

# Støtteordninger/sosionomtjenesten

KReSS - pårørendedag

# Disposisjon

- Velkommen – tidsramme
- NAV
- Kommune
- Klagerett
- Forsikringer og erstatning
- Alternative støttespillere
- Familieperspektivet

# Hvordan kan jeg som pårørende hjelpe/få hjelp til....

- Være pårørende
- Å få kontakt med bank og øvrige instanser
- Å få tilgang til nettbank og få betalt regninger
- Å få kontakt med NAV

# Hva kan sosionomen hjelpe med?



Ill.: Marcos Mesa Sam Wordley/Shutterstock

## Spørsmål sosionomen ofte får:

- Hvilke økonomiske rettigheter har jeg etter at jeg ble syk/skadet meg, har mine pårørende noen rettigheter?
- Hvordan vil sykdommen eller skaden påvirke familiesituasjonen?
- Jeg har mer utgifter enn inntekter, hva kan jeg gjøre?
- Hva slags type oppfølging og hjelp kan jeg få når jeg kommer hjem?
- Må jeg slutte i jobben min? Hvilke muligheter har jeg i forhold til utdanning eller omskolering?
- Samarbeidet med NAV er vanskelig, hvordan kan jeg formidle mitt behov?

# NAV - økonomi



Ill.: Fotografic/Shutterstock

- Sykepenger
- Arbeidsavklaringspenger (AAP)
- Uføretrygd

# NAV kommune

## Sosiale tjenester:

- Økonomisk sosialhjelp
- Økonomisk rådgivning, bistand til å vurdere og søke gjeldsordning Namsmannen
- Frivillig forvaltning



Ill.: Yellow Cat/Shutterstock

# Kommunale tjenester

## Kommunen:

- Skal bistå med nødvendige helse- og omsorgstjenester basert på den enkeltes behov.
- Velger selv hvordan nødvendig helsehjelp og praktisk bistand skal organiseres.
- Kan kontaktes gjennom søknadskontor/tildelingskontor  
Gjennomfører ofte et hjemmebesøk før vedtak fattes.
- Vedtak kan påklages.



Ill.: Jemastock/Shutterstock



## Kommunale tjenester forts.

- Praktisk bistand (inkl. hjemmesykepleie)
- Individuell plan (IP) og koordinator
- Brukerstyrt personlig assistent (BPA)
- Psykisk helse (støttesamtaler)
- Støttekontakt/treningskontakt
- Omsorgstønad (tidl. Omsorgslønn)



Ill.: Jemastock/Shutterstock

# Andre kommunal tjenester

## Boligkontoret:

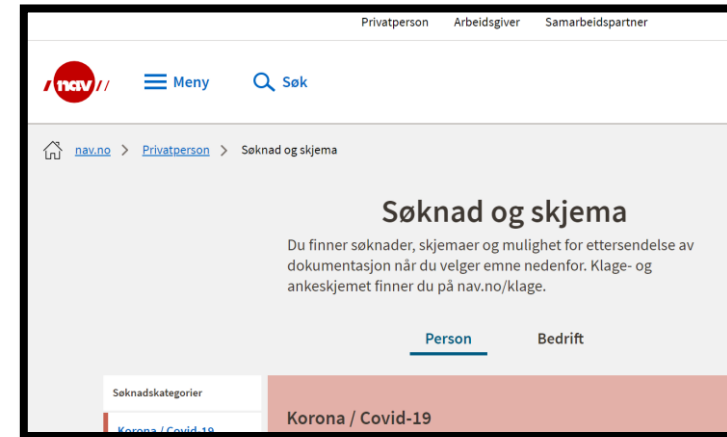
- Søke bostøtte gjennom Husbanken
- Søke andre ytelser og lån gjennom Husbank
- Tildeling av kommunale boliger



Ill.: Jemastock/Shutterstock

# Saksbehandlingsprosessen

- Bruk kommunen og NAVs egne søknadsskjema.
- Svar på søknad **alltid** som skriftlig vedtak.
- Brev og vedtak fra NAV og kommunen må leses!
- Tidsfrister i brev og vedtak fra NAV og kommunen må overholdes.
- Klageadgang på vedtak.



utklipp: nav.no

# Hvis man ikke er fornøyd?

- Klagerett på alle enkeltvedtak
- Hvor klagen skal sendes, skal stå i vedtaket
- Fylkesmannen er ofte klageinstans

## Hvem kan bistå?

- Pasient- og brukerombud (fylkesplan)
- Norsk Pasientforening (Oslo området)
- Personskadeforbundet (landsomfattende)
- Interesseorganisasjoner



Ill.: kiberstalker/Shutterstock

# Erstatnings- og forsikringsrettigheter

- Yrkesskader
- Trafikkskader
- Pasientskader – Norsk pasientskadeerstatning
- Voldsoffererstatning
- Forsikring gjennom jobb: SPK, KLP osv.
- Helseforsikringer; Gruppeliv, ufør osv.



