pårørende opgaver, men de, der kan og vil hjælpe, skal have nem adgang til viden og værktøjer. Som følge heraf er det Ældre Sagens holdning, at en pårørendepolitik helt overordnet bør have følgende tilgang til pårørende.

- Den henvender sig til pårørende.
- Pårørende har ret til at blive lyttet til og til at blive involveret i det omfang, de selv kan og vil. Man kan ikke pålægge pårørende opgaver.
- Medarbejdere på alle niveauer skal møde pårørende åbent og se det at tale med pårørende som en naturlig del af deres arbejdsområde.
- Visitatorer og andre sundhedspersoner skal gå i dialog med pårørende - ikke kun om den svækkede ældres behov, men også om den pårørendes egne behov.
- Ofte opdages pårørendes problemer meget sent, og de opdager først meget sent, at den hjælp, de har behov for, evt. findes. Derfor er det vigtigt, at kommunen har en strategi for opsporing af pårørende.
- Selvom kommunens ansatte har tavshedspligt, må de gerne tale med pårørende om pårørendes egne problemer.



# Hvad kan man få svar på i en pårørendepolitik?

Det er forskelligt, hvilke tilbud og muligheder der er i de forskellige kommuner. Derfor vil det også være forskelligt, hvad der kan stå i en pårørendepolitik. Det følgende kan bruges som en tjekliste og som inspiration til, hvad der helt konkret skal stå noget om:

- **Hvilke muligheder er der for at få hjælp efter serviceloven?**

**Klare beskrivelser af mulighederne for:**

- Aflastning eller afløsning jf. servicelovens § 84, fx ved aflastningsophold, daghjem eller lign.
- Ledsagelse jf. servicelovens § 97
- Hjælp til personlig pleje og eller praktisk hjælp, jf. servicelovens § 83
- Modtagelse af plejevederlag i forbindelse med pasning af døende jf. servicelovens § 119
- Mulighed for selv at blive ansat som hjælper jf. servicelovens § 94, 95, 96

- **Åbningstider og kontakter**

Pårørende skal nemt kunne kontakte kommunen, også på mail, og få svar inden for en rimelig tid. Åbningstider er ”pårørendevenlige” - også for de pårørende, som går på arbejde. Det kan fx betyde, at der er aften-åbent på et af kommunens plejehjem, hvor man som pårørende kan komme og få vejledning og rådgivning om forskellige spørgsmål.

- **Overblik over, hvem man skal spørge om hvad**

Mange pårørende har svært ved at finde rundt i kommunen. Hvor henvender man sig, hvis det handler om hjælpemidler, madservice, beregning af økonomi ved indflytning, viden om demens, sorg, forebyggende hjemmebesøg osv.?

- **Tilbud til pårørende**

Har kommunen fx faglige medarbejdere, der er specialiseret i viden om pårørende, og som kan vejlede og rådgive både pårørende og andre medarbejdere om konflikter, kriser m.v.? Fx pårørendevejledere, psykologer eller andre, der kan hjælpe.

- **Koordinatorer**

Medarbejdere, der har tid og kompetencer til at koordinere mellem de forskellige tilbud i kommunen, den svækkede borger og de pårørende. Det kan fx være mellem daghjem og aflastningsenhed, borger og pårørende. Eller mellem hospital, hjemmepleje, borger og pårørende. De fleste kommuner har koordinatorer for ældre med demens. Men i nogle kommuner er tilbuddet også til andre diagnoser.

- **Støttegrupper, pårørendecaféer**

Nogle kommuner tilbyder start af netværksgrupper for pårørende. Her kan pårørende dele viden og skabe netværk. Nogle steder er det frivillige organisationer, der står for netværksgrupper og caféer.

- **Hvor finder man information og vejledning om indflytning på plejehjem?**

Hvem kan man kontakte? Hvor kan man få individuel vejledning? Om fx hvad det betyder økonomisk, når en ægtefælle flytter på plejehjem. Om hvordan man tager den svære beslutning?

- **Klagemuligheder**

Hvor går man hen, hvis der er noget, man ikke er tilfreds med? Hvor henvender man sig, hvis man er utryk ved noget af det, der sker, eller har mistanke om, at noget er helt galt. Hvilke instanser skal man klage til?



# Selve processen: Hvordan gør man, og hvem skal man kontakte?

## Skab en kontakt

Det er en god idé at kontakte de personer, man ved har interesse i pårørende. Interesse og engagement kan komme flere steder fra. Det kan være fra politikere, fra pårørende eller medlemmer fra en anden organisation. Kender man en politiker, der har interesse i emnet, er det oplagt at starte der. Man kan også kontakte formanden for kommunens social- og sundhedsudvalg og bede om et møde. Her kan man så præsentere problemstillingerne.

## Gå sammen med andre

Husk at de fleste politikere er glade, når organisationer samarbejder både med hinanden og med fagfolk. Hvis området endnu ikke har haft den store politiske opmærksomhed, kan det være en idé at gå sammen med andre og så kontakte en politiker. Det lægger også et større pres, hvis både Ældre Sagen og en eller flere andre organisationer beder om at få et møde om en pårørendepolitik.

I kan for eksempel samarbejde med:

- FOA
- DSR
- Hjernesagen
- Hjerneskadeforeningen
- Apopleksiforeningen
- SIND
- Bedre Psykiatri
- Røde Kors
- Sosu-skolen
- Pårørende i Danmark
- Scleroseforeningen
- Alzheimerforeningen
- Ældreråd/Seniorråd
- .....

# Dialogmøde

Når I har skabt en kontakt, og kommunen vil udvikle en pårørendepolitik, kan I foreslå, at kommunen inviterer til et dialogmøde. Få også andre interesserede organisationer med.

Alle dem, der kan tænkes at have en interesse i en pårørendepolitik, kan inviteres med til mødet og komme med input. Det kan være en god idé at indsamle idéer og spørgsmål inden mødet. Fx via Facebook eller sætte opslag og idébokse op på kommunens plejehjem.

## **På selve mødet**

På selve mødet er det en god idé at have en oplægsholder, der kan sige noget om pårørende. Det kan fx være en pårørendevejleder, en fra Ældre Sagen, der arbejder med pårørende, eller en anden relevant person. Så kender alle deltagerne til de forskellige problemer, der kan være for de pårørende. Nogle af drøftelserne på mødet kan ske i grupper. Mødelederen forklarer hvordan og kommer med spørgsmål eller emner, der skal drøftes. Pointer fra grupperne deles med alle.

## **Kom med i arbejdsgruppen**

Spørg om I kan få en repræsentant i den arbejdsgruppe, der bliver nedsat for at skrive pårørendepolitikken/om pårørende i værdighedspolitikken. Hvis ikke dette kan lade sig gøre, så spørg om ikke der skal være en følge- eller referencegruppe. På den måde kan I sikre, at I får så meget indflydelse på processen som muligt.

# Forslag til program for dialogmøde om pårørende politik

- Formanden for social- og sundhedsudvalget og Ældre Sagens formand byder velkommen
- SOS til pårørende – kommunen fortæller om pårørendeindsatsen
- Gruppearbejde om indholdet i pårørende politikken
- Opsamling i plenum
- Det videre forløb
- Tak for i dag ved formand for Ældre Sagen

**God arbejdslyst!**

Marie Lilja Jensen, Senior konsulent  
mj@aldresagen.dk

Rikke Sølvsten Sørensen, Ældrepolitisk konsulent, Frivilligafdelingen  
rss@aldresagen.dk



Ældre@Sagen

Snorresgade 17-19 · København S · Tlf. 33 96 86 86 · [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)