



TØNSBERG  
KOMMUNE



OVERSIKT

# Informasjon til deg som er pårørende

TØNSBERG KOMMUNE

## Forord

Å være pårørende er en rolle som ofte kommer i tillegg til alt annet – og som kan være både meningsfull og krevende. Når noen vi er glade i trenger oss, trer vi inn. Ikke fordi vi må, men fordi vi bryr oss.

Dette heftet er laget for dere. Hensikten er å gjøre navigasjonen i helse- og omsorgssystemet litt lettere, gi kunnskap og samle nyttig informasjon. Samtidig ønsker vi å uttrykke vår dype takknemlighet for den innsatsen dere gjør – hver dag. Vi ser dere. Vi verdsetter dere. Og vi håper dette heftet gir både støtte og fellesskap.

**Frode Hestnes**

*kommunalsjef, mestring og helse*



## Formålet med heftet

**Tønsberg kommune ønsker å støtte sine innbyggere som har en pårønderolle.**

Å være pårørende kan innebære både omsorg, ansvar og bekymring – og det er en rolle mange står i, enten over kortere eller lengre tid. Med dette heftet ønsker vi å bidra med informasjon, råd og refleksjoner som kan gjøre hverdagen litt enklere.

Her finner du en oversikt over rettigheter og muligheter, samt praktiske tips til hvordan du kan ta vare på både den du er pårørende til – og deg selv. Innholdet er relevant både for deg som står midt i en krevende situasjon, og for deg som ønsker mer innsikt i hva det vil si å være pårørende.

Mange pårørende forteller at manglende informasjon kan føre til bekymringer og usikkerhet. Derfor har vi samlet sentral kunnskap og nyttige verktøy i dette heftet. Vi håper dette kan være til støtte og bidra til økt oversikt og trygghet i pårønderollen.



### Kontaktinformasjon:

**Hilde Trandokken**

lærings- og mestringskoordinator

[hilde.trandokken@tonsberg.kommune.no](mailto:hilde.trandokken@tonsberg.kommune.no)

**Sarina Kristiansen**

pårørendekoordinator innen psykisk helse og avhengighet

[sarina.kristiansen@tonsberg.kommune.no](mailto:sarina.kristiansen@tonsberg.kommune.no)

Telefonnummer til servicesenteret:

**33 40 60 00**

# Innhold

Forord .....	2
Formålet med heftet .....	3
Innhold .....	4
<b>1.0 Å være pårørende.....</b>	<b>6</b>
1.1 Barn som pårørende.....	7
1.2 Nærmeste pårørende .....	8
1.3 Øvrige pårørende.....	9
<b>2.0 Kommunikasjon .....</b>	<b>9</b>
2.1 Kommunikasjon med den som er syk.....	9
2.2 Kommunikasjon med helsepersonell.....	10
2.3 Tolk.....	11
<b>3.0 Medvirkning, informasjon, råd og veiledning.....</b>	<b>12</b>
3.1 Rett til involvering ved tvungen helsehjelp .....	12
3.2 Bruke Helsenorger på vegne av andre .....	13
<b>4.0 Rettigheter og støtteordninger .....</b>	<b>13</b>
4.1 Pårørendeavtalen .....	13
4.2 Støtte til pårørende med særlig tyngende omsorgsoppgaver .....	13
4.3 Økonomiske støtteordninger .....	14
4.3.1 Reise- og oppholdsutgifter.....	14
4.3.2 Omsorgsstønad.....	14
4.3.3 Hjelpstønad.....	14
4.3.4 Pleiepenger .....	15
4.3.5 Grunnstønad .....	15
4.3.6 Husbanken.....	15
<b>5.0 Fullmakter, testament og arv.....</b>	<b>16</b>
5.1 Fremtidsfullmakt.....	16
5.2 Legalfullmakt.....	16
5.3 Verge og vergemål .....	17
5.4 Testament.....	17
5.5 Arv .....	18
5.6 Gratis advokathjelp .....	20
5.7 BankID og betaling av regninger.....	20
5.8 Fastlege .....	21

5.9 Pasient- og brukerombudet.....	21
<b>6.0 Ta vare på egen helse – både fysisk og psykisk.....</b>	<b>22</b>
6.1 Kroppens alarmsignaler .....	22
<b>7.0 Søvn.....</b>	<b>23</b>
7.1 Gode råd for bedre søvn .....	24
<b>8.0 Kosthold .....</b>	<b>25</b>
<b>9.0 Fysisk aktivitet.....</b>	<b>26</b>
<b>10.0 Praktiske øvelser og mestringsverktøy .....</b>	<b>27</b>
10.1 Bekymringskommoden .....	27
10.2 Oppmerksomt nærvær - SOAL .....	28
10.3 Hverdagsglede .....	29
<b>11.0 Grubling, plagsomme tanker og tankekjør.....</b>	<b>31</b>
<b>12.0 Sorg – en naturlig del av livet .....</b>	<b>32</b>
12.1 «Den hvite sorgen» .....	32
12.2 Ventesorger .....	32
12.3 Å håndtere sorgen .....	32
12.4 Sorg hos barn og unge .....	33
12.5 Vanlige sorgreaksjoner .....	33
12.6 Råd for å bearbeide sorg .....	33
<b>13.0 Alkohol – til glede og besvær.....</b>	<b>34</b>
<b>14.0 Vold og overgrep mot pårørende.....</b>	<b>34</b>
<b>15.0 Finn informasjon og vit om dine muligheter .....</b>	<b>36</b>
15.1 Kurs for innbyggere i Tønsberg kommune .....	36
15.2 Frisklivssentralen .....	36
15.3 Lærings- og mestringskurs ved Sykehuset i Vestfold .....	37
<b>16.0 Pårørendetilbud .....</b>	<b>37</b>
16.1 Lokale pårørendetilbud.....	37
16.2 Nasjonale pårørendetilbud .....	38
Pårørendesenteret .....	38
PIO Pårørendesenteret i Oslo .....	38
<b>Om innholdet.....</b>	<b>39</b>

# DEL 1: Innledning



## 1.0 Å være pårørende

Vi er alle pårørende, men det er først når noen man står nær rammes av sykdom eller ulykke at det å være pårørende blir tydelig for oss. Å være pårørende er en viktig rolle som mange vil ha på et eller annet tidspunkt i livet. Det kan være som foreldre til et barn med spesielle behov, som ektefelle eller søsken til noen som blir alvorlig syk, eller til noen som strever med psykisk helse eller rusmiddelproblematikk – eller som en venn til noen som går gjennom en vanskelig tid. Pårørende er ofte en uvurderlig støtte for den som trenger hjelp, både emosjonelt, praktisk og i møte med helsevesenet og andre systemer.

Forskning viser at pårørende spiller en viktig rolle for pasienters helse, trygghet og kvaliteten på helsehjelpen. Studier peker på at involvering av pasientens nærmeste kan styrke kommunikasjon med helsepersonell, øke pasientsikkerheten og gi bedre opplevelse av omsorgen. Det kan også bidra til å redusere uønskede hendelser, øke pasientsikkerhetserfaringer og bedre pasienttilfredshet. I tillegg har forskning funnet at tiltak som legger til rette for samarbeid mellom pårørende, pasienter og helsepersonell ofte gir bedret psykisk og fysisk

trivsel hos pasienten, og at tiltak som inkluderer familie kan forbedre kvaliteten på omsorg, særlig ved langvarige eller komplekse sykdomsforløp.

Å være pårørende til noen som er syk, har en funksjonsnedsettelse eller står i en vanskelig livssituasjon kan være både givende og krevende. Mange pårørende opplever en blanding av kjærlighet, ansvar, bekymring og til tider maktesløshet. Rollen som pårørende kan påvirke hverdagen, helsen og relasjonene, og det er ikke alltid lett å vite hvor man kan finne støtte eller hvordan man best tar vare på seg selv.

Pårørende kan spille en viktig rolle i omsorgen og hverdagen til den som er syk eller har behov for ekstra støtte. De kan hjelpe med medisinske eller praktiske oppgaver, være en viktig samtalepartner og gjennom dette kan pårørende bidra til økt livskvalitet. Mange opplever at det å være pårørende gir dem en følelse av mening, samhold og kjærlighet. Samtidig kan det være utfordrende, og det er ikke uvanlig å føle seg overveldet, usikker eller sliten.

Det er viktig å anerkjenne pårørendes behov og rettigheter. Selv om det føles naturlig å sette den andres behov først, er det viktig å også ta vare på seg selv. God informasjon, støtteordninger og muligheten til å dele erfaringer med andre, kan gjøre hverdagen som pårørende lettere.

## 1.1 Barn som pårørende

Barn kan også være pårørende dersom foreldre, søsken eller andre familiemedlemmer blir syke, enten det er fysisk eller psykisk, eller strever med rusavhengighet. Familie kan defineres i bred forstand. Det er viktig å forklare barn hva som skjer, og gi

informasjon som er tilpasset barnets alder og modenhet. Barn som ikke blir forklart hva som skjer i familien, kan ofte skape seg en fantasi som er verre enn virkeligheten.

Nettsiden til Kompetansenettverket BarnsBeste er for barn som er pårørende og gir tips og veiledning for hvordan du kan snakke med barn om det som skjer. Du kan også få veiledning av helsepersonell der den du er pårørende til, er i behandling. Helsepersonelloven §10 A – B pålegger helsepersonell å bidra til å ivareta barns behov for informasjon og oppfølging. Det er først og fremst barnets omsorgspersoner som har ansvaret for å ivareta barnet, men noen ganger kan det være nødvendig med hjelp og støtte utenifra. Da kan barnet og familien søke hjelp på helsestasjon, hos helsesykepleier på skolen, kontaktlærer, Familiehuset eller barneverntjenesten. Helsepersonell kan hjelpe dere med å ta kontakt. Noen ganger kan det være nødvendig med et samarbeid mellom helsepersonell og andre instanser for å hjelpe familien som helhet.