Foto: Dmitry Kalinovsky/Shutterstock

# Alternative støttespillere

- Jussbuss, JURK, Fri rettshjelp
- Advokatbistand gjennom egen forsikring/fagforening
- Personskadeforbundet, som kan formidle advokatbistand og hjelper til i erstatnings- og forsikringsaker
- Internett kan være en god kilde til informasjon

# Familieperspektivet 1

- Sykdom hos foreldre / i familien påvirker nettverket, familien og hverdagen til barn i familien.
- Samtaler om gjensidige forventninger og krav til hverandre legger et godt grunnlag for at relasjoner kan tilpasse seg etter både helse og sykdom gjennom ulike stadier i livet.
- Planlegg hvordan man fleksibelt kan forholde seg til hverdagen. Viktig for å ta hensyn til variasjoner i dagsform.
- Informasjon som gir kunnskap til pårørende, relevante kolleger og venner kan være nødvendig. Det vil skape trygghet og vil bidra til å bevisstgjøre dem om hva de kan gjøre for å sørge for at sykdom tar akkurat den plassen den trenger (ikke mer, ikke mindre).

## Familieperspektivet 2

- Barn har stort behov for å få forståelse for mors eller fars tilstand/sykdom.
- Barn er lojale mot foreldrene sine. De vil så gjerne strekke til og hjelpe foreldrene til å ta vare på seg (barnet).
- Barn kan påta seg ansvarsroller i familien som de egentlig er for umodne til.



Foto: Kletr/Shutterstock



## Familieperspektivet 3

### Finn og bruk støtte:

- i nettverket, i det offentlige og i det private.
- **på Sunnaas sykehus:** Psykologer, sosionomer, sykepleiere mm.
- **i kommunen:** Helsesøster på skolen eller på helsestasjon, psykisk helse (uten henvisning), fastlege og familiekontor (uten henvisning).



Ill.: Stillfx/Shutterstock

Til slutt:

Takk for oppmerksomheten!

# Pårørendedag KReSS

## 01.09.23



Ved psykolog

# Rammer

- **Hvem er tilstede**
- **Rammer for deltakelse**
- **Taushetsplikt**

# Oversikt

- Innledning
- Vanlige endringer ved hjerneskade –hovedvekt på emosjonelle endringer
- Reaksjoner og sorg hos pårørende og pasienter
- Familiens tilpasningprosess ved ervervet hjerneskade
- Råd, informasjon og oppfølgingsmuligheter
- Psykologisk vekst og oppsummering
- Erfaringsutveksling

# «Brain damage is a family affair»

Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology 0168-8634/87/1001-0111\$3.00  
1988, Vol. 10, No. 1, pp. 111-123 © Swets & Zeitlinger

## Brain Damage is a Family Affair\*

Muriel D. Lezak  
Oregon Health Sciences University, Portland

### ABSTRACT

Behavioral alterations due to brain damage that compromise the quality of patients' lives also affect the well-being of patients' families. Family distress following head injury has been well-documented. With other cerebral disorders, similar emotional burdens and family disruptions are experienced by the immediate family. Most families suffer many of the core problems arising from the patient's dependency and cognitive inefficiency, and from social reactions to the patient's disability. Moreover, emotional disturbances and executive disorders associated with the site or nature of the lesion(s) affect patients' interaction with their families differentially creating distinctive patterns of family burden. Specific family problems may be relieved through education, counselling, and emotional support.



Ill.: fizkes/Shutterstock

# Følgevirksomheter etter hjerneskade

- Kognitive endringer
- Fysiske endringer
- Følelsesmessige endringer
- Atferdsmessige endringer

# Hva er følelser?

«En *subjektiv reaksjon* på noe i omgivelsene som oppleves som enten *behagelig eller ubehagelig*, som vanligvis medfører *fysiologiske forandringer* og tar seg til uttrykk i synlig *atferd*.»





