

Heimenær spesialisthelsetjeneste



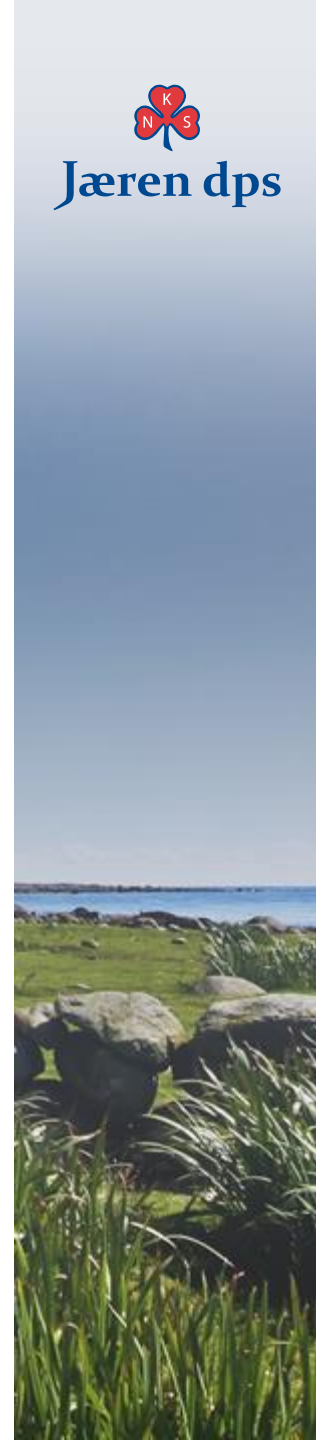
Jæren dps

Hvordan være en god pårørende -og samtidig ta vare på seg selv

Av Veronika Birkeland

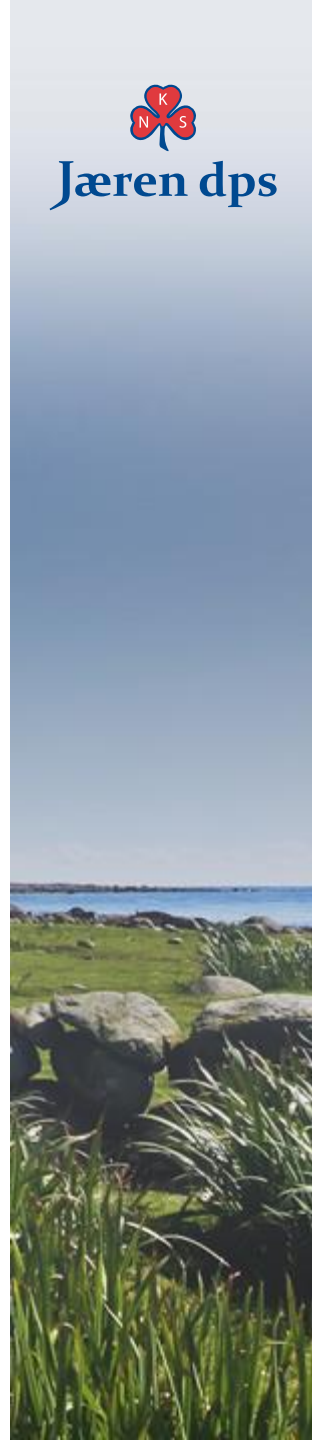
www.jdps.no

Hva er en pårørende?

