

PÅRØRENDEKURS

13.12.2023

Solbjørg Aune Hovde

og

Marianne Aaskjær

Ringerike DPS

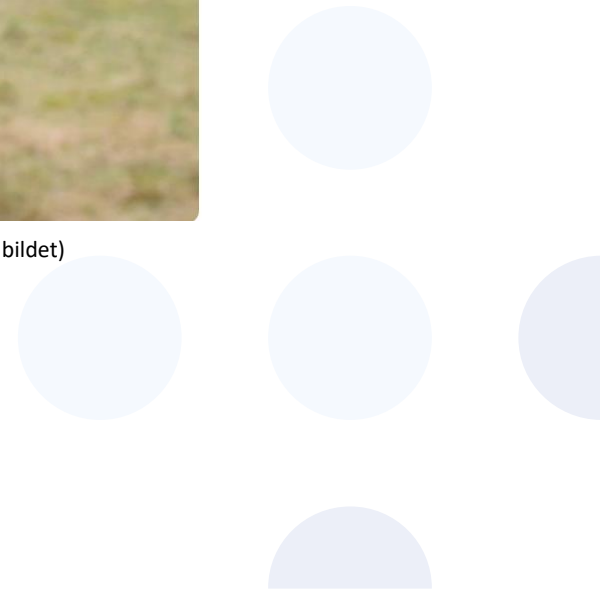


Program for dagen

- Kl 10.00 Introduksjon
- Kl 10:30 Hvordan er det å være pårørende?
 - pause
- Kl 11:45 Rusproblemer- hele familien berøres?
 - lunsj
- Kl 13:45 Å leve sammen
 - pause
- Kl 15:00 Egenomsorg
 - pause
- Kl 16:15 Oppsummering & refleksjon




Kilde: <https://www.youtube.com/watch?v=Xt55gk6MH-I&t=104s> (Lenke i bildet)



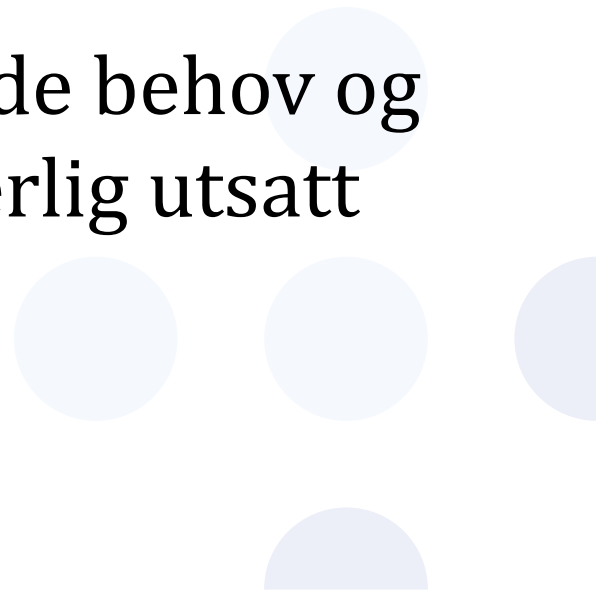
PÅRØRENDEUNDERSØKELSEN 2021

- ❖ Formålet med undersøkelsen har vært å kartlegge pårørendes rolle, erfaringer og situasjon.
- ❖ Pårørendeundersøkelsen er gjennomført med en landsrepresentativ spørreundersøkelse med 3000 telefonintervju samt 25 kvalitative dybdeintervju.
- ❖ Pårørendeundersøkelsen er gjennomført i perioden september 2020 til januar 2021

Hovedfunn

- De pårørende er en demografisk sammensatt gruppe
 - De fleste pårørende vurderer egen helse som god
 - Nattevåk og helsefaglige oppgaver er mest belastende
 - Fremdeles kjønnsforskjeller i pårørendeomsorg
- 

Hovedfunn

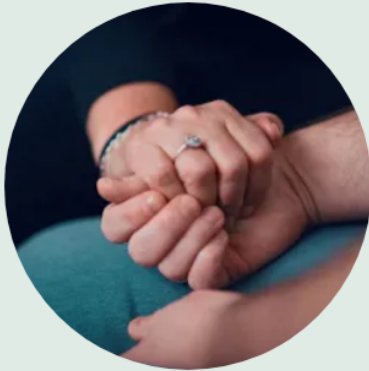
- Mange er pårørende til personer med lite nettverk rundt seg
 - Mange yter mer pårørendeinnsats under koronapandemien
 - Foreldre til barn med omfattende behov og pårørende til ROP-pasienter særlig utsatt
- 

Hovedfunn

- Vanlig å oppleve stress og bekymring som pårørende
- Omfattende pårørendeinnsats påvirker arbeid og utdanning
- Pårørende blir møtt på en god måte, men samordning av tjenester kan bli bedre