# Hvorfor har vi følelser?

- Aktiverer oppmerksomheten
- Styrer avgjørelser
- Forbedrer sosialt samspill
- Tydeliggjør kvaliteten ved og betydningen av opplevelser
- Styrker gruppetilhørighet

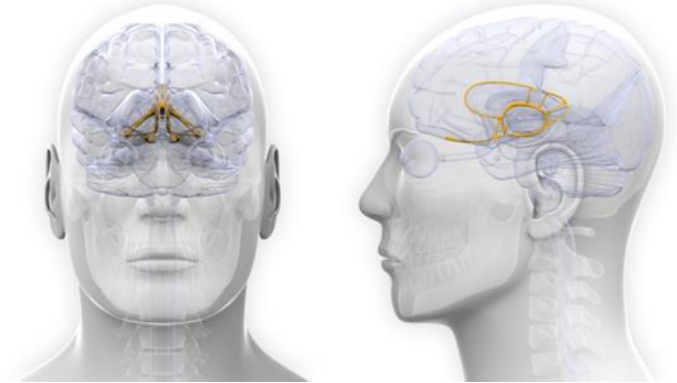
# Årsaker til endring i følelseslivet

- Selve hjerneskaden
- Psykiske reaksjoner
- Kombinasjon av begge

# 10 Minutters pause

# Selve hjerneskaden

- Limbiske strukturer
- Insula
- Pannelappene



# Normale psykiske reaksjoner hos den skadede

- Omtrent 27 – 38 % av personer med traumatisk hjerneskade opplever depresjon
- Omtrent 37 % opplever angst.
- Mellom 29-31 % av mennesker med hjerneslag opplever depresjon og angst
- Mellom 41-48 % av mennesker med hjernetumor opplever depresjon og angst
- Det handler ofte mer om vansker med å regulere følelser, heller enn å passe i en diagnose.

# Selvilde

- «Hvem er jeg egentlig nå?»
- «Er jeg noe verdt?»
- «Er de like glade i meg som før?»
- «Hva tenker andre om meg?»

HVA TENKER JEG OM MEG?



# Seksualitet og nærhet

- Vanskeligere å få orgasme
- Endringer i/Tap av lystfølelse
- Fatigue
- Redsel
- Endret kroppsbilde
  
- Snakk om det og snakk med fagpersoner

# Hjerneskode angår hele familien

Mindre selvstendighet

Endret evne til samspill

Andres reaksjoner og fordommer

Kan påvirke samspillet i familien

Endrede roller

Ny sosial status (nettverk, bosted, økonomi, arbeid)



# Vanlige reaksjoner hos de pårørende

- Pårørende opplever ofte utmattelse, depresjon, sorg, angst, sosial isolasjon og følelse av håpløshet.
- Søvnforstyrrelse, frykt og bekymringer, «compassion fatigue».



Ill.: didesign021/Shutterstock

## Vanlige reaksjoner forts.

- Stor variasjon i
  - Hvor sterke reaksjonene blir
  - Hvor lenge de varer
  - Hvordan de bearbeides

# Sorg

- Sorg kan oppstå hos den som har fått en ervervet hjerneskade og de pårørende
- Uttrykk for sorg
- Ingen forutbestemte faser i en sorgprosess
- Store individuelle forskjeller
- Viktig med forståelse og anerkjennelse

# Sorgreaksjoner hos pårørende

- Ikke-anerkjent sorg
- Aggregert sorg
- Komplisert sorg

**Tid for lunsj!**

# Tilpasning etter ervervet hjerneskade



Ill.: Trueffelpix/Shutterstock



Ill.: fizkes/Shutterstock



Ill.: fizkes/Shutterstock

# Familiens tilpasningsprosess

Walsh (2011) definerer familieresiliens som:

*Familiers evne til å tåle (withstand) og komme tilbake til (rebound) fra urovekkende (disruptive) livsutfordringer, styrket og mer ressursrike (s. 149)*

# Eksempler på dilemmaer og følelsesmessige reaksjoner

- Å tilpasse seg endringer: Vi planlegger ferier og sånn. Men jeg vet at hun også tenker: - Hvis helsa mi holder. Vi tar forbehold begge to, det har vært så mye som aldri ble noe av. Egentlig vet jeg aldri hvilken form hun er i fra en dag til en annen. Må alltid være forberedt på at hun blir verre, må på sykehus og at jeg drar alene. Eller avlyser planene.
- Å ivareta egne behov: Vi skulle gå på festen sammen. Han hvilte hele dagen for å klare det, men da kvelden kom, hadde han for vondt. Jeg gikk likevel. Sint på han, på sykdommen, på meg selv som var sint. Dagen etter var jeg glad for at jeg gikk, jeg har behov for å være sosial selv om ikke han kan være med. Blir bare sur av å ikke gå på fest fordi han ikke klarer å være med. Mitt behov var å være sosial, hans behov var å ikke være det. Men, det er vanskelig.
- Å være den det ikke gjelder: I alle sammenhenger handler det om han, om sykdommen hans, medisinene, operasjonene, uføretrygden. Det er jo han som er syk og som er i fokus, men samtidig handler det jo også om oss - vi som lever sammen med han. Det er godt å være med han hit, føle at det handler litt om meg og, meg og barna og hvordan vi har det sammen.



