

Anmeldelse

300 gode råd til pårørende om plejehjem

af Marie Lenstrup & Marie Lilja Jensen, 136 sider, Ældresagen 2021

Anmeldt af *Hanne Gullestrup*

I en handi lille bog i taskeformat guides læseren gennem 300 råd til at gennemleve den svære proces - fra tanken om plejehjem dukker op og til ens kære afdør ved døden.

I 10 overskuelige kapitler med klare overskrifter får læseren skarpe refleksionsspørgsmål og helt konkrete, handlingsanvisende råd. I de første 3 kapitler styrkes pårørende i at se og erkende tegn på at tiden for begge parter er inde og rammesætte den nødvendige samtale med sine kære og relevante professionelle og sammen afsøge det bedst egnede plejehjem.

I kapitel 4 til 6 rådgives om indretning af den nye bolig, af at organisere hverdagen og lægge op til et godt samarbejde med øvrige pårørende, personale og frivillige.

Kapitel 8 til 10 giver gode råd til, hvad man som pårørende kan gøre for at tage hånd om sin kære ved sygdom og død.

Kapitel 7 er nok bogens vigtigste, idet det handler om den pårørendes egenomsorg. Uden denne synes de øvrige kapitlers gode råd svære at følge.

Bogens grundlæggende perspektiver styrker pårørende i at være pårørende med gode råd som:

1. Accepter, at ingen kender situationen bedre end du selv
2. Erkend dine begrænsninger
3. Tro på, at det er svært at komme for tidligt på plejehjem
4. Tænk livskvalitet, før I tænker på økonomien.
5. Lev med, at du sandsynligvis vil opleve dårlig samvittighed

Disse 5 grundlæggende råd sætter ord på tanker og følelser ifm. at acceptere, erkende og leve i relationen, også når man ikke længere magter pårørenderollen, men må give stafetten videre. Den tvivl og de følelser det vækker, kommer ud i det åbne, og lægger op til at man deler dette med sine nærmeste.

Alene det, at disse tanker er formuleret, styrker læseren, den pårørende i, at andre har gået vejen før, og at man derfor ikke er alene om at gennemgå en svær proces.

Kapitlerne byder også på, hvordan man konkret sætter ord på tanker og følelser i de dilemmaer, der opstår undervejs, så man selv oplever at handle etisk godt.

For dig, der ikke er nærmeste pårørende, men kender en der er - en kollega, et familiemedlem, en veninde, er bogen den blomst, du diskret kan sende sammen med kortet 'jeg tænker på dig'!

Vær sikker på, at den vil blive godt modtaget!