

Kære medlem af kommunalbestyrelsen

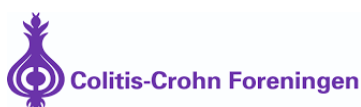
Tillykke med valget og tillykke med dine udvalgsposter!

Pårørende til mennesker med svækkelse, sygdom og handicap løfter ofte en stor og vigtig opgave for deres nærmeste, samtidig med at de er med til at aflaste kommunen i en række henseender, fordi de tager hånd om mange sociale, psykologiske og praktiske behov hos deres nærmeste. Opgaven som pårørende er imidlertid også hård, og mange pårørende dør med stress og dårligt helbred, ligesom mange må gå ned i tid på arbejde eller melde sig syge for at have tid til at hjælpe deres kære.

Vi anbefaler, at din og andre kommuner anerkender pårørendes store indsats og investerer i pårørendeområdet. En af måderne, hvorpå man kan investere i pårørende, er ved at udarbejde en pårørendepolitik og ansætte en pårørendevejleder.

En pårørendevejleder kan støtte pårørende og hjælpe dem med at finde vej i kommunens og de frivillige organisationers tilbud. En pårørendevejleder kan tilbyde rådgivning og individuelle samtaler og etablere pårørendegrupper, der kan hjælpe pårørende til en bedre trivsel i hverdagen. Derved kan det undgås, at pårørende brænder ud og selv får behov for hjælp, og på den måde undgår kommunerne at stå med to mennesker med behov for hjælp, støtte og behandling i stedet for en.

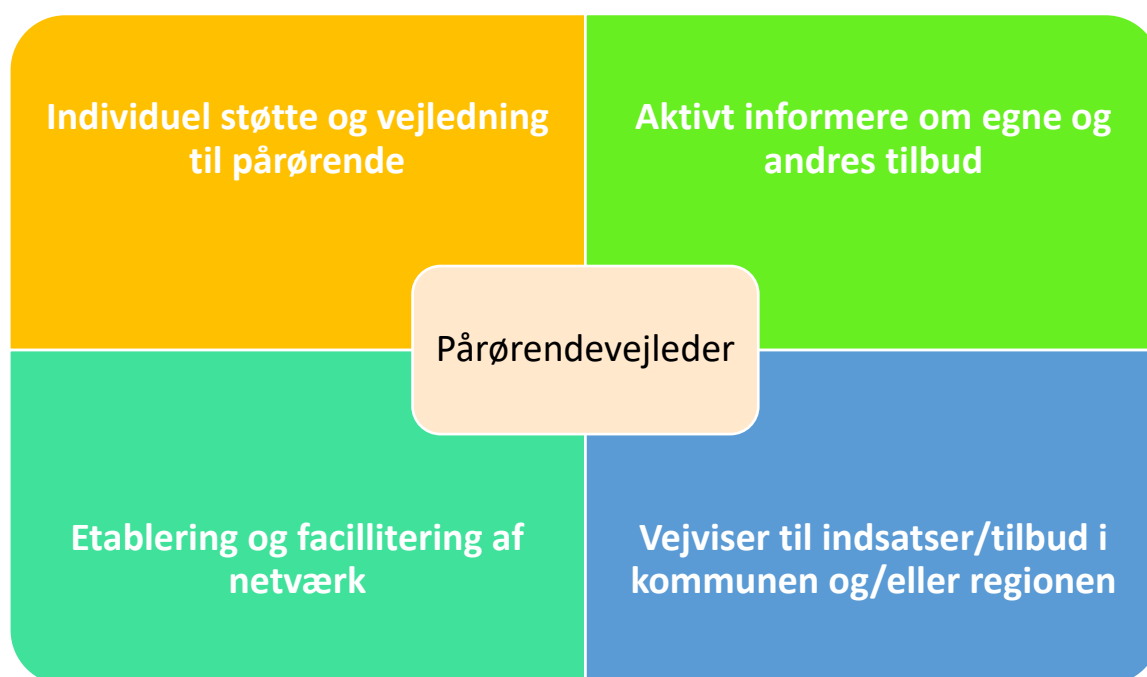
For øjeblikket har 30 % af landets kommuner en eller flere pårørendevejledere ansat. Vi anbefaler, at alle kommuner har mindst en pårørendevejleder ansat. Vi skriver på vegne af 17 organisationer i Pårørendeinitiativet, der har arbejdet sammen om at sætte fokus på pårørendevejlederens vigtige funktion. Vi håber, at du og din kommune vil være med til at arbejde for bedre vilkår for pårørende.



