

Tilbud om familiesamtale - pårørende

Til patienter og pårørende

Tilbud om familiesamtale for patienter og pårørende til uhelbredeligt syge - med fokus på hele familiens trivsel

Kære familie

Vi vil gerne lære jer at kende, så vi bedst muligt kan støtte jeres familie under sygdomsforløbet. Enhed for Lindrende Behandling vil derfor tilbyde jer en Familiesamtale, hvor I kan få mulighed for at tale om sygdomsforløbet og dets betydning for jer og jeres familie.

Enhed for Lindrende Behandling vil deltage i samtalen som støtte, og samtalen handler om at få jeres families fælles tanker og overvejelser frem og afklare roller og tvivlsspørgsmål. Familiesamtalen vil derfor tage udgangspunkt i følgende spørgsmål:

Hvad betyder sygdommen for jeres familie, jeres roller og jeres omsorg for hinanden, og hvad er vigtigt for jer hver især?

I vurderer selv hvem der inviteres til samtalen. Enhed for Lindrende Behandling opfordrer til, at alle der er en del af jeres hverdag, samt er, eller forventes at blive, involveret i omsorgen for jeres syge familiemedlem inviteres.

Tilbud om familiesamtale

- Familiesamtale - deltagelse af 2 personaler fra Enhed for Lindrende Behandling
- Varighed: 1-2 timer
- Foregår hjemme hos jer
- Familiesamtalen er et tilbud til jer som har brug for at få talt igennem, hvad sygdommen betyder for jeres familie, jeres roller og jeres omsorg for hinanden. Deltagere kan være alle pårørende eller personer med nær tilknytning til familien som den syge vurderer relevante

Følgende temaer vil blive berørt under familiesamtalen:

- Viden om sygdommen
- Familiens bekymringer og styrker
- Praktiske/plejemæssige opgaver
- Følelsesmæssige og eksistentielle overvejelser
- Sociale/økonomiske forhold.

Gode råd til dig som pårørende

Det er overvældende at være pårørende til en syg, og det kan være en stor opgave. Det er vigtigt, at du er opmærksom på dine egne behov og velbefindende. Det vil hjælpe dig til at være en bedre støtte for din pårørende.

- Sørg for god nattesøvn - så ofte som muligt
- Vær fysisk aktiv, fx en daglig gåtur
- Spis sundt
- Skab overblik over opgaverne, fx en liste
- Sørg for at holde kontakten med venner og familie

Tilbud om familiesamtale - pårørende

- Acceptér hjælp fra andre til praktiske opgaver - det letter din byrde
- Hold pauser - få evt. andre til at være hos din pårørende imens
- Mind dig selv om, at du gør dit bedste
- Husk, at dine tanker og følelser er helt normale
- Husk, at du ikke er alene, selvom det af og til kan føles sådan
- Hent støtte ved egen læge, hjemmesygeplejersker og Enhed for Lindrende Behandling - de er der for det samme

Pårørendetilbud - samtale med det nære netværk

- Individuelle behov for information, inddragelse og følelsesmæssig støtte
- Individuelle oplevelser af situationen, netværk og støttemuligheder
- Understøtte en meningsfuld hverdag hvor sygdom er et vilkår
- Pårørendes egenomsorg
- Fordeling af opgaver
- Individuelle ønsker for sygdomsforløb, behandling og afsked
- Fokus på familiens styrker og familiens bekymringer