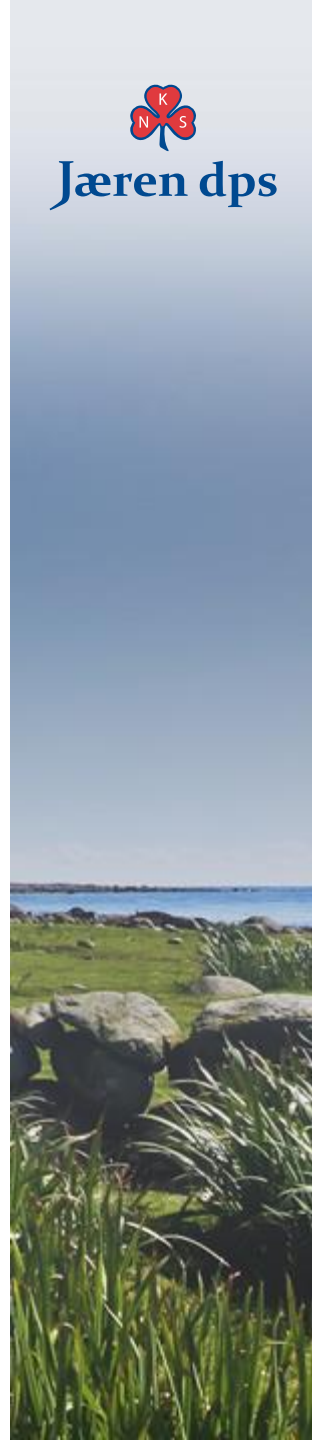


Psykiske lidelser

- Angst
- Stemningslidelser
- Personlighetsforstyrrelser
- Psykoselidelser



Min erfaring som pårørende



Krisereaksjon

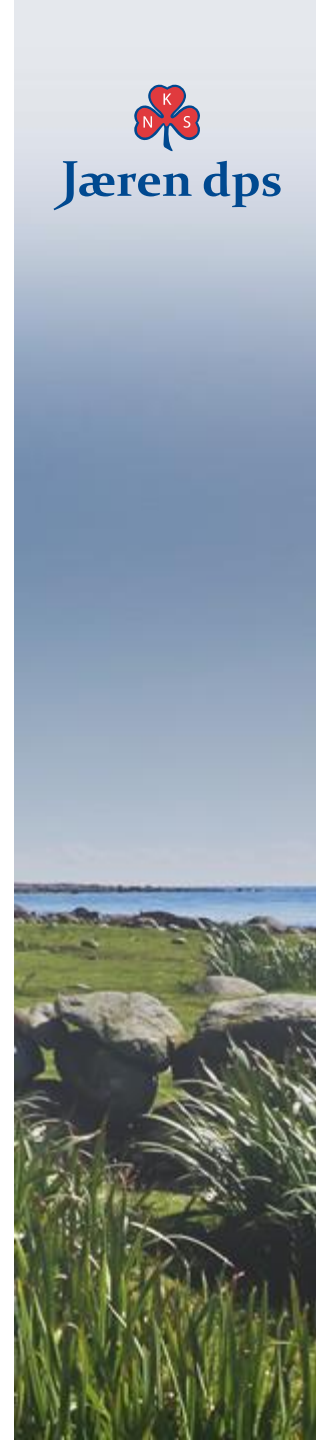
- Akutt reaksjon
- Sorg
- Forsoning/reorientering

«Den typiske krisereaksjonen forløper ofte gjennom tre faser: akutt reaksjon, sorg og forsoning.

Akutt reagerer mange med sterke følelsesmessige uttrykk som voldsom gråt, raseri eller en paradoksal reaksjon som sterk munterhet. Akutt vil enkelte også benekte det intrufne og oppføre seg som om ingenting har hendt. Man kan også se affektflathet (viser ingen følelsesuttrykk) og handlingslammelse umiddelbart etter den traumatiske hendelsen.

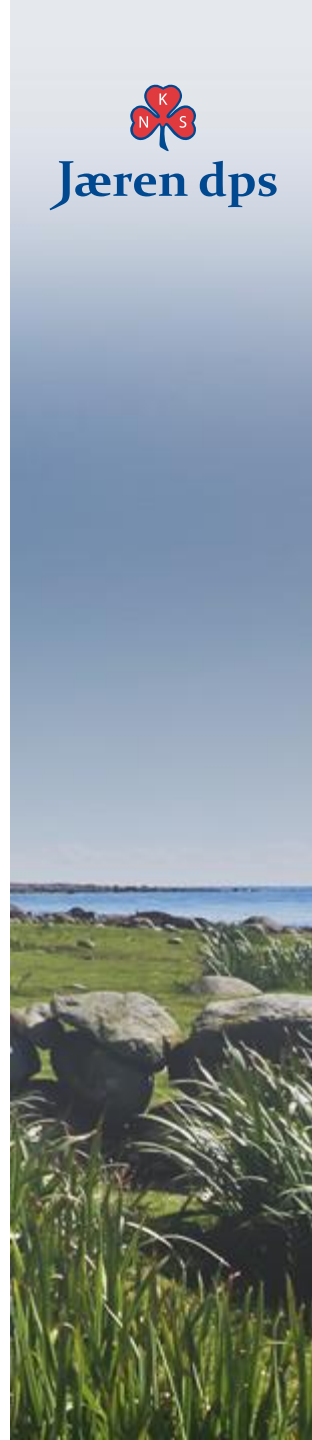
Siden vil sorgen over det tapte komme; enten man har fått en kronisk sykdom eller et varig mén, eller man har mistet noen kjære. I denne perioden kan traumet stadig gjenoppleves, enten ved stadig grubling, gjennom mareritt eller ved å faktisk leve om igjen traumet i våken tilstand. Disse gjenopplevelsene kan sees på som en mental bearbeiding.

