

# ppp Mange pårørende føler de deltar i et ultramaron uten målstrek

Trodde du at tidsklemma var en overstått fase så snart barna er ute av redet? Mange får seg en overraskelse når de blir pårørende til gamle foreldre.



Elin er pårørende til en far som er i ferd med å bli dement. Stadig vekk må hun ta telefoner i arbeidstiden, til fastlege, spesialhelsetjenesten og koordinator i kommunen, fordi disse ikke er tilgjengelige når Elin er ferdig på jobb. Jobben er forøvrig en kjærkommen aktivitet, men avbruddene kommer hyppig. Noe ikke nødvendigvis arbeidsgiver er særlig begeistret for.

## **Hvem ordner med reseptene?**

Etter at Elins far har vært på et korttidsopphold skal diverse ting ordnes. Elin må kontakte koordinator for å forsikre seg om at reseptene kan hentes på apoteket. Får beskjed om at alt skal være i orden. Sender familiemedlem av gårde for å hente medisinerne. Det viser seg å være lettere sagt enn gjort. Apoteket har nemlig ikke mottatt e-resept. Da var det ny ringe-runde.

## **Ting tar tid**

Telefon til avdeling for å be om at lege skriver ut resept. Sykepleier skal gi beskjed. Tilbakemelding om at sykehjem dessverre ikke kan skrive e-resept. Fastlege må kontaktes. Der svarer en talemelding at legekantoret grunnet sykdom ikke har kapasitet til å besvare telefonen. Ringer tilbake til sykehjemmet. Avtaler at papirresept skal skrives og hentes av pårørende dagen etter.

## **På an igjen**

Pårørende blir på vei til sykehjemmet oppringt av sykehjemslegen. Beskjeden er at hun kun kan skrive resept på ett av preparatene. Det andre må fastlegen skrive ut. På an igjen. Ny telefon til legekantoret som i dag svarer. Atter en gang må historien fortelles. Får beskjed om at fastlegen skal ordne e-resept i løpet av dagen. Klokken er 09:30. Klokken 15:47 tikker det inn en tekstmelding om at e-resept er sendt og at medisiner kan hentes på apoteket. Da gjenstår det bare å hente medisinerne og få dem levert.

## **Det finnes en grense**

Å bli pårørende er noe de fleste av oss vil oppleve før eller senere i livet. Vi vet at ca. 800 000 er i en pårørendesituasjon i Norge i dag. Ifølge SSB yter pårørende rundt 110.000 årsverk i uformell omsorg. Sammenligner vi dette tallet med de 137.000 årsverkene som er ansatte i landets helseforetak ser vi at pårørende står for en betydelig innsats. Vil de fleste pårørende være til hjelp og støtte og tar dette arbeidet tid? Ja.

**“ Idrettsutøvere som deltar på ultramaraton, får ofte spørsmålet: «Det kan umulig være sunt å løpe så langt?». Pårørende har ofte ikke noe valg.**

## **Pårørendes tidsklemme**

Her på Pårørendesenteret møter vi daglig pårørende i utfordrende livssituasjoner. Ingen pårørendehistorie er lik, men det er heller ingen tvil om at fellesnevnerne er mange. Uavhengig av diagnose. Sorg, bekymring, dårlig samvittighet og grensesetting er kanskje det som utpeker seg i særlig

grad. En annen viktig fellesnevner er hvor mye arbeid og tid det tar å være pårørende, i de fleste tilfeller i tillegg til vanlig jobb. Så hvordan skal man som pårørende klare balansekunsten å innfri krav og forventninger fra den man er pårørende til, seg selv, andre familiemedlemmer, hjelpeapparatet og arbeidsgiver? Går brøken opp og hvor skal en sette grenser?

## **Tap på mange plan**

Her er det mange spørsmål som det ikke finnes noen fasit på, men økt bevissthet, grensesetting og mer kunnskap og forståelse om hvordan en pårørendes hverdag kan arte seg kan være et viktig bidrag. For mange pårørende er det gjerne summen av arbeidsoppgaver og koordinatorfunksjoner som gjør at mange rett og slett blir overbelastede og sykemeldt. Sorgen over tap av sin kjære, tap av eget liv og tap av felles drømmer og framtid kommer ofte i tillegg.

## **Vi har en jobb å gjøre**

Eksempelet som beskrevet er dessverre ikke unikt. Som en pårørende uttalte: - er det noen som er koordinator her så er det meg. Telefoner, legebesøk, ansvarsgruppemøter, sjåførtjenester, henting av medisiner er bare noen av oppgavene som gjerne faller på den pårørende. Pårørende gir også uttrykk for at de i sin pårørendehverdag møter mange fantastiske helseansatte som vil vel. Utfordringen mange pårørende opplever er at det ikke fungerer på systemnivå. Sømløse tjenester, samhandling og samskaping. Fine ord, men hvordan skal disse ordene omsettes til praktisk handling som den enkelte pårørende merker i sin hverdag? Det nytter ikke bare med omsorg og forståelse. Noen ganger kreves det handling.

Idrettsutøvere som deltar på ultramaraton, får ofte spørsmålet: «Det kan umulig være sunt å løpe så langt?». Pårørende har ofte ikke noe valg.



Tekst:

**Anne Torill Brimsø**

Sykepleier, pedagog og veileder