Les mer om BarnsBeste her:

[sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste/](https://sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste/)



## 1.2 Nærmeste pårørende

Når en person har behov for helsetjenester skal helsepersonell avklare hvem som er personens nærmeste pårørende. Familie og nettverk er viktig for den som har blitt syk, og det er viktig å få til et godt samarbeid. Nærmeste pårørende har andre rettigheter enn andre pårørende med hensyn til informasjon, samtykke, journalinnsyn og klage. Personen som utpekes som nærmeste pårørende må være over 18 år.

Helsedirektoratet skriver i pårørendeveilederen: «Helsetjenesten skal avklare hvem pasient/ bruker vil ha som sin nærmeste pårørende. Pasient/ bruker bestemmer selv hvem som er nærmeste pårørende og kan utpeke flere nærmeste pårørende dersom det er hensiktsmessig. Han eller hun kan også endre valg av nærmeste pårørende.»



Når pasienten/brukeren ikke er i stand til å avgjøre hvem som er nærmeste pårørende, skal den som er ansvarlig for helsehjelpen til pasienten avklare dette. Nærmeste pårørende skal være den som i størst utstrekning har varig og løpende kontakt med pasient/bruker. I denne vurderingen skal det tas utgangspunkt i følgende rekkefølge:

- Ektefelle, registrert partner, person som lever i ekteskapslignende eller partnerskapslignende samboerskap med pasient eller bruker
- Barn over 18 år
- Foreldre eller andre med foreldreansvaret
- Søsken over 18 år
- Besteforeldre
- Andre familiemedlemmer som står pasienten eller brukeren nær
- Verge eller fremtidsfullmektig med kompetanse på det personlige området

Hvorvidt pasienten/brukeren selv er i stand til å velge nærmeste pårørende skal vurderes fortløpende av den som er ansvarlig for helsehjelpen.

Hvis pasienten/brukeren ikke har nære pårørende, bør helsepersonellet snakke med vedkommende om han eller hun har en å spørre, f.eks. en slektning, venn eller nabo. Hvis pasienten/brukeren ikke ønsker å ha noen som nærmeste pårørende skal helsepersonell respektere dette.

### 1.3 Øvrige pårørende

Andre som har en nær relasjon til den som har blitt syk kan føle seg som pårørende fordi man blir berørt; dette kan være venner, øvrig familie, en god nabo eller kollega. Det kan være nyttig at helsepersonell snakker med den som er syk om hvem som er i hans eller hennes nettverk da de kan være betydningsfulle og bidra med omsorg eller praktisk hjelp. Dette er en avklaring helsepersonell bør ta med den som er syk, men det er viktig å vite at det kreves samtykke dersom helsepersonell skal kunne kontakte eller gi opplysninger til øvrige nettverket.



## 2.0 Kommunikasjon

Når livet endrer seg, kan kommunikasjonen gå litt i stå. Det er viktig å være oppmerksom på hvordan man kommuniserer med de rundt deg. Vi kan ha ulike oppfatninger av hva som er situasjonen, hvordan man skal forholde seg og hva som kan være eventuelle løsninger.

### 2.1 Kommunikasjon med den som er syk

Når noen blir syke, strever med psykisk helse eller rusmiddelbruk, endres ofte relasjoner og dynamikken mellom den som er blitt rammet og de rundt. Da kan det være lurt å tenke på hvordan dere kan ha det så bra som mulig sammen. Det er viktig å snakke sammen for å finne ut av om dere har felles forståelse for det som skjer, og hva dere som familie kan gjøre for å ta best mulig vare på dere selv og hverandre. Det er ikke uvanlig at familiemedlemmer opplever situasjonen ulikt og reagerer og håndterer det forskjellig. Å snakke om dette kan gi en bedre forståelse og toleranse, og kan bidra til opplevelsen av fellesskap og forutsigbarhet.

Husk at dere kan være uenige om hvordan dere opplever situasjonen og hva som kan være aktuelle løsninger. Det kan være frustrerende dersom den som er syk ikke ønsker at pårørende involverer seg, at man ikke får informasjon, eller den syke ikke ønsker å ta imot helsehjelp. Viktig å huske på at den som er syk har rett til å ta valg som pårørende ikke er enige i. Du kan lese mer om dette i boken NÆR som er utgitt av Pårørendesenteret i Oslo (PIO) i samarbeid med LPP (Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse).

## 2.2 Kommunikasjon med helsepersonell

I dag er mange helse- og omsorgstjenester i større grad enn tidligere basert på individuelle vedtak som beskriver hvilket tilbud pasienten har rett til. Dette kan bety at hjelpen oppleves mer avgrenset, og at pårørende får et større ansvar i hverdagen. Mange pårørende står i krevende situasjoner over tid, og det er forståelig at dette kan føre til både belastning og frustrasjon. Samtidig er det offentlige helsevesenet ansvarlig for å yte nødvendig og forsvarlig helsehjelp innenfor gjeldende rammer. God dialog, tydelig informasjon og realistiske forventninger er viktig for å få til et best mulig samarbeid. Helsepersonell har et særlig ansvar for å legge til rette for dialog.



Pårørende kan i mange tilfeller ønske kontakt med helsetjenesten som har behandling og oppfølging av den de er pårørende til. Det viktig å vite hva taushetsplikt, samtykke og beslutningskompetanse er:

- Taushetsplikt: Ansatte i helse- og omsorgstjenester er pålagt å følge helsepersonelloven. Loven hindrer helsepersonell å dele informasjon om pasientens helsetilstand eller andre opplysninger av personlig karakter. Slike opplysninger kan kun deles dersom pasienten/brukeren har gitt samtykke til det. (*Helsepersonelloven, kap. 5*)
- Dersom pasienten/bruker er under 16 år skal både pasient/bruker og foreldre eller andre som har foreldreansvaret informeres om helsehjelpen som gis. Dersom pasient/bruker er mellom 12 og 16 år og ikke ønsker å dele informasjonen med foreldre eller andre med foreldreansvaret skal dette respekteres dersom begrunnelsen tilsier det. (*Pasient- og brukerrettighetsloven § 4-4*)
- Informasjon som er nødvendig for å oppfylle foreldreansvaret skal allikevel gis når pasienten/brukeren er under 18 år. Pasienten/brukeren skal da orienteres om at informasjon gis. (*Pasient- og brukerrettighetsloven § 3-4*)
- Samtykke: Dersom pasient/bruker er over 18 år og samtykkekompetent må hen samtykke til å utveksle informasjon med pårørende. (*Pasient- og brukerrettighetsloven, kap. 3*)
- Beslutningskompetanse: Dersom pasienten ikke har beslutningskompetanse, har nærmeste pårørende rett til å medvirke sammen med pasienten. Det er den som yter helsehjelpen som avgjør om pasienten mangler kompetanse til å samtykke. (*Pasient- og brukerrettighetsloven § 4-3*)

Ordet «*kommunikasjon*» kommer fra det latinske «*communicare*», som betyr 'å gjøre felles'. God kommunikasjon er avgjørende for alle som er involvert.

Helsepersonell må forholde seg til mange lover og retningslinjer, samtidig som de yter tjenester til mennesker som trenger helsehjelp. Pårørende har på sin side egne liv og interesser å ta hensyn til. Dette kan føre til ulike og til tider motstridende forventninger til hva helsepersonell og pårørende hver for seg kan bidra med.

Derfor er det viktig å avklare forventningene så tidlig som mulig. En tidlig og tydelig avklaring kan bidra til å forebygge misforståelser og konflikter – og gjøre samarbeidet enklere og mer oversiktlig for alle parter.

For pårørende med særlig tyngende omsorgsoppgaver, kan pårørendeavtale være aktuelt. Les mer om den i kapittel 4.1.

## 2.3 Tolk

God kommunikasjon er en forutsetning for trygg og forsvarlig helsehjelp.

For at pasienter og pårørende skal kunne forstå informasjon, medvirke i beslutninger og føle seg trygge i møte med helse- og omsorgstjenestene, kan det være nødvendig å bruke tolk.

Tolkeloven fastsetter offentlige organs plikt til å bruke tolk når det er nødvendig for å sikre rettssikkerhet og forsvarlig hjelp/tjenester.

- Offentlige organer må bruke tolk når det er nødvendig for å ivareta brukernes rettssikkerhet og for å yte forsvarlig tjeneste.
- Offentlige virksomheter må bruke kvalifisert tolk når dette er nødvendig.
- Det er forbudt å bruke barn som tolk i tjenestesammenheng.
- Tolkeloven krever også at offentlige virksomheter har egne retningslinjer for bestilling og bruk av tolk dersom tolketjenester brukes jevnlig



## 3.0 Medvirkning, informasjon, råd og veiledning

Helsepersonell skal bidra til at pårørende får nødvendig støtte til mestring, gjennom tilpasset opplæring, veiledning og rådgivning. Selv om du som pårørende ikke kan få informasjon om den du er pårørende til, kan du be om generell informasjon og veiledning om diagnosen, helsetjenesten, aktuelle hjelpemidler, praktiske forhold som f.eks. utstyr og tilrettelegging av boligen. Videre kan det være aktuelt å få informasjon om økonomiske rettigheter og hvilke tilbud som finnes for deg som pårørende.