Pårørendes roller og rettigheter

- Hvem er pårørende og nærmeste pårørende?
- Samtykke til helsehjelp – pårørendes rolle
- Rett til medvirkning og utarbeidelse av individuell plan
- Informasjon til pårørende
- Pårørendes rett til journalinnsyn
- Pårørendes klagerett
- Pårørendes særlige rettigheter ved tvungent psykisk helsevern
- Pårørendes særlige rettigheter ved tvangstiltak overfor rusmiddelavhengige



PSYKISKE LIDELSER OG RUSAVHENGIGHET:

For deg som er pårørende

Det kan være svært krevende å være pårørende når noen du er glad i får en psykisk lidelse eller en ruslidelse. Ofte vil en slik situasjon innebære store belastninger for deg og din familie. Et samarbeid mellom pasient, pårørende og behandler vil ofte kunne bidra til bedring. Som pårørende er du pasientens viktigste støttespiller, og det er derfor av stor betydning at du mottar relevant informasjon og veiledning.

På denne siden har vi samlet kunnskap, tips og råd til deg som er pårørende. Her får du også nyttig informasjon om hvordan du kan ta vare på deg selv og din familie i en utfordrende tid. Denne siden er også relevant for pasienter, nettverk og ansatte.

Diagnoser

- Skadelig bruk
- Avhengighet



SKADELIG BRUK

- BRUKEN GIR HELSESKADER-PSYKISK ELLER SOMATISK
- OFTE KRITISERT AV ANDRE
- UHELDIGE SOSIALE KONSEKVENSER

(Fyller pasienten kriteriene for en avhengighet, kan det ikke samtidig være skadelig bruk)

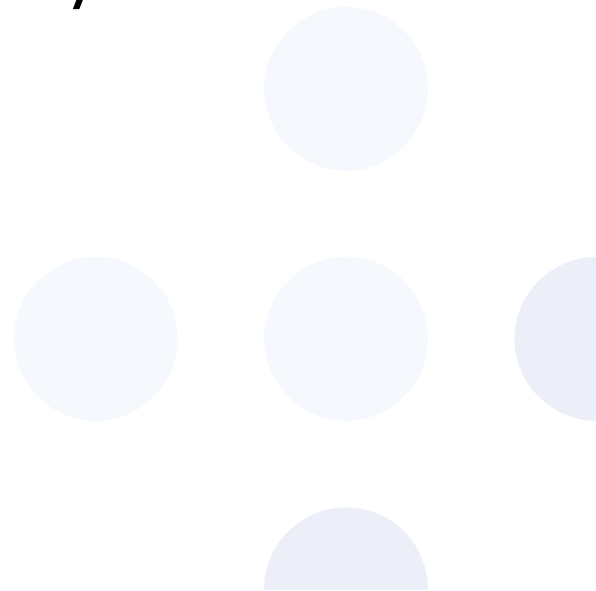
AVHENGIGHET

BRUKEN AV ET RUSMIDDEL FÅR EN MYE
HØYERE PRIORITET FOR EN PERSON ENN
ANNEN ATFERD SOM TIDLIGERE VAR AV
STOR VERDI


ICD-10

1. En sterk lyst/følelse av tvang til å ta middelet
2. Problemer med å kontrollere bruken:
mengde, tid og slutt
3. Abstinensproblem
4. Økt toleranse
5. Ofrer fornøyelser/interesser pga bruk/tid for
å skaffe stoffet/for å komme seg etter bruk
6. Fortsatt bevisst bruk til tross for gjentatte
neg. konsekvenser

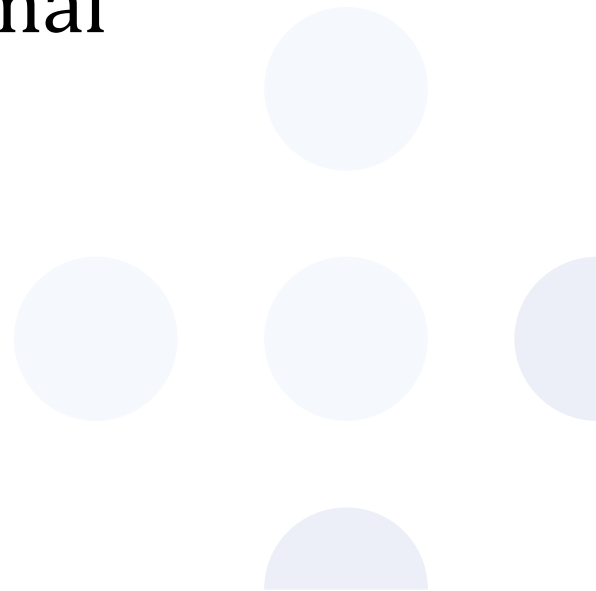
AVHENGIGHET

- Et personlig, unormalt forhold til et stemningsendrende middel, med forventning om positiv belønning
 - En tilstand der man trenger noen/noe for å kunne eksistere
 - Et forhold til noen/noe
 - Tillit, tiltro
 - Underkastelse
- 

**En avhengighet
kan være normal
og sunn, eller
unormal og usunn**



Faser i en avhengighetsutvikling

1. Man lærer å kjenne stemningsendringer
 2. Man søker stemningsendring
 3. Avhengighet
 4. Man bruker for å føle seg normal
- 

Avhengighetsfasene resulterer i at:

1. Man betaler en følelsmessig pris
2. Man ser en forandring av personligheten
3. Følelser blir stadig mer undertrykt
4. Man blir et offer for egne forsvarsmekanismer
5. Man drikker/ruser seg for å føle seg normal

Overdose – hva kan du gjøre?