Som oftest vil man etter kortere eller lengre tid forsone seg med det som har skjedd og det tap man har lidt. Man vil innrette sitt liv etter de faktiske forhold og skue fremover. For enkelte vil sorgfasen kunne vedvare uten at man klarer å forsone seg med det som har skjedd, eller man kan bli plaget med gjenopplevelser over flere år.» Krisereaksjon, store noerske leksikon



Spesielle utfordringer

- Sorg
- Avvisning
- Skyld
- Skam
- Irritasjon
- Endret selvoppfattelse
- Sosial isolasjon
- Økonomi
- Rus
- Selvmordsfare



Varselsymptomer

- indre spenning / uro
- endrede følelsmessige reaksjoner
- Initiativløshet / tap av energi
- redusert søvnkvalitet
- endret appetitt, vektøkning / tap
- konsentrasjonsproblemer
- grubling
- endret (depressivt?) tankeinnhold



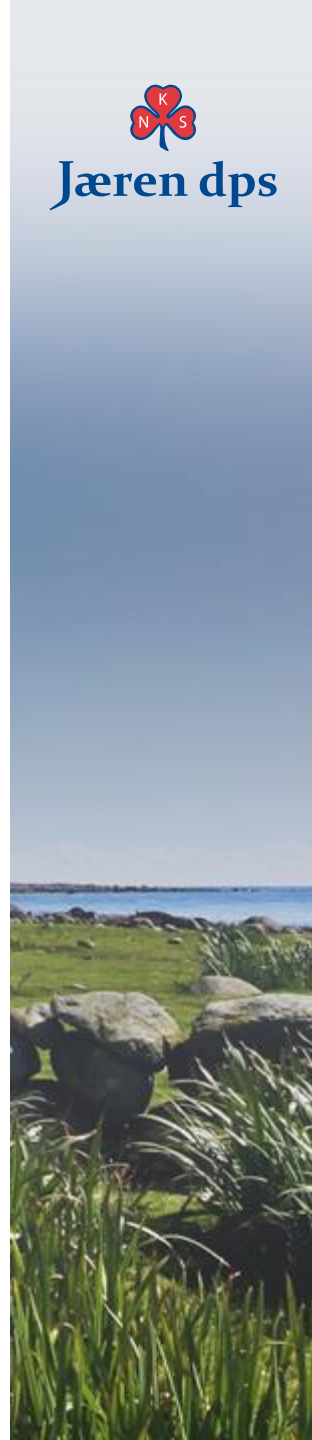
Identifiser ditt eget behov!

- Ved første gangs sykdom
- Ved gjentatte sykdomsepisoder
- Når sykdommen har et kronisk forløp

- Spesialisthelsetjenesteloven paragraf 3-5.
- Klagemulighet. Pasient- og brukerombudet eller Helsetilsynet

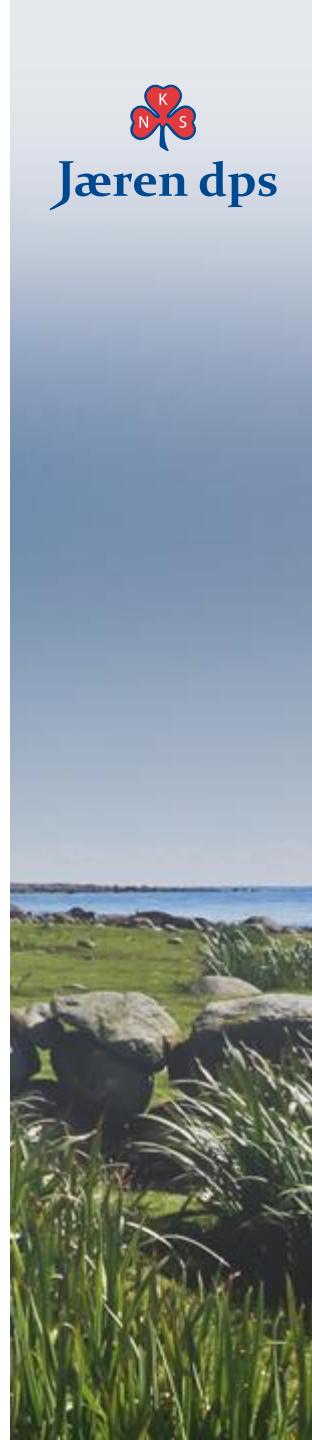


Jæren dps



10 gode råd til pårørende

1. Ta ansvar for deg selv
2. Tillat deg å ha ønsker og behov
3. Vær åpen
4. Bruk nettverk ditt
5. Søk fellesskap med andre pårørende
6. Snakk med fagfolk
7. Innhent kunnskap om sykdommen
8. Lytt og spør
9. Sett og respekter grenser
10. Fokus på familien



- **Pårørendesenteret i Stavanger**
- **Veiledningssenteret for pårørende i Sandnes**
- **Landsforeningen for pårørende innen psykiatri (LPP)**
- **Behandlingsteamet Tepstad og Kvam**