Helsepersonell bryter ikke taushetsplikten ved å lytte til pårørende, eller ved å snakke med deg om opplysninger du er kjent med fra før. Når du kjenner diagnosen til pasienten, kan helsepersonellet, uten å bryte taushetsplikten, snakke generelt om årsaker til tilstanden, symptomer, vanlig behandling og prognose. *(Helse- og omsorgstjenesteloven, kap. 3)*



### 3.1 Rett til involvering ved tvungen helsehjelp

Noen ganger er den man er pårørende til så syk at vedkommende ikke klarer å ta gode valg for seg selv. Jo mindre pasienten er i stand til å ivareta seg selv, desto flere rettigheter har pårørende. Pårørendes rettigheter gjelder både i spesialisthelsetjenesten og den kommunale helse- og omsorgstjenesten. Vurdering av tvungen helsehjelp kan være aktuelt i tilfeller som

- alvorlig psykiske lidelser
- omfattende rusmiddelmisbruk
- bruk av tvang og makt overfor personer med utviklingshemming
- når personer uten beslutningskompetanse motsetter seg helsehjelp



Les mer om dette på Helsenorges nettside under «Pårørendes rettigheter»:  
[Pårørende - hva nå? - Helsenorge](#)

## 3.2 Bruke Helsenorge på vegne av andre

Du kan bruke Helsenorge på vegne av barna dine og andre som har gitt deg fullmakt. Da får du tilgang til helseopplysningene deres og kan hjelpe dem med å bruke Helsenorge. Fullmakt kan gi deg som pårørende mulighet til å hjelpe med å hente ut resepter, bytte fastlege, søke om Europeisk helsetrygdekort, sjekke egenandeler og kontakte Helfo.



Du kan lese mer om dette på [helsenorge.no](https://helsenorge.no):

[helsenorge.no/fullmakt/bruke-helsenorge-pa-vegne-av-andre/](https://helsenorge.no/fullmakt/bruke-helsenorge-pa-vegne-av-andre/)

## 4.0 Rettigheter og støtteordninger

Som pårørende kan man ha rettigheter og mulighet til å søke ulike støtteordninger. Det kan være vanskelig å orientere seg i hvilke muligheter som finnes, men her er noen av de mest vanlige.

### 4.1 Pårørendeavtalen

Helsedirektoratet har laget Pårørendeavtalen som et verktøy for å ivareta rettigheter og behov som pårørende med tyngende omsorgsoppgaver kan ha.

Målet med pårørendeavtalen er å ivareta den pårørende, og bedre samhandlingen og dialogen mellom pårørende og den kommunale helse- og omsorgstjenesten.

Pårørendeavtalen skal bidra til god dialog, godt samarbeid og bedre forutsigbarhet for pårørende, den gir ikke nye rettigheter til pårørende. Pårørendeavtalen kan bidra til at den pårørende blir sett og ivaretatt, får informasjon og mulighet til å medvirke sammen med bruker/pasient.



Les mer på Helsedirektoratet: [helsedirektoratet.no/lov-og-](https://helsedirektoratet.no/lov-og-forskrift/parorende/parorendeavtale--et-verktoy-for-godt-samarbeid)

[forskrift/parorende/parorendeavtale--et-verktoy-for-godt-samarbeid](https://helsedirektoratet.no/lov-og-forskrift/parorende/parorendeavtale--et-verktoy-for-godt-samarbeid)

### 4.2 Støtte til pårørende med særlig tyngende omsorgsoppgaver

Pårørende og andre med særlig tyngende omsorgsoppgaver kan ha rett til tiltak for å lette omsorgsbyrden. Dette er hjemlet i Helse- og omsorgstjenesteloven § 3-6. Pårørendestøtte kan innebære

- avlastning
- veiledning og støttesamtaler
- fritidstilbud
- omsorgsstønad
- brukerstyrt personlig assistent (BPA)

Les mer om ordningene, vilkår og søknad på Tønsberg kommunes hjemmeside under «søke helse- og omsorgstjenester».

## 4.3 Økonomiske støtteordninger

Å være pårørende kan i noen tilfeller medføre økonomisk belastninger. Det finnes ulike støtteordninger man kan søke på. Under kan du lese mer om noen av ordningene og følge linker for mer informasjon.

### 4.3.1 Reise- og oppholdsutgifter

Dersom en ledsager pasient til behandling, kan ledsager ha rett til dekning av utgifter. En ledsager er den som følger den syke til og fra behandlingsstedet.

Dersom den som er syk trenger ledsager, må dette dokumenteres av behandler. Dette kan for eksempel være fastlegen. Det er egne regler for foreldre som ledsager barn.

➤ Ved spørsmål, ta kontakt med pasientreiser, tlf.: 05515 eller [helsenorge.no/pasientreiser/om/kan-jeg-ha-med-noen/](https://helsenorge.no/pasientreiser/om/kan-jeg-ha-med-noen/)

### 4.3.2 Omsorgsstønad

Pårørende med særlig tyngende omsorgsoppgaver kan søke om omsorgsstønad. Omsorgsstønad er en økonomisk kompensasjon du kan få av kommunen hvis de vurderer at du har særlig tyngende omsorgsarbeid, og gjør oppgaver som ellers måtte vært utført av kommunen. Målet er at familien kan fortsette å ha omsorgen for sine nærmeste. Det må være søkt om hjelpestønad fra Nav før en eventuell omsorgsstønad innvilges.

➤ Mer informasjon finner du her: [tonsberg.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/hjemmetjenester/omsorgsstonad/](https://tonsberg.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/hjemmetjenester/omsorgsstonad/)

### 4.3.3 Hjelpestønad

Du eller barnet ditt kan ha rett til hjelpestønad

- ved behov for tilsyn og pleie på grunn av den medisinske situasjonen. Du eller barnet må ha hjelp til personlige gjøremål som andre ikke trenger.
- hvis hjelpebehovet varer i 2-3 år eller mer og skyldes den medisinske tilstanden
- hvis pleien eller tilsynet blir gjort av privatpersoner, som for eksempel ektefelle, barn, foreldre, fosterforeldre, slektninger, naboer eller andre
- hvis du er [medlem i folketrygden](#)

➤ Les mer her: [nav.no/hjelpestonad](https://nav.no/hjelpestonad)

Eksempler er pleie- og tilsynsbehov når du eller barnet

- må ha tilsyn og hjelp
- må ha hjelp til personlig stell og hygiene
- må ha hjelp til å spise

#### Søke helse- og omsorgstjenester

- Tildeling helse- og omsorgstjenester behandler alle søknader om helse- og omsorgstjenester.
- Det er felles søknadsskjema for alle tjenestene.



#### Få oversikt over tilbud og tjenester til barn, unge og voksne

Barn og unge under 18 år - se brosjyre om tjenester og tilbud (PDF, 16 MB) [↗](#)

Voksne over 18 år - se brosjyre med tjenester og tilbud (PDF, 17 MB) [↗](#)

Søk om helse- og omsorgstjenester (ID-porten) →

[Søknadsskjema for helse- og omsorgstjenester for deg som vil fylle ut på papir \(PDF\)](#)

#### 4.3.4 Pleiepenger

- Du kan ha rett til pleiepenger når du må være borte fra jobb for å pleie et barn som har vært innlagt eller til behandling i sykehus eller annen spesialisthelsetjeneste. Barnet kan også ha rett til økonomisk støtte hvis dere har ekstrautgifter på grunn av skade eller sykdom. Det samme gjelder hvis barnet trenger langvarig, privat pleie på grunn av sykdom, skade eller nedsatt funksjonsevne.
- Du kan ha rett til pleiepenger i inntil 60 dager dersom du må være borte fra jobb for å ta vare på en person som er i livets slutfase. Den syke pleies hjemme, enten i sitt eget hjem eller hos deg.
- Du kan ha rett til pleiepenger når du må være borte fra jobb for å pleie en person over 18 år som har utviklingshemming og er svært alvorlig syk.



Søknad om pleiepenger sendes til Nav:

[nav.no/tar-vare-pa](https://nav.no/tar-vare-pa)

#### 4.3.5 Grunnstønad

Pengestøtte til ekstrautgifter når du eller barnet ditt har en varig skade, sykdom eller funksjonsnedsettelse.

Ekstrautgifter er utgifter du eller barnet ditt har fått på grunn av den medisinske tilstanden. Med medisinsk tilstand mener vi en varig skade, sykdom eller funksjonsnedsettelse.

Ekstrautgiftene må vare i 2-3 år eller mer. Grunnstønaden dekker ikke utgifter til medisiner.



Les mer om støtteordninger på Navs hjemmeside:

[nav.no/grunnstonad](https://nav.no/grunnstonad)

#### 4.3.6 Husbanken

Dersom du trenger å oppgradere boligen slik at den du er pårørende til kan bo hjemme og trenger tilpasninger kan du søke lån fra Husbanken til tiltak som gjør boligen både mer energieffektiv og enklere å bo i. Dette kan for eksempel være for å

- lage trinnfri vei frem til inngangen
- bytte inngangsdør eller lage et nytt inngangsparti (for eksempel med plass til barnevogn eller rullestol)
- endre planløsningen i hovedetasjen for bedre tilgjengelighet
- gjøre døråpningene terskelfrie
- pusse opp badet for å gjøre det mer tilgjengelig



Les mer og finn søknadsskjema på [husbanken.no](https://husbanken.no).

## 5.0 Fullmakter, testament og arv

Når man er pårørende til en person som blir rammet av progredierende kognitiv sykdom eller som nærmer seg livets slutt er det mange som ønsker å ha det formelle i orden slik at den sykes vilje blir hørt og respektert. Selv om det kan være vanskelige temaer kan det være nyttig å snakke om disse tingene med den syke og andre nærstående.

### 5.1 Fremtidsfullmakt

Fremtidsfullmakt er omtalt i kapittel 10 i vergemålsloven. Den beskrives som en fullmakt der én eller flere personer får rett til å representere fullmaktsgiveren dersom vedkommende, for eksempel på grunn av demens, psykisk sykdom eller alvorlig svekket helse, ikke lenger er i stand til å ivareta sine egne interesser innenfor de områdene fullmakten gjelder.