## Funktionsbeskrivelse for pårørendevejleder

Pårørende løfter i dag mange opgaver. De er ofte med ved lægekonsultationer, samtaler, visitation mv., og de tager sig af mange praktiske opgaver, samtidig med at de er en stor støtte for deres nærmeste i hverdagen. At være pårørende kan slide på både det fysiske og det mentale helbred, og derfor er støtte og hjælp til pårørende en rigtig god investering. Pårørende, der trives, er godt klædt på til at hjælpe deres nærmeste uden selv at brænde ud.

Pårørendeinitiativet har udarbejdet funktionsbeskrivelsen til inspiration for kommunerne. Beskrivelsen har følgende overordnede fokusområder, der både sikrer en direkte støtte til pårørende, skaber opsøgende aktiviteter samt sikrer, at pårørendes behov bliver set i kommunale og regionale initiativer.



### 1. Individuel støtte og vejledning til pårørende

En pårørendevejleder kan med fordel ses som en forebyggende indsats, der kan:

- yde psykosocial støtte til pårørende og tilbyde individuelle støttende samtaler
- sætte fokus på mestring hos den enkelte pårørende og understøtte en positiv livsudvikling og forebygge mistrivsel.

### 2. Etablering og facilitering af netværk

Mange pårørende oplever det enormt hjælpsomt og givende at møde ligestillede.

Pårørendevejlederen kan stå for:

- at etablere og facilitere grupper eller netværk
- at afholde informative temaaftener om det at være pårørende. Dette kan bl.a. ske i samarbejde med fx civilsamfundet eller kommunen og være tiltag som fx "Lær at tackle hverdagen som pårørende" kurser.

### 3. Vejviser til andre tilbud

Pårørendevejlederen bør være en synlig aktør, der:

- har en vejledende funktion og hjælper den pårørende med at finde de rette informationer og tilbud hos kommunen/regionen og/eller hos relevante civilsamfundsorganisationer.

- informerer om sit eget virke og andre tilbud til pårørende de steder, hvor der er kontakt til pårørende, fx på hospitaler, bosteder, plejehjem og i hjemmeplejen.

#### 4. Udvikling af indsatser målrettet pårørende

Som en del af en forebyggende indsats får pårørendevejlederen i sin kontakt med de pårørende og sundhedspersonalet en særlig viden om de pårørendes vilkår og udfordringer, som med fordel kan bringes videre i udvikling og tilrettelæggelse af indsatser målrettet pårørende.

#### Børn og unge som pårørende

I forhold til ramte familier med børn og unge som pårørende er det særlig vigtigt, at pårørendevejlederen har fokus på eventuelle børn og unges hverdagsliv og (mis)trivsel, og kan videreformidle til eventuelle påkrævede indsatser i kommuner, regioner og i civilsamfundet.

#### Dimensionering

I større kommuner anbefales det, at pårørendevejlederne specialiserer sig inden for særlige områder, fx børne- og ungeområdet, handicapområdet eller i psykiatrien. I mindre kommuner kan det være mere hensigtsmæssigt, at der rekrutteres en vejleder med bredere kompetencer, så vedkommende arbejder med fx både unge og ældre. Den konkrete dimensionering må afhænge af kommunens størrelse. I regionerne anbefales det, at alle hospitaler har mindst en pårørendevejleder i forbindelse med patientrådgivningen og prioriterer ressourcer til pårørendevejledning på relevante afdelinger.

#### Definition af pårørende

Pårørende er personer, som aktivt deltager i omsorgen/plejen eller på anden måde hjælper/støtter en nærtstående, eller hvis eget liv er direkte påvirket af den nærtståendes udfordringer.

#### Fakta

Pårørende, der modtager støtte og aflastning, oplever at have bedre livskvalitet end pårørende, der ikke får støtte. Lav livskvalitet hos pårørende øger risikoen for sygdomme og øger derved også risikoen for øgede økonomiske omkostninger for regioner og kommuner.

[Http://anoriga.se/nyheter/anorigstod-lonar-det-sig/](http://anoriga.se/nyheter/anorigstod-lonar-det-sig/)

<https://www.aeldresagen.dk/presse/viden-om-aeldre/analyser-og-undersogelser/2017-analyse-paaroeerende-politikker-initiativer-og-tilbud-i-kommunerne>

22 pct. af erhvervsaktive eller studerende danskere er pårørende. Ca. halvdelen af pårørende (49 pct.) hjælper 2-3 timer om ugen, mens 26 pct. hjælper over 7 timer om ugen. Jo flere timer om ugen man hjælper, jo oftere oplever man, at det belaster arbejdsliv og karriere, og at det påvirker det fysiske og psykiske helbred negativt.

<https://www.aeldresagen.dk/presse/viden-om-aeldre/analyser-og-undersogelser/2018-analyse-paaroeerende-paa-arbejdsmarkedet>