# Hva forteller studier om familier innen rehabilitering

- Familier med godt sosialt nettverk klarer seg bedre.
- Mestringsstrategier er viktige: at man forholder seg løsningsorientert og opprettholder dagliglivsfungering.
- Tilgang på tjenester er viktig.
- At familier er tilpasningsdyktige og optimistiske.
- Samhold i familier og felles verdier er viktig, samt åpen kommunikasjon.
- Våre kulturelle relasjonshierarkier tilsier at familie porsjonerer ut hvem som skal ta hovedbelastningene. Det er funksjonelt.

# Psykoedukasjon og mestring

- Helsepersonell på sykehus.
- Internett ([www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no))
- Støtteorganisasjoner/ foreninger/ likemannsarbeid
  - Norsk forening for slagrammede ([www.hjerneslag.org](http://www.hjerneslag.org))
  - Landsforeningen for slagrammede ([www.slag.no](http://www.slag.no))
  - Personskadeforbundet LTN ([www.ltn.no](http://www.ltn.no))
  - Hjernesvulstforeningen ([www.hjernesvulst.no](http://www.hjernesvulst.no))
  - Mental helse ([www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no))
  - Pårørendealliansen ([www.parorendealliansen.no](http://www.parorendealliansen.no))
  - Pårørendesenteret ([www.parorendesenteret.no](http://www.parorendesenteret.no))

# Familievernkontoret

Ville dere tatt kontakt med Familievernkontoret dersom Sunnaas ikke initierte kontakten?

Nei!

Hadde dere nytte av oppfølgingen av Familievernkontoret?

Ja!

# Oppfølging for psykiske helseplager

- Kontakt alltid din fastlege for en vurdering av symptomene
- Psykisk helsevern:
  - Poliklinikker/ DPS-er
  - Kommunalt psykisk helsevern
  - Privatpraktiserende psykologer og psykiatere m/ driftsavtale
  - Privatpraktiserende psykologer og psykiatere u/ driftsavtale

# Generelle råd

- Søk støtte i venner og familie
- Vær modig til å utfordre hjelpeapparatet. Få praktisk hjelp og støtte.
- Søk egen hjelp via din fastlege
- Fortsett et aktivt liv utenfor hjemmet. Oppretthold dine interesser
- Planlegg hverdagen, slik at de blir strukturerte for deg og deres kjære

# 10-punkts huskeliste som fremmer resiliens

1. Let ikke etter mening når ulykker rammer. Finner du ikke mening fort, kommer den sjeldent.
2. Resiliente personer sier til seg selv: Jeg bruker ikke tid på å gruble over hva som kunne vært annerledes. Jeg og mine må gjøre det beste ut fra det som er her og nå.
3. Fokuser på gode minner, ikke de dårlige.
4. Ikke sammenlikn med det som var, men fokuser på det som gir håp for fremtiden.
5. Søk hjelp og støtte, tro på at det finnes andre mennesker som kan forstå deg. Du er ikke alene.
6. Konfronter utfordringer, ikke vik unna.
7. Hold oppe dagliglivet, finn en rytme og gjøremål som skaper innhold i livet.
8. Still krav til deg selv, og gjennomfør aktiviteter som gir deg en mestringsopplevelse.
9. Prøv å være romslig ovenfor deg selv. Egenomsorg er avgjørende for psykisk helse.
10. Prøv å sette deg selv inn i en større sammenheng, det tilfører livet perspektiver og mening/innhold.

# Psykologisk vekst etter hjerneskade

Mange kan også oppleve psykologisk vekst etter hjerneskade. Det gjelder både for den skadde og pårørende.

- 1) Forsterkede relasjoner til andre,
- 2) Mer positivt syn på seg selv og sine styrker og muligheter,
- 3) Endret syn på livet og hva som er viktig for en.

# Oppsummering

- Endret følelsesliv etter en hjerneskade kan komme av skaden i seg selv, en psykisk reaksjon på det å ha hatt en skade, eller en kombinasjon av begge.
- Det er stor variasjon i hvordan man både som pasient og pårørende reagerer følelsesmessig etter en skade. De fleste utvikler ikke psykiske lidelser, men kan kjenne på en sorg.
- Det finnes håp for å lære seg å mestre de utfordringer som har kommet etter en skade fikk plass i familien. Søk hjelp ved behov!



# Erfaringsutveksling