En fremtidsfullmakt kan skrives av personen selv, eller man kan få hjelp av en advokat til å utforme den. Fullmaktsgiveren bestemmer selv hva fullmakten skal inneholde. Den kan gjelde både økonomiske og personlige forhold.

Fremtidsfullmakten oppbevares ikke hos Statsforvalteren, men må tas vare på av den som får fullmakten (fullmektigen).

➤ Du kan lese mer om fremtidsfullmakt på: [vergemal.no](http://vergemal.no) eller [statsforvalteren.no/vestfold-og-telemark/vergemal/fremtidsfullmakt/](http://statsforvalteren.no/vestfold-og-telemark/vergemal/fremtidsfullmakt/)

### 5.2 Legalfullmakt

Hvis en person blir rammet av kortvarig, akutt sykdom, kan nærstående hjelpe den syke med dagligdagse, økonomiske forhold i kraft av en såkalt legalfullmakt (*Vergemålsloven* §94). Nærstående er: ektefelle og samboer, barn, barnebarn og foreldre. Det er kun de som er definert som nærstående, i prioritert rekkefølge. Er det andre som tar kontakt må det henvises til Statsforvalteren. Nærstående og den syke trenger ikke ha kundeforhold i samme bank. Dokumentasjon for nærstående: kundens tilstand dokumenteres ved at det fremlegges legeattest. Det skal fremgå av legeattesten hvem som er den nærmeste nærstående.

➤ Les mer på Sivilrettsforvaltningen: [sivilrett.no/legalfullmakt](http://sivilrett.no/legalfullmakt)



### 5.3 Verge og vergemål

En verge er en person som hjelper deg med å ta vare på dine rettigheter og gir deg støtte og råd. Vanlig vergemål er frivillig. Det kan være regningsbetaling, sende søknader og andre oppgaver.

*Mer om vergemål kan man finne på statsforvalteren.no eller ved å ringe dem på tlf: 33 37 10 00.*

### 5.4 Testament

Et testament er en skriftlig viljeserklæring hvor en person bestemmer fordelingen av sin formue etter sin død.

#### **Formkrav til gyldig testament:**

- skriftlig og bør være datert
- underskrevet
- bør stå at testamentet er opprettet av fri vilje, og at testator var ved sans og samling
- to vitner må bevitne underskriften og erklæringen over ved selv å signere
- vitnene må være 18, habile og være i stand til å forstå
- testamentet kan leveres til domstolen der du bor for oppbevaring, les domstol.no for framgangsmåte også ved behov for endring
- domstolen vil sørge for at det tas fram når dødsfallet blir registrert
- kan bestemme over hvem av livsarvinger som skal arve bestemte eiendeler og kontanter
- kan bestemme at en livsarving får en bestemt eiendel, selv om den er verdt mer enn arvingens del av formuen. Arvingen må da betale det overskytende til boet
- kan bestemme begrensninger på arv fram til fylte 25 år
- beslagsforbud i arv for gjeld – bestemme i testament
- ektefellers arverett kan begrenses ved testament hvis ektefellen har blitt informert om testamentet før arvelaters død, men ikke for minstearven
- ektefellers arverett bortfaller ved separasjon



*For mer veiledning og informasjon les her:*

[domstol.no/no/testament/](https://domstol.no/no/testament/)



## 5.5 Arv

Mange pårørende har tanker og bekymringer rundt temaet arv, og her er litt informasjon som mange lurer på. Vi anbefaler også her å snakke med fagfolk på området.



Les mer på [lovdata.no/lov/2019-06-14-21](https://lovdata.no/lov/2019-06-14-21)  
eller [domstol.no/no/dodsfall-arv-og-skifte/hva-arver-du/](https://domstol.no/no/dodsfall-arv-og-skifte/hva-arver-du/)

### **Ektefelles rettigheter:**

Når ektefelle går bort, kan gjenlevende har rett til

- uskiftet bo
- uskifte i felleseie med felles livsarvinger
- uskifte i avdødes særeie hvis det er avtalt i ektepakt, bestemt i testament eller arvingene samtykker

Særkullsbarn-/barnebarn må gi samtykke til uskifte. Retten til uskifte opphører hvis lengstlevende gifter seg. Har lengstlevende hatt samboer i minst 2 år kan arvinger kreve skifte av boet.

### **Samboers rettigheter:**

Samboere ved dødsfallet som har, har hatt eller venter barn med arvelater har rett til

- uskifte med andre arvinger
- felles bolig og innbo
- bil og fritidsbolig med innbo som var til felles bruk
- å overta andre eiendeler i uskifte, hvis det var fastsatt i testament eller arvingene samtykker

Særkullsbarn-/barnebarn må gi samtykke til uskifte. Retten til uskifte opphører hvis lengstlevende gifter seg. Har lengstlevende hatt samboer i minst 2 år kan arvinger kreve skifte av boet.

Det kan være lurt å snakke med en advokat om man har spørsmål om temaet arv eller se [lovdata.no](https://lovdata.no).

## 5.6 Gratis advokathjelp

Den Norske Advokatforening i Vestfold tilbyr gratis juridisk veiledning. Rådgivningen er muntlig. Det er beregnet cirka 20 minutter til hver person, så du får best utbytte om du har forberedt deg godt. Det er ikke anledning til å bestille tid i forveien.

**Sted:** Tønsberg og Færder bibliotek, **Tlf:** 33 34 86 20

**Tidspunkt:** Én torsdag i mnd.



Kontakt biblioteket for mer informasjon eller les her:

[advokatenhjelperdeg.no/advokatvakt/advokatvakt-i-tonsborg/](https://advokatenhjelperdeg.no/advokatvakt/advokatvakt-i-tonsborg/)



## 5.7 BankID og betaling av regninger

Mange pårørende hjelper den de er pårørende til med å betale regninger og gjøre andre nødvendige handlinger i nettbanken i korte eller lengre perioder. Den som er syk kan legge til disponenter på sine kontoer slik at pårørende kan hjelpe med å betale regninger og foreta overføringer. Disponenten får tilgang til å se all historikk på konto, også fra tiden før hun/han ble disponent. Kontoeier kan når som helst endre disposisjonsforholdet eller slette disponenten. Dette er derfor ikke en løsning om man ønsker trygg forvaring av midler. Det anbefales å ta kontakt med banken for å finne god ordning.

BankID er personlig og «ditt digitale jeg» og skal aldri deles med andre, heller ikke familie eller venner. Alle offentlige nettsteder (Altinn, Nav, Helsenorge etc.) skal ha alternativ pålogging til BankID. Det betyr at det ikke er et krav om at absolutt alle kunder må ha BankID for å få tilgang til diverse portaler.

Det finnes ulike betalingsmåter, ta kontakt med egen bank om du lurer på noe.

## 5.8 Fastlege

For noen kan det være nyttig at den syke og pårørende har samme fastlege. Dette kan gi fastlegen mulighet til å se deres behov som familie og gi tilpasset helsehjelp. Du kan selv finne og bytte til ønsket fastlege på [helsenorge.no](https://helsenorge.no).

Hvis den legen du ønsker deg ikke er ledig, kan du sette deg på venteliste. Du har rett til å bytte fastlege inntil to ganger per kalenderår. Når du bytter

fastlege må du selv sørge for at journalen din overføres til den nye legen. Du kan kontakte ditt gamle fastlegekontor og gi informasjon om den nye legen.



➤ Ønsker du mer informasjon kan du ringe Helfo på tlf.: 23 32 70 00 (mandag–fredag kl. 08.00–15.30). Du kan også få veiledning og bytte fastlege selv ved å gå inn på [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

## 5.9



### Pasient- og brukerombudet

Vi jobber for at tilbakemeldinger fra pasienter, brukere og pårørende skal bli tatt på alvor. Erfaringene brukes for at helsetjenestene skal kunne bli bedre. Vi ser både på enkeltsaker og på hvordan systemene fungerer. Målet vårt er at alle skal få like gode helsetjenester – uansett hvem du er.

Vi arbeider for å ivareta pasienters og brukeres behov, interesser og rettssikkerhet overfor helsetjenester.

Hjelp fra oss er gratis og vi har taushetsplikt. Sensitive opplysninger bør ikke sendes på e-post.

#### Kontaktinformasjon:

Tlf: 33 34 77 90 (mandag–fredag kl. 09.00–11.30 og 12.00–14.30)

**Besøksadresse:** Nedre Langgate 37, 3126 Tønsberg

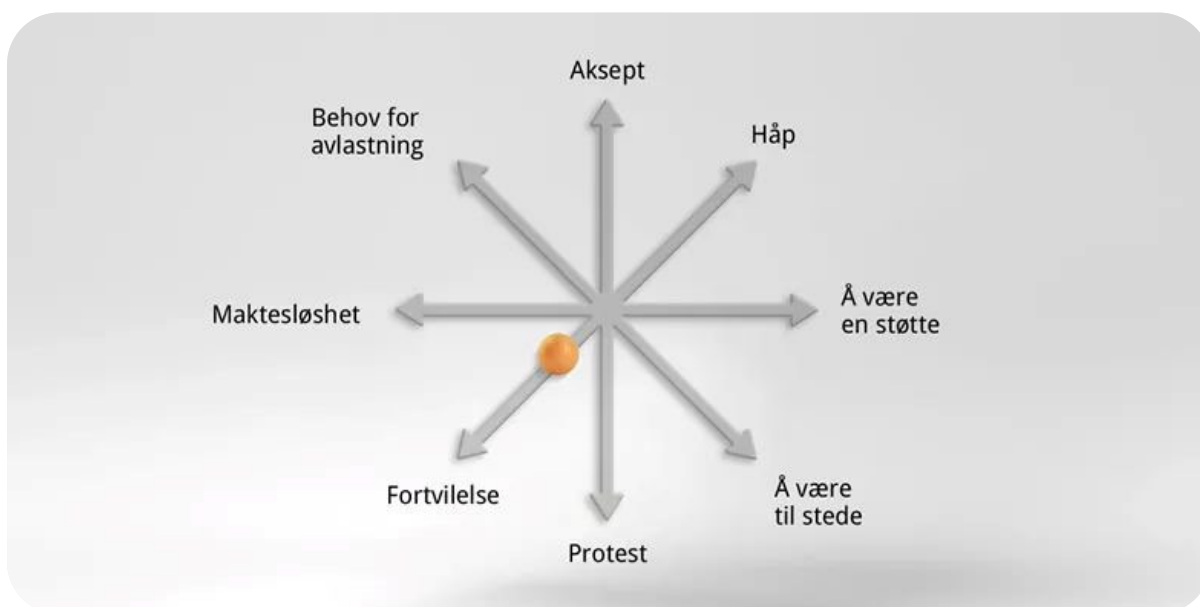
**Postadresse:** Postboks 212 Skøyen, 0213 Oslo

