



## **Indstilling til årets sundhedsfremmende/forebyggende tiltag for ældre**

### **Passer du på dig selv, når du passer din syge ægtefælle?**

#### **Resume**

Det Forebyggende Team i Rudersdal Kommune har med ovenstående tema sat fokus på en overset gruppe, nemlig de pårørende, som står ved siden af. Dette tilbud anerkender de pårørendes indsats og skaber mulighed for, at de bliver set og mødt med forståelse for deres svære situation.

Tilbuddet giver mulighed for at møde andre pårørende i samme situation og drøfte de udfordringer, som det giver at have en kronisk syg ægtefælle. Tilbuddet udmærker sig ved at indeholde flere forskellige tilgange til emnet: Få viden, dele viden med andre i samme situation og deltage i netværksskabende aktiviteter, så den pårørende har mulighed for at vælge de elementer, som er betydningsfulde for den enkelte.

Initiativet kan være inspirerende for andre kommuner, og det vil være let at tage initiativet op og bringe det ud til en større gruppe af pårørende, som ofte oplever sig ensomme og bærer et stort ansvar i det daglige.

#### **Beskrivelse**

Medarbejderne i Det Forebyggende Team i Rudersdal Kommune har sammen mange års erfaring med ældre borgere som målgruppe og med at gennemføre forebyggende hjemmebesøg.

I midten af 2016 begyndte teamet også at tilbyde planlagte besøg (med datobrev) til de borgere, som havde fået deres ægtefælle på plejehjem. Både fra de generelle forebyggende hjemmebesøg og på disse nye planlagte besøg bemærkede teamet, at ægtefæller til syge

borgere ofte glemmer sig selv, når de skal passe deres mand/hustru. For de tager et stort ansvar ved f.eks. at følge ægtefællen til læge, husker aftaler, og de sørger for personlig pleje, mad og medicin. Mange af de ældre oplever at stå alene med beslutninger, de tidligere har delt med deres ægtefælle.

## ”Man skal nogle gange have hjælp udefra for at kunne sætte grænser”

Deltager

De forebyggende medarbejdere erfarer flere gange, at ægtefællerne ikke får talt med deres familier om, at livet er blevet vanskeligere, da de ikke vil bebyrde dem med deres bekymringer og de mange opgaver i hjemmet. Flere føler derfor, at de er meget alene med deres udfordringer, og mange pårørende oplever endvidere ensomhed, idet de ikke har overskud til at følge aktiviteter eller se venner og familie; undersøgelser viser, at 45 % af de pårørende, er nedtrykte og deprimerede. Det er et højt tal. Derudover rammes flere af de pårørende selv af kroniske sygdomme, hvilket heller ikke bidrager til deres trivsel. Behovet for

at tale med udenforstående er derfor stort.

I 2017 iværksatte Det Forebyggende Team yderligere et tiltag målrettet en af de potentielt skrøbelige grupper, nemlig de ægtefæller, som er omsorgsgivere for en kronisk syg ægtefælle under temaet: *Passer du på dig selv, når du passer din syge ægtefælle?* Initiativet består af flere elementer:

### Kommunikation

Kommunikationsstrategien bestod i at:

- Kontakte et ægtepar for at høre, om de ville optræde som modeller på vores materiale til temaet. Teamet hyrede en fotograf til at tage nogle gode billeder af dem
- Udarbejde et tema til kommunens hjemmeside om at passe på sig selv som pårørende, <https://www.rudersdal.dk/passerdup%C3%A5digselv>
- Udarbejde en flyer (vedlagt) til omdeling på forebyggende hjemmebesøg, på aktivitetscentre, biblioteker, apoteker mv.
- Udarbejde plakater og materiale til kommunens infoboards og sendte mails til kommunens borgerrettede områder: Beskæftigelse, Ældre- og Socialområdets medarbejdere, så de var velinformeret og kunne informere potentielle borgere
- Annoncere temamødet i den lokale avis
- Orienterer om det nye tilbud på det årlige stormøde med kommunens praktiserende læger.

### Temamøde

Temamødet *Passer du på dig selv, når du passer din syge ægtefælle?* Blev afholdt den 27. september 2017.

**Før mødet** overvejede teamet, hvem der udgjorde målgruppen og en række etiske problemstillinger Teamet blev enige om:

- At der ikke skulle være en nedre aldersgrænse
- Eventuelle udenbys borgere var velkomne

- At mødet skulle være et frirum, hvor de pårørende kunne tale frit uden at føle sig illoyal overfor sin syge ægtefælle. Af den grund var det heller ikke muligt for de syge ægtefæller at deltage i temamødet

Muligheden for at tilbyde pasning af den syge ægtefælle under mødet blev diskuteret. Dette var der ikke umiddelbart mulighed for, men det kunne have betydning for deltagerantallet.

### **På mødet**

Der deltog 18 borgere i temamødet, og de var i aldersgruppen 39-83 år.

Temamødets opbygning var:

- En vekselvirkning mellem oplæg om trivsel, forandringer og nogle af de dilemmaer, man kan stå med som pårørende
- En refleksionsopgave ved de borde man sad ved. Deltagerne skulle bordvis tale om "Hvad skal der til for at være en god omsorgsgiver" og bagefter var der fælles opsamling
- Deltagerne fik også praktiske informationer som, hvor de kan søge hjælp og hvad der kan lette deres hverdag.

Der var en livlig snak ved første refleksionsrunde og et stort behov for og villighed til at dele sine problemstillinger med de andre deltagere. Der måtte således ændres i sidste halvdel af programmet, og endnu en refleksionsopgave om "Hvad giver dig overskud og øger din livskvalitet" måtte udgå.

***"Man skal ikke altid behandle den syge som et råddent æg"***

*Deltager*

### **Efter mødet**

Temamødet blev evalueret, og Det Forebyggende Team oplevede, at temamødet blev taget rigtig godt imod, og at der var et behov for det frirum som temamødet var for de omsorgsgivende ægtefæller til at udveksle bekymringer, erfaringer, og historier. Derfor vil Det Forebyggende Team fremover årligt udbyde temamødet: *Passer du på dig selv, når du passer din syge ægtefælle?*

En anden udløber af evalueringen blev arrangementet walk and talk, hvor deltagerne fra mødet blev inviteret til en månedlig walk and talk tur med en forebyggende medarbejder.

### **Walk and talk**

Teamet oplevet et stort behov hos deltagerne for at tale sammen, og udvidede således med 4 x Walk and Talk. En medarbejder har tilrettelagt en rute på en times tid og aftalt et mødested. Formålet er at skabe endnu et frirum, hvor hverdagens tanker og oplevelser kan deles. Walk and talk er valgt ud fra, at det er uformelt og let tilgængeligt for deltagerne, og de bliver måske inspireret til at være mere fysisk aktive i deres hverdag ude i den friske natur.

### **Tilbud om forebyggende hjemmebesøg i eget hjem**

Udover det årlige arrangement tilbyder Det Forebyggende Team fremover individuelle besøg til den pårørende, uanset om den pårørende er i målgruppe for forebyggende hjemmebesøg eller ej. Borgerne opspores via forebyggende hjemmebesøg, og der orienteres om det på kommunens hjemmeside. Ligeledes er teamets kollegaer i andre afdelinger opmærksom på muligheden.

***"Man skal holde fast i sine interesser eller sit arbejde"***

*Deltager*

Indstillet af Leder af Det Forebyggende Team Lena Søeborg, Rudersdal Kommune.