- Ring ambulanse: 113.
- Start hjerte- og lungeredning:
30 brystkompresjoner og 2 innblåsninger.
- Gi nalokson nesenspray (motgift) dersom du har det.
- Hold på med hjerte- og lungeredning til ambulansen kommer, eller personen puster normalt.

RETNINGSLINJER 2015

Hjerte-lungeredning til voksne

Se etter tegn til liv

Sjekk bevissthet:
Rist forsiktig i skuldrene
Rop høyt

Åpne luftveien
Se etter normal pust
Ring 1-1-3 straks hvis
du er i tvil



Sideleie:
Bare hvis normal pust
i et helt minutt

Bevisstløs og puster ikke normalt

Få hjelp av andre
til å hente hjertestarter

Skaff hjelp - Ring 1-1-3

Start HLR 30:2

Slå på høyttalerfunksjonen
på mobiltelefonen
Følg rådene fra 1-1-3



Trykk brystet ca 5 cm ned
i en takt på 100 per minutt

Blås bare til brystkassen
hever seg

Gi brystkompresjoner
uten opphold hvis du ikke
får til å kombinere med
innbåsninger

Fortsett til noen andre kan overta

Slå på hjertestarteren og fest elektrodene Følg hjertestarterens råd

Stopp HLR bare når hjertestarteren
analyserer, lader og gir sjokk



Fortsett HLR mens
hjertestarteren slås på
og elektrodene festes

En elektrode
nedenfor pasientens
høyre kragebein

En elektrode en
håndsbredde nedenfor
pasientens venstre
armhule

Fortsett til ambulansen kommer - eller til du ser sikre tegn til liv

Hva er symptomene på overdose?

- Pulsen går ned og pusten svekkes, noen ganger kan det føre til hjertestans eller pustestans.
- Blå negler og blå lepper skyldes utilstrekkelig tilgang på oksygen i blodet.
- Andre symptomer kan være:
 - kvalme
 - brekninger
 - magesmerter
 - kramper
 - muskelsammentrekninger


Hva påvirker risikoen for overdose?

- Injisering/Inntak av rusmidler med sprøyte:
 - Tenk tryggere inntaksmåter.
 - Ikke injiser alene.
 - Ikke injiser opioider av ukjent styrke.
- Miksing av rusmidler:
 - Opiater, som for eksempel heroin, blandet med alkohol og benzodiazepiner, som er beroligende midler, kan gi økt fare for overdose.

Hva påvirker risikoen for overdose?

- "Pauser" i rusmiddelbruk etter opphold i institusjon eller fengsel:
 - Kroppen har mye lavere toleranse for rusmidler etter en periode uten rusmidler.
- Tidligere erfaring med overdose:
 - Umiddelbart etter en overdose er det stor fare for ny overdose.
 - Å ha opplevd en overdose øker sjansen for å oppleve en ny.
- Livskriser eller opplevelse av total håpløshet

Vanskelig tema, men viktig

- Bli tryggere dersom det verst tenkelig skulle skje.
 - Kan gi råd
 - Vite mer er bedre?
 - Vite minst mulig er bedre?
- 

Vold og trusler

Et tema i helsetjenesten, skole, NAV, politi, på arbeidsplassen, i arbeidslivet....

– men er det et tema overfor pårørende? Hva med pårørende som blir utsatt for vold og trusler?

Psykisk vold – hvor skal du begynne når du trenger hjelp?



Her er de viktigste hjelpetilbudene ved psykisk vold og ved ettervirkninger av psykisk vold.

Mange som kontakter dinutvei.no er usikre på om det er psykisk vold de opplever. Andre ble utsatt for lenge siden og har aldri snakket med noen om det. Det er viktig å huske på at du kan søke hjelp selv om du er usikker eller det er lenge siden volden skjedde.

Pårørendekontakt i politiet kan gi råd og veiledning.

Kilde: <https://dinutvei.no/vold-i-naere-relasjoner/psykisk-vold-hjelp/> (Lenke i bildet)

Relaterte saker

- > [Psykisk vold - hovedside](#)
- > [Hjelpetilbud ved psykisk vold](#)
- > [Har jeg blitt utsatt for vold i en nær relasjon?](#)
- > [Ulike former for vold](#)
- > [Bruker jeg vold?](#)

Eksterne lenker

- > [VO-linjen](#)