**E-post:** [vestfold@pasientogbrukerombudet.no](mailto:vestfold@pasientogbrukerombudet.no)

## DEL 2

### 6.0 Ta vare på egen helse - både fysisk og psykisk

Å være pårørende kan være både godt og vondt på samme tid. Det kan være godt å hjelpe og støtte en person du er glad i, men det kan være vondt å se at noen du bryr deg om blir syk og strever. Relasjonen kan endre seg fra å være en likeverdig og jevnbyrdig relasjon, til en relasjon hvor den ene er hjelpetrengende og den andre er hjelper. Når livet og dynamikken endrer seg, kan mange kjenne på frustrasjon, sorg, sinne, maktesløshet og ensomhet. Det kan være tungt å kjenne på dette, samtidig som du prøver å beholde håpet og ser etter lyspunkter og ting du setter pris på i egen hverdag. Pendlingsmodellen viser hvordan pårørende kan pendler mellom følelser, og noen ganger opplever å bli dratt i flere retninger.



I slike situasjoner er det lurt å først og fremst ta vare på deg selv. Du gir bedre hjelp til den du er pårørende til hvis du tar vare egne behov og helse først.

#### 6.1 Kroppens alarmsignaler

Heldigvis er kroppen vår en fin mekanisme som er innstilt på å gi oss signaler når noe er i ferd med å utvikle seg. Kroppens din kan gi deg signaler på at det er på tide å stoppe opp og ta bedre vare på din egen helse, vi kaller det kroppens alarmsignaler. Å kjenne på disse alarmsignalene er helt vanlig og gir oss en mulighet til å justere og endre oss.

### Fysiske alarmsignaler kan være

- hodepine
- stiv nakke / stive skuldermuskler
- mageproblemer
- smerter i brystet, muskler og ledd
- lite energi

### Psykiske alarmsignaler kan være

- glemsomhet og dårlig konsentrasjon
- bekymringstanker
- søvnproblemer
- tomhet eller lite følelser
- irritasjon og sinne
- meningsløshet, tristhet engstelse



Alarmsignalene er kroppens måte å si ifra om at noe er vanskelig. Da er det viktig å hjelpe kroppen til å slappe av og finne roen. Det er mange måter å gjøre dette på, og en enkel pusteøvelse kan du gjøre når som helst og hvor som helst. Du kan for eksempel forsøke denne:

#### *Pust til 4*

- *Sitt ned på stolen eller stå på gulvet, lukk øynene og vær stille.*
- *Fokuser nå på pusten din, pust inn og ut gjennom nesen med lukket munn.*
- *Tell rolig til 4 inni deg når du trekker pusten – hold en liten pause – og tell til 4 når du så puster ut.*
- *Hold igjen en liten pause før du puster inn igjen og puster ut mens du teller til 4 igjen.*
- *Gjør dette i minst 2 minutter.*

## 7.0 Søvn

Å være pårørende kan være en både krevende og utfordrende rolle, spesielt når du står i den over lengre tid. Etter hvert kan du begynne å merke at energien svikter, og trøttheten kan bli påtagelig. Dette er helt naturlig, men samtidig kan vedvarende trøtthet også være et tidlig tegn på underliggende helseproblemer. Selv om ikke alle som føler seg trøtte nødvendigvis er syke, kan det være et signal om fysiske forandringer eller psykiske utfordringer som nedstemthet eller depresjon. I tillegg kan lite fysisk aktivitet og dårlig kosthold bidra til økt trøtthet, og dermed være en indikasjon på ubalanse i kroppen.

Det er viktig å ikke ignorere vedvarende trøtthet. Å få en helsesjekk hos lege kan gi verdifulle innsikter og åpne for muligheter til å gjøre nødvendige endringer.

Søvn er en av våre grunnleggende behov, og kan være et problem om man ikke får sove. En kan oppleve at man ikke får sove om kvelden, en annen kan våkne flere ganger i løpet av natten, mens en tredje våkner opp altfor tidlig. Mange tror løsningen er sovepiller, men sovemedisiner er *ikke* en løsning på søvnproblemer over tid fordi:

- Sovemedisiner virker bare 2-3 uker før kroppen venner seg til dem og effekten avtar. Ved langvarig bruk kan du bli nedstemt, irritabel eller føle deg likegyldig. Noen opplever symptomer som glemsomhet og forvirring
- Etter hvert vil du trenge stadig større doser for at de skal virke. Det kan igjen øke risikoen for avhengighet og plagsomme bivirkninger som bl a søvnproblemer, uro, angst, «hang over», irritasjon og muskelspenninger.
- Til slutt vil du omtrent ikke ha effekt av sovemedisin i det hele tatt, men du vil fortsatt ha abstinenser og bivirkninger.

#### Så husk:

- Det er normalt å våkne noen ganger i løpet av natten.
- Det er individuelt hvor mye søvn vi trenger.
- Kvaliteten på søvnen er vel så viktig som antall timer du sover.
- Er du uthvilt på dagtid, får du sovet nok.
- Det er ikke farlig å ikke få sove en natt, og kanskje det går bedre i kveld.

### 7.1 Gode råd for bedre søvn

- Legg deg til samme tid og stå opp til samme tid hver dag (også i helger).
- Den største søvntyven er søvn på dagtid. Derfor: unngå å sove på dagtid. Trenger du hvile, ta en lur på maks 20 minutter, men ikke for sent på dagen.
- Sett av tid på dagen til å gå gjennom ting du bekymrer deg for.
- Fysisk aktivitet gir bedre søvn.
- Unngå å drikke koffein som kaffe, te, brus eller energidrikker etter kl. 15 (eventuelt tidligere).
- Lag gjerne hyggelige kveldsrutiner: tenk på gode ting som har skjedd i løpet av dagen, drikk en varm drikk uten koffein, spis et lett måltid, gjør en avslappings- eller pusteøvelse.
- Nikotin virker oppkvikkende og bør derfor unngås den siste timen før leggetid.
- Soverommet bør være mørkt og kjølig.
- Blått lys fra TV, telefon og nettbrett sender signaler til hjernen om å være våken - unngå slikt lys den siste halvtimen før du legger deg.
- Dersom du ikke får sove - ikke bli liggende og vri deg, men stå opp og gjør noe annet, noe kjedelig som gjør at du blir trøtt. Om du blir liggende i senga når du ikke får sove, vil hjernen lære å forbinde senga med søvnløshet. Om du står opp av senga når du ikke får sove, er det mer sannsynlig at hjernen din etter hvert forbinder senga med søvn.



Helsedirektoratet har mer informasjon om du trenger. Gå inn og les mer her:

[helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-materiell-om-sovn-for-frisklivssentralene/](https://helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-materiell-om-sovn-for-frisklivssentralene/)



## 8.0 Kosthold

Kosthold er viktig for vår fysiske og psykiske helse. Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk. Begrens mengden bearbeidet rødt kjøtt, salt og sukker. Du kan lese mer på [helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no).

### Matnyttige råd:

- Stell i stand trivelige måltider, og kos deg med maten! Spis gjerne lunsj sammen med en venn.
- Spis ofte nok ... Spis 4-6 ganger hver dag. Små måltider gjør det enklere å dekke næringsbehovet ditt.
- Spis middag hver dag. Smak til med krydder og urter. Råkost eller salat er fine forretter som øker appetitten. Butikkene selger både halvferdige og ferdige middagsretter.
- Rikelig med drikke holder kroppen i form! Du trenger påfyll av væske selv om du ikke er tørst. Drikk vann flere ganger om dagen. Hver slurk teller!
- Spis grove kornprodukter hver dag. Grovt brød og knekkebrød inneholder mange viktige næringsstoffer og er bra for fordøyelsen.
- Spis frukt og grønnsaker! Frukt og grønnsaker, oppskåret, rå eller kokt, er godt både for syn og gane. Frukt og grønt inneholder kostfiber og mange nyttige næringsstoffer.



*Har du dårlig matlyst? Taper du vekt? Snakk med fastlegen din og få råd eller les om helsedirektoratets kostholdsråd på [helsedirektoratet.no/forebygging-diagnose-og-behandling/forebygging-og-levevaner/kosthold-og-ernaering](https://helsedirektoratet.no/forebygging-diagnose-og-behandling/forebygging-og-levevaner/kosthold-og-ernaering).*

**Generelle anbefalinger:** Bruk kroppen, vær i bevegelse, ute og inne. Benytt alle anledninger til å komme ut i frisk luft. Det stimulerer kroppen, humøret og matlysten.

## 9.0 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er viktig i alle aldersgrupper, og helsedirektoratet anbefaler voksne å være i aktivitet hver uke, 150 til 300 minutter med moderat intensitet, minst 75 -150 minutter med høy intensitet eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet. Jo mer jo bedre!

➤ Les mer på [helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/](https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/)

Det er viktig å bruke de store muskelgruppene flere ganger per uke.

Det viktigste er å velge en aktivitet som du har lyst til å holde på med, for da øker sannsynligheten til at du opprettholder aktiviteten. Fysisk aktivitet gir overskudd og det er ekstra hyggelig hvis du kan være aktiv sammen med noen. I tillegg til private aktører har kommunen ulike tilbud som kanskje kan passe for deg.

Det er aldri for sent å starte!

Du kan ta kontakt med fysioterapi-tjenesten eller Frisklivssentralen.

➤ Det finnes mange tilbud i Tønsberg, både i offentlig og privat regi. Bruk gjerne kommunens aktivitetskalender: [tonsberg.friskus.com/events](https://tonsberg.friskus.com/events)



**Visste du at ...**  
*det er det første skrittet  
som er det lengste?*

## 10.0 Praktiske øvelser og mestringsverktøy

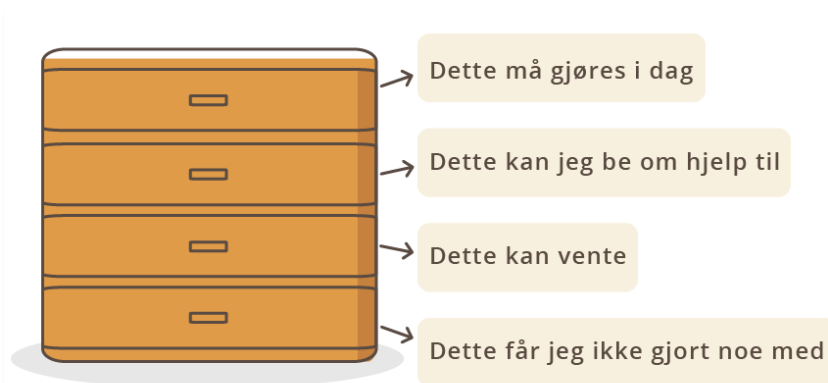
Når livet og hverdagen endrer seg kan det være nyttig med noen praktiske verktøy. Det endrer trolig ikke situasjonen man står i, men det kan hjelpe å sortere og gjøre situasjonen mer oversiktlig og håndterbar.

### 10.1 Bekymringskommoden

Å gå rundt med bekymringer tar mye energi. Noen av oss bekymrer seg mer enn andre; om barn, jobb, foreldre, osv. Av og til kan det føles som at tankene bare går i sirkler, rundt og rundt, og man finner ingen løsning. Får man ikke sortert tanker og følelser kan det føre til mange urolige og søvnløse netter og tap av mye energi.

Bekymringskommoden er et verktøy der en tenkt kommode er et bilde på hvordan vi kan plassere og sortere våre bekymringer. Som alle andre kommoder må den ryddes i til tider, tankene våre kan sorteres og flyttes opp eller ned, avhengig av om når ting må gjøres, om vi kan gjøre noe med det eller bare la det ligge.

Sortering av tanker og bekymringer kan redusere unødvendig stress, frigjøre energi og hjelpe deg til å finne ut hva du skal gjøre på ulike tidspunkt.



Spørsmål:

#### 1. Hva må gjøres nå?

Det som må gjøres umiddelbart.

#### 2. Hva kan du be om hjelp til?

Hva er det som må gjøres nå som du kan få hjelp til?

Hvem kan du spørre?

#### 3. Hva kan vente?

Alt som egentlig ikke haster eller er livsviktig akkurat nå.

#### 4. Hva må du bare akseptere?

Det du ikke kan forandre eller gjøre noe med nå – det legges i skuffen. Det blir ikke borte og kan derfor tas frem senere.

Du kan ikke endre det som har skjedd, kun måten du tenker om det på.

Hentet fra det digitale selvhjelpsprogrammet *Assistert Selvhjelp*.

## 10.2 Oppmerksomt nærvær - SOAL

Kroppens alarmsignaler som du kan lese om i kapittel 6.1 gir deg informasjon om at det er på tide og stoppe opp og få litt overblikk over situasjonen. Her er en øvelse du kan prøve. Husk at det er øvelse over tid som gir best effekt.

SOAL har fire skritt, og hjelper når tanker om fortid, fortvilelse over nåtiden eller bekymring fyller deg.

**S** for **STOPP** opp et øyeblikk.

**O** for **OBSERVER** deg selv fra utsiden.

**A** for **AKSEPTER** at livet er som det er, heller enn å tenke på hvordan det skulle vært. Aksepter de tingene du ikke får gjort noe med.

**L** for **LA GÅ**: Klarer du å la noen av dine bekymringer og vonde tanker gå.

Hentet fra mestringsboken *NÆR* til Pårørendesenteret i Oslo (PIO)



## 10.3 Hverdagsglede



I dag er Hverdagsglede et godt innarbeidet folkehelseiltak i Norge og brukes over hele verden. De fem grepene bygger på en omfattende forskningslitteratur og er universelle, det vil si at de er aktuelle for alle, uavhengig av alder, kjønn, sosioøkonomisk bakgrunn og kultur. De er svært konkrete og dermed egnet for alle befolkningsgrupper. Her gir vi deg «oppskriften».

### **Grep 1: Vær oppmerksom**

Oppmerksomhetstrening bedrer immunforsvaret vårt og gir økt glede. Det kan redusere stress og forebygge depresjon. Vi blir flinkere til å fokusere og får bedre livskvalitet om vi blir mer oppmerksomme på hva som skjer i nuet.

*Tips:*

- Vær til stede i øyeblikket – enten du går en tur alene, snakker med en du kjenner eller spiser lunsj med en kollega.
- La deg oppsluke av en aktivitet og vær til stede i det du gjør – fullt og helt.
- Legg merke til hva du tenker og føler her og nå, hva du hører, hvor tankene løper.
- Vær nysgjerrig.
- Legg merke til noe vakkert, interessant eller uvanlig.

### **Grep 2: Vær aktiv**

Regelmessig fysisk aktivitet gir økt livskvalitet for alle, uansett alder. Trening utløser endorfiner som øker velvære og reduserer stress. Trening kan også gi bedre hukommelse, læring, søvn og færre psykiske plager. Fysisk aktivitet kan gi økt mestring, vitalitet og overskudd. Fysisk aktivitet får tankene dine over på et mer positivt spor.

*Tips:*

- Finn en fysisk aktivitet som du har glede av, og som passer din form, utholdenhet og bevegelighet.
- Gå en tur rundt kvartalet eller i parken.
- Gjør noe som får opp pulsen din.

### **Grep 3: Fortsett å lære**

Livslang læring gir økt livskvalitet og motstandskraft. Læring endrer hjernen! Hver gang du lærer noe nytt dannes nye koblinger. Nye spor i hjernen gjør at du kan bryte vaner og mønstre. Ny kunnskap gir nye muligheter. Læring styrker selvtillit, bidrar til mer sosial samhandling med andre og et mer aktivt liv.

*Tips:*

- Prøv noe nytt eller fortsett å lære.
- Ta opp en hobby eller interesse.
- Reparer en sykkel eller lær å lage en blogg, spill et instrument, oppdag en ny musikkjanger, prøv en ny oppskrift.
- Sett deg et mål du ønsker å oppnå.
- Meld deg på et kurs.

#### **Grep 4: Knytt bånd**

Sosiale relasjoner er bra for din psykiske helse, og fungerer som en buffer mot psykisk uhelse. Dette later til å være tilfelle for mennesker i alle aldre. Relasjoner kan gjøre deg bedre rustet til å takle vanskelige perioder i livet og kan gi deg bedre helse.

*Tips:*

- Ta vare på flokken. Hold kontakt med menneskene rundt deg, med familie, venner, kollegaer og naboer.
- Bruk telefon, e-post, sms og sosiale medier.
- Ta opp kontakten med tidligere bekjente.
- Stup ut i det og meld deg inn. Det kan være i lokalpolitisk arbeid, idrett, velforeninger, speider, kor eller annet. Da sprer du ikke bare glede i lokalmiljøet, du gir også tilbake til deg selv.

#### **Grep 5: Gi**

Livskvaliteten blir høyere når du har en følelse av mening og bidrar i samfunnet. Det å gi aktiverer områder i hjernen som er ansvarlig for lykke, belønning og velvære. Når vi flytter oppmerksomheten bort fra oss selv kan det redusere negative tanker og stress.

*Tips:*

- Gjør noe for en venn, eller gi en fremmed en hjelpende hånd.
- Bidra med tiden og iveren din.
- Ta del i en felles oppgave, eller meld deg inn i en gruppe.
- Glem heller ikke å gi noe til deg selv
- Legg merke til alt positivt
- De fleste av oss har godt av å øve på å huske det gode som skjer og det som har skjedd i livene våre. Her får du lære to øvelser som kan bidra til at du blir litt bedre på å huske det gode som skjer i livet ditt.
- Prøv å tenk på tre gode ting som har skjedd i løpet av dagen i dag.
- Prøv å tenk på positive opplevelser fra livet ditt, for eksempel en gang du gjorde noe bra for andre, en gang du var modig, en gang du var veldig glad, noe fint noen har sagt til deg, eller noe du er takknemlig for.

*(Helsedirektoratet)*

## 11.0 Grubling, plagsomme tanker og tankekjør

Gjennom dagen har vi mange tanker, noen gode og noen ikke. Noen tanker fører til grubling. Det er normalt. Men blir de værende og det oppleves som at tankene raser gjennom hodet kan det kalles tankekjør. Nedenfor kan du lese litt om hva du kan gjøre for å håndtere plagsomme tanker.



### **Grubling**

Tunge tanker kan føre til grubling. Mange tror at grubling er nyttig og at man kan forstå ting bedre. Men grubling bare forsterker det negative i en allerede vanskelig situasjon.

### **Tankekjør**

Tankekjør kjennetegnes ved at det kommer veldig mange tanker på en gang og man kan oppleve at det er vanskelig å konsentrere seg. Når man forsøker å håndtere dette, ved å ikke tenke så mye, skjer det at man tenker bare enda mer.

Her er noen forslag til øvelser som kan hjelpe deg å håndtere det. Finn det som passer for deg. Øvelsene bør trenes på jevnlig slik at de kan brukes effektivt de situasjoner som trengs.

- *Se tankene dine utenfra.* Se for deg at tankene dine er skyer som flyter over himmelen. Se for deg at tankene dine er inne skyene. Godta at de er der, men prøv samtidig å la dem være i fred. Forestill deg at de bare passerer deg.
- *Godta det.* Det kan være vanskelig å godta det som har skjedd/skjer, men tren på å si til deg selv at «jeg må bare godta at tingene er som de er akkurat nå». Å godta at det er vanskelig, kan gjøre at det føles lettere og gi nye krefter.
- *Det er bare tanker, de er ikke farlige.* Mange av våre tanker er ikke nyttige, og ofte kan det være best/lurt å la de passere uten å bry seg om det.
- *Skriv det ned på papir.* Noen ganger blir tankene værende, og det kan virke tungt og trist. Når det skjer neste gang, kan du skrive ned tankene dine.

**Vær i øyeblikket:** Sliter du med mye bekymringer, kan det være lurt å forsøke å fokusere på det som er her og nå.

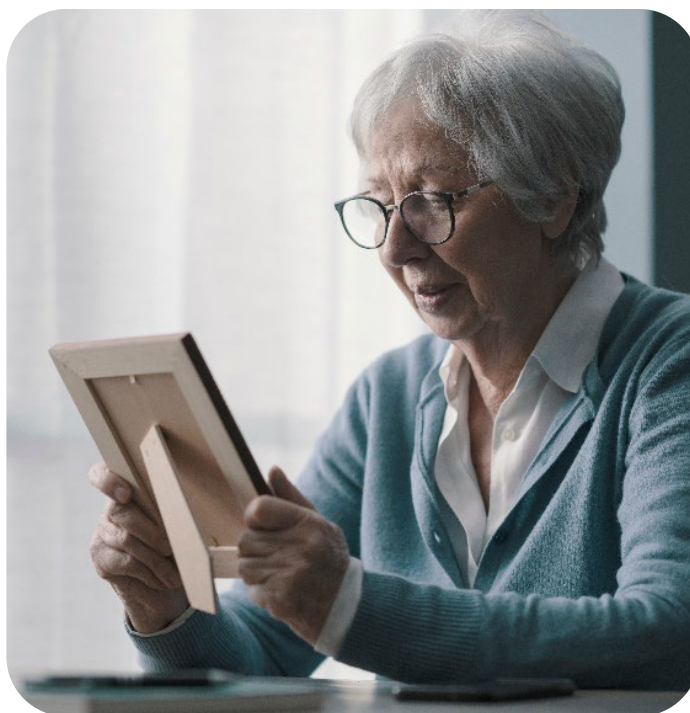
Hvis du opplever å ha det vanskelig over tid, er det viktig å tak i problemene så tidlig som mulig.

## 12.0 Sorg – en naturlig del av livet

Sorg kan komme i mange farger og fasonger, og vi opplever og håndterer sorg ulikt. Sorg er en del av livet. Noen beskriver at den kan komme i bølger og det kan ta tid. Å sørge handler ikke om å «komme over det», men om å lære seg å leve med det.

### 12.1 «Den hvite sorgen»

I sorgarbeidet har vi noe vi kaller «Den hvite sorgen» og den kan være tung å bære fordi den ikke har et klart ansikt. Den handler ikke om for eksempel et dødsfall, men det er sorg over at livet ikke ble som vi trodde, ønsket, hadde planlagt – en sorg over det livet vi aldri fikk og som vi opplever at vi har mistet.



### 12.2 Ventesorg

Mange opplever det som kalles ventesorg. Ventesorg er sorgen vi kjenner før et tap skjer. Det kan være når noen er alvorlig syke, eller når man vet at noe viktig skal forsvinne, som en person eller en jobb. Man sørger over det man vet man kommer til å miste, selv om det ennå ikke har skjedd.

Selv om vi håndterer sorg forskjellig, vil de fleste veksle mellom å nærme seg det som har skjedd, gradvis akseptere og venne seg til det, og deretter bevege seg videre i livet.

### 12.3 Å håndtere sorgen

Sorg påvirkes av mange forhold og vil gå i bølgedaler. Det er naturlig at sorg og savn er sterkest den første tiden, og særlig ved høytider og merkedager. Hvis sorgen påvirker dagliglivet negativt over lengre tid, eller de tunge tankene ikke slipper taket, kan det være behov for å få profesjonell hjelp fra for eksempel fastlegen, helsesykepleier eller liknende. Mange som er i sorg har god erfaring med å møte andre i samme situasjon.



*I Tønsberg er det flere tilbud om sorggrupper. Dette finner du mer informasjon om på [sorggrupper.no](https://sorggrupper.no)*

## 12.4 Sorg hos barn og unge

Barn og unge reagerer ulikt på sorg og død. Noen viser åpent at de er triste og sørger, mens andre slipper til savnet og følelsene først når de er alene. I ungdomsalderen er det mange som utsetter eller skjuler følelsene sine. Hvis ungdommen fortsetter å være med venner som før, klarer seg bra på skolen og ikke viser store endringer som bekymrer foreldrene, kan det være grunn til å senke skuldrene.

Det er vondt å se at egne barn sørger. Som foreldre er det viktig å bry seg og være der for dem når de trenger det, også over tid. Å holde på vanlige rutiner, som innetid og leggetid, er viktig. Det er også viktig å snakke åpent sammen hjemme, og vise omsorg og varme. For barn og unge kan det også være godt å snakke med noen de er fortrolige med i barnehagen eller på skolen, som kontaktlæreren, helsesykepleieren eller en annen voksen.

Tønsberg kommune har lavterskeltilbud for ungdom i aldersgruppen 13-25 år, og dette er samlet sammen med helsestasjon for ungdom på Ung Arena+.

Adresse: Prestegaten 3.



Les mer på [tonsberg.kommune.no/ungarenapluss](https://tonsberg.kommune.no/ungarenapluss)



Noen å snakke med

## 12.5 Vanlige sorgreaksjoner

Vanlige sorgreaksjoner kan være

- savn, lengsel og smerte
- gjenopplevelser av det som skjedde
- søvnforstyrrelser
- selvbepreidelse og skyldfølelse
- engstelse og sårbarhet
- irritasjon og sinne
- tretthet og andre kroppslige reaksjoner
- opplevelse av manglende støtte fra omgivelsene
- konsentrasjons- og hukommelsesvansker

## 12.6 Råd for å bearbeide sorg

Sorg tar tid og krefter. Ofte trenger du støtte fra andre. En sorgprosess handler om å finne en balanse mellom sorgen og det nye livet.



Les mer om sorg og hvordan du kan bearbeide sorgen her:

[helsenorge.no/psykisk-helse/dodsfall-sorg-og-sorgreaksjoner/](https://helsenorge.no/psykisk-helse/dodsfall-sorg-og-sorgreaksjoner/)



[Les mer om sorg hos ungdom og hva som hjelper her: ungdomogsorg.no](https://ungdomogsorg.no)

Det finnes flere sorgstøttegrupper i Tønsberg, både for barn og unge mellom 5-16 år, og for deg mellom 25-55 år som har mistet samboer eller ektefelle.



Mer informasjon finner du på: [sorggrupper.no](https://sorggrupper.no)

## 13.0 Alkohol – til glede og besvær

### **Alkohol og pårønderollen – noe å være bevisst på**

I dag har mange et mer liberalt forhold til alkohol enn tidligere generasjoner. Det er helt naturlig å ønske seg små pusterom og hyggestunder – også når man står i krevende livssituasjoner som pårørende. Samtidig er det viktig å være oppmerksom på hvordan kroppen reagerer på alkohol, spesielt i stressende perioder og med økende alder.



Dersom man bruker medisiner, er det særlig viktig å være forsiktig. Alkohol kan forsterke effekten av enkelte medisiner, eller føre til at de virker dårligere – noe som kan gi uheldige konsekvenser for helsen. Det anbefales derfor å snakke med fastlegen om hvorvidt alkohol kan kombineres med medisinene man tar.

For noen kan alkohol også vekke vanskelige følelser eller minner – særlig hvis rusproblematikk har vært en del av familien eller omgivelsene. Når rus har vært utfordrende i nær relasjon, kan all bruk av rusmidler – også alkohol – oppleves som belastende eller skape usikkerhet.

Å være pårørende kan innebære følelsesmessige påkjenninger. Da er det ekstra viktig å ta vare på egen helse, og gjøre bevisste valg som gir støtte og styrke i hverdagen.

*Les mer om temaet på Helsenorge.*

## 14.0 Vold og overgrep mot pårørende

Vold og overgrep i nære relasjoner er et tabubelagt område, men det kan skje og kan ha mange former.

### **Hvorfor er temaet så skambelagt?**

Først og fremst fordi overgriperen som regel er en person som den pårørende kjenner og kanskje har tillit til. Mange pårørende tror også at de selv har skylden for krenkelsene. Vold og overgrep kan skje på følgende måter:

### **Fysisk vold og overgrep:**

Å påføre andre smerte ved slag, spark, dytting, lugging mm.

### **Psykisk vold og overgrep:**

Trusler, utskjelling, truende adferd, ydmykelser og isolering mm.

### Seksuell vold og overgrep:

Å ta på noen på en måte de ikke liker eller å utføre seksuelle handlinger mot en persons vilje.

### Økonomiske/materiell vold og overgrep:

Ulovlig eller urettmessig bruk av den pårørendes penger, eiendeler eller ressurser.

### Omsorgssvikt:

Når noen ikke blir ivaretatt og gitt den hjelpen de har behov for.

Dette er forslag til spørsmål som den pårørende kan reflektere over/svare på, ved mistanke om vold:

- Er du noen gang redd i ditt eget hjem?
- Er du redd for den du er pårørende til?
- Har du blitt ydmyket av ham/henne?
- Har du noen gang blitt slått, sparket eller på andre måter angrepet fysisk?
- Hvis ja, når, av hvem, hvor mange ganger og hvilke skader?

Dersom du blir utsatt for vold eller overgrep, eller har mistanke om at andre blir utsatt for det bør du kontakte kommunens TryggEst team. TryggEst skal bidra til å forhindre, avdekke og håndtere vold og overgrep mot voksne som er i en sårbar livssituasjon.

➤ TryggEst-telefonen er betjent hverdager. Du kan ringe eller sende SMS til 90 58 05 45.

**TØNSBERG KOMMUNE**

**TryggEst.no**  
Bufdir

Blir du utsatt for **vold** eller **overgrep**, eller har du **mistanke** om at andre blir det?

Mer info på nettsiden

TryggEst-telefonen er betjent hverdager.  
Du kan ringe eller sende SMS: **90 58 05 45**

➤ På helsedirektoratet kan du også lese mer om temaet:  
[helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder/stotte-familie-og-andre-parorende/stotte-til-parorende-med-store-omsorgsoppgaver-ogeller-belastninger/ved-mistanke-spor-parorende-direkte-om-vold-og-overgrep](https://helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder/stotte-familie-og-andre-parorende/stotte-til-parorende-med-store-omsorgsoppgaver-ogeller-belastninger/ved-mistanke-spor-parorende-direkte-om-vold-og-overgrep)

# DEL 3

## 15.0 Finn informasjon og vit om dine muligheter

Som pårørende er det nødvendig å ta vare på seg selv for å klare å håndtere utfordringene du møter. Kunnskap, veiledning og informasjon om hvordan du kan ivareta egen helse, eller å engasjere seg i noe som gir glede og overskudd når hverdagen er utfordrende er viktig. Under har vi gjort noen utvalg av kommunale helsetilbud og lokale aktiviteter hos frivillige organisasjoner.

### 15.1 Kurs for innbyggere i Tønsberg kommune

Som pårørende spiller du en viktig rolle. Tønsberg kommune tilbyr flere kurs og lavterskeltilbud som kan støtte deg i å ta vare på egen fysisk og psykisk helse. Tilbudene er for deg som ønsker å styrke egne ressurser, forebygge belastninger og lære gode strategier for hverdagen – også før utfordringene blir store. Kommunen har i tillegg egne mestringskurs spesielt rettet mot pårørende.



Sjekk ut her: [tonsberg.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/aktivitet-og-mestring/kurs-for-innbyggere/](https://tonsberg.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/aktivitet-og-mestring/kurs-for-innbyggere/)

### 15.2 Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er et tilbud for deg som ønsker veiledning, motivasjon og støtte mot et mål om en sunnere livsstil. Det kan være seg for eksempel fysisk aktivitet, kostveiledning, tobakkavvenning og søvn. Frisklivssentralen har avdeling i både Tønsberg og Re, og har et bredt utvalg av tilbud.

#### *Hvem kan delta på Frisklivssentralen?*

Frisklivsresepten kan skrives ut til alle uavhengig av type plage, alder, om en er i arbeid, sykemeldt eller trygdet. Resepten skrives ut av leger, fysioterapeuter og annet autorisert helsepersonell.

#### **Kontakt oss:**

E-post: [frisklivssentralen@tonsberg.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@tonsberg.kommune.no)

#### **Tønsberg:**

Tlf.: 95 82 03 84

Trimveien 11, 3151 Tolvsrød

#### **Re:**

Tlf.: 90 51 81 33

Revetalgata 52, 3174 Revetal

## 15.3 Lærings- og mestringskurs ved Sykehuset i Vestfold

Sykehuset i Vestfold arrangerer flere lærings- og mestringskurs for pasienter og pårørende innen mange ulike diagnoser.



For mer informasjon se nettsiden [Pasient- og pårørendeopplæring](#) eller ta kontakt med lærings- og mestringssenteret på telefonnummer 33 30 82 10.

## 16.0 Pårørendetilbud

### 16.1 Lokale pårørendetilbud

Det finnes flere organisasjoner i Tønsberg som har egne tilbud for pårørende. Dette er møteplasser hvor man kan møte andre i tilsvarende situasjon. Det kan være god støtte i å møte andre som vet litt om hvordan det kan oppleves. Mange organisasjoner og foreninger har pårørendetilbud innen ulike diagnoser, men det finnes ingen samlet oversikt over disse i Tønsberg. Det kan være nyttig å søke opp foreningenes hjemmeside da de aller fleste har oversikt over lokale lag i hele landet. Under ser du oversikt over noen av de lokale tilbudene, men listen er ikke uttømmende.

- A-larm, bruker- og pårørendeorganisasjon på rusfeltet
- Bipolarforeningen
- BURG, barn og unge med revmatisk sykdom
- Brystkreftforeningen
- Det Hjelper, bruker- og pårørendeorganisasjon innen rusfeltet
- Diabetesforbundet
- Frelsesarmeen
- Kirkens bymisjon
- Kreftforeningen
- LHL Tønsberg og omegn, hjerte- og lungesykdom, hjerneslag og afasi
- Løvemammaene
- Ivareta, for etterlatte og pårørende til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse
- ME-foreningen
- MS-forbundet
- NAAF - Norges astma- og Allergiforbund
- NKS Veiledningssenter for pårørende til personer med rus- eller psykiske problemer
- Parkinsonforeningen
- PIVETE-senteret, psykisk helse og rus
- PROFO Prostatakreftforeningen
- Røde Kors
- Spiseforstyrrelsesforeningen, Spisfo
- Tønsberg og Færder demensforening

Dersom man sitter med spørsmål, kan man søke informasjon på helsenettsidene til Helsenorge og Helsedirektoratet med søkeord «pårørende» og du vil få opp mange treff.

## Tønsberg kommune har nøkkelpersoner som kan gi informasjon og veiledning:

- Kreftkoordinator
- Demenskoordinator
- Frivilligkoordinator
- Lærings- og mestringskoordinator
- Pårørendekoordinator psykisk helse og rus

Ta kontakt med servicesenteret for kontaktinformasjon, tlf.: 33 40 60 00.

## 16.2 Nasjonale pårørendetilbud

Det finnes to nasjonale pårørendesenter, ett i Stavanger og ett i Oslo. På deres nettsider kan du finne nyttig informasjon, artikler, og de har også telefon- og chat tjeneste for pårørende over hele landet.

### Pårørendesenteret



Pårørendesenteret er et nasjonalt senter for alle pårørende og fagpersonene som møter dem – uavhengig av diagnose eller relasjon. Vårt mål er å øke livskvaliteten for pårørende.

Ring pårørendelinjen på 90 90 48 48 eller finn mer informasjon på [parorendesenteret.no](http://parorendesenteret.no)

### PIO Pårørendesenteret i Oslo



Pårørendesenteret i Oslo har også nasjonale tilbud til pårørende. PIO-senteret er et støttesenter for pårørende og et kompetansesenter for pårørendesamarbeid i helse- og omsorgssektoren. PIO-senteret ble opprettet i 2008 av pårørendeorganisasjonen LPP Oslo og drives i partnerskap med Oslo kommune.

PIO-senteret har fokus på samspillet mellom pasient/bruker, pårørende og helsepersonell og hvordan det kan bidra til bedre helse- og omsorgstjenester.

Vi tilbyr råd og veiledning for deg som er pårørende, enten du er forelder, barn, søsken, kjæreste, ektefelle eller bare en god kollega eller nabo. Våre rådgivere er fagpersoner med egen pårørenderfaring.

- **Nasjonal rådgivningstelefon:** 22 49 19 22 (mandag–fredag kl. 10–15)

Les mer på deres nettside: [piosenteret.no](http://piosenteret.no)

## Om innholdet

Temaer og informasjon i dette heftet er hentet fra

- **kompetansenettverket BarnsBeste**
- **lover ([lovdata.no](http://lovdata.no))**
  - Helsepersonelloven
  - Helse- og omsorgstjenesteloven
  - Pasient- og brukerrettighetsloven
  - Vergemålsloven
- **Helsedirektoratet**
  - Pårørendeveilederen
  - Pårørendeavtalen
- **Helsenorge**
- **nyttige nettsider**
  - [nav.no](http://nav.no)
  - [husbanken.no](http://husbanken.no)
  - [domstol.no](http://domstol.no)
  - [sorggrupper.no](http://sorggrupper.no)
  - [assistertselvhjelp.no](http://assistertselvhjelp.no)
  - [aldringoghelse.no](http://aldringoghelse.no)
- **litteratur**
  - *NÆR – Mestringsbok for pårørende (PIO - Pårørendesenteret i Oslo)*
  - *Jeg – en pårørende – Trygge Tjenester*



TØNSBERG  
KOMMUNE

*Sammen* skaper vi  
en **nytenkende, trygg** og  
**bærekraftig** kommune.



TØNSBERG  
KOMMUNE

**Tønsberg kommune**

[postmottak@tonsberg.kommune.no](mailto:postmottak@tonsberg.kommune.no)

Postboks 2410, 3110 Tønsberg

Telefon 33 40 60 00

[www.tonsberg.kommune.no](http://www.tonsberg.kommune.no)