



Pårørendeguide

Til dig, der passer på en, du har kær.
Find svar på alt fra helhedspleje og fuldmagter til boligtyper og tilskud

Ældre@Sagen

Ældre Sagen

Telefon 33 96 86 86

E-mail: aeldresagen@aeldresagen.dk

www.aeldresagen.dk

Redaktion: Line Samsø, Louise Sands, Lærke Barslund og Mads Fridberg.

Grafik/Design: Ole Leif og Ida Magdalene

Tryk: Toptryk Grafisk

1. oplag: 3.000 (april 2021)

2. oplag: 5.000 (juli 2021)

3. oplag, revideret: 5.000 (august 2023)

4. oplag, revideret: 5.000 (januar 2026)

Kopiering eller anden gengivelse af hæftet eller dele af det er kun tilladt med forudgående skriftlig tilladelse fra Ældre Sagen. Citater må kun gengives med tydelig kildeangivelse og i begrænset omfang.



541-856

Svanemærket tryksag

Guiden er til dig, der passer på en, du har kær. Den er til dig, der har brug for hjælp i en tid, der ikke altid er let. Den er til dig, der lige er blevet pårørende og dig, der har været det længe.

I guiden finder du informationer om alt fra helhedspleje og fuldmagter til boligtyper og tilskud. Vi har samlet en række gode råd, der kan hjælpe dig, når hverdagen ændrer sig.

Du kan bruge guiden som opslagsværk eller læse den fra ende til anden. Du kan gemme den og finde den frem igen.



Indhold

5 **Pårørendeguide**

Få viden og rådgivning hos Ældre Sagen

6 **Kom godt i gang**

Opret fuldmagter i god tid – det er til fordel for alle
Visitation

Brug frivillige bisiddere og vejledere

Få adgang til digital post

12 **Hjælp i hjemmet**

Helhedspleje

Hjælpe midler

Genoptræning og vedligeholdelsestræning

16 **En hverdag med sygdom eller svækkelse**

God dialog med pleje- og sundhedspersonale

Aflastning eller afløsning

Kom godt igennem højtiderne

Tag helhedspleje med på ferie

En ny hverdag

Fyld hverdagen med gode ting

20 **Tilskud**

21 **Testamente**

22 **Et nyt hjem**

Boligtyper

Husleje og lån til indskud

Boligyldelse

En god indflytning på plejehjem

Min kære er flyttet

Gode råd til besøg i det nye hjem

Når børn kommer på besøg

31 **Hjælp dig selv**

34 **Pårørende på arbejdsmarkedet**

Vær åben og tag en samtale med din arbejdsgiver

Det kan være en mulighed at gå ned i tid

Omsorgsdage til pårørende

Få orlov til pasning ved handicap og alvorlig sygdom

36 **Den sidste tid**

Tal om døden

Ventesorg – når du venter på at miste

Få det bedste ud af den sidste tid

Lindring og livskvalitet i den sidste tid

Genoplivning

Organdonation

At dø i eget hjem

Hospice

46 **Hjælp fra Ældre Sagen**

Rådgivning

Onlineguide for pårørende

Din lokalafdeling

Facebookgruppe

‘Værd at vide’

48 **Det betyder paragrafferne – en guide**



Kontakt Ældre Sagen Rådgivning på:

Telefon: 70 89 00 81

Åbningstider: mandag, tirsdag, onsdag og fredag
kl. 10-14, og torsdag kl. 14-18.

Pårørendeguide

Som pårørende skal du ofte tage stilling til nye situationer. Spørgsmål melder sig, og det kan være svært at finde rundt i mulighederne for hjælp og støtte. I denne guide finder du vigtige informationer og hjælp til nogle af de situationer, du som pårørende kan støde på i kontakten med sundhedsvæsenet og de offentlige myndigheder.

Ethvert forløb som pårørende er forskelligt – og der findes mange måder at være pårørende på. Guiden giver ikke alle svar, men vi håber den kan hjælpe dig til en bedre tid sammen med den, du hjælper.

Få viden og rådgivning hos Ældre Sagen

Når man skal hjælpe en, man holder af, kan der opstå tvivl om, hvad der er det bedste at gøre. Det kan være svært at gennemskue, hvor man skal søge hjælp, og hvem der kan hjælpe. Her står Ældre Sagens rådgivning altid klar. Du kan ringe til os og få gode råd og støtte til, hvordan du som pårørende håndterer visitation, pleje, demens, fuldmagter, økonomi og meget mere. På Ældre Sagens hjemmeside kan du desuden finde erfaringer og gode råd fra andre pårørende.

Ring til Ældre Sagens rådgivning

Alle kan ringe til Ældre Sagens rådgivning, så du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen for at ringe ind. Hos rådgivningen får du hjælp af en

socialrådgiver, økonomisk rådgiver eller en jurist afhængigt af, hvilke spørgsmål du har. Vores rådgivere kan oplyse om relevant lovgivning, ud fra en helhedsvurdering af den situation, du og den du er pårørende til, står i. Rådgivningen kan også hjælpe med, hvordan lovgivningen skal fortolkes og vejlede i, hvordan I bedst kommer videre.

- Ældre Sagens juridiske rådgivere kan vejlede og oplyse om reglerne for bl.a. arv, testamente, fuldmagter og værgemål.
- Ældre Sagens socialrådgivere kan hjælpe med at svare på spørgsmål om bl.a. helhedspleje, aflastning, helbredstillæg, ældrecheck og folkepension.
- Ældre Sagens økonomiske rådgivere sidder klar til at rådgive om bl.a. omlægning af lån, budgetlægning og private pensioner.

TIP – Tal med en demensrådgiver

Hos Ældre Sagens rådgivning er der også mulighed for særlig rådgivning om demens. Her kan du tale med en erfaren demensrådgiver, der kan give dig viden, råd og støtte i din situation.

Kom godt i gang

I dette kapitel finder du vigtig information til den første tid som pårørende. Her kan du læse om, hvorfor det er så vigtigt at oprette fuldmagter i god tid, blive klogere på, hvad visitation er, og hvordan du bedst håndterer digital post. Med fuldmagterne på plads og god forberedelse til visitationssamtalen, er I godt på vej.

Opret fuldmagter i god tid – det er til fordel for alle

En fuldmagt kan være en stor hjælp, hvis en du kender, bliver syg, og du som pårørende skal hjælpe og handle på den syges vegne. Fuldmagten er bevis på, at du har tilladelse til at handle og træffe beslutninger på vegne af fuldmagtsgiveren inden for rammerne af fuldmagten.

Selvom det ikke er rart at tænke på, at uheldet kan ramme, er det en god idé også at tage højde for de uforudsete og mindre behagelige hændelser, der kan opstå i livet. At komme ud for en trafikulykke, blive ramt af en blodprop eller demenssygdom kan betyde, at man bliver ude af stand til at træffe beslutninger selv. Det er derfor vigtigt at oprette en fuldmagt i god tid, og mens man kan tage kvalificeret stilling til de forhold, fuldmagten skal omfatte. På den måde sikrer I, at den du er pårørende til, får indflydelse på, hvem der fx skal varetage økonomi

og personlige forhold, hvis de engang i fremtiden ikke længere selv er i stand til det.

Hjælp med at oprette en fuldmagt

Du kan som pårørende hjælpe ved at tage snakken om fuldmagter i god tid og give en hånd med at oprette en fuldmagt for fx dine forældre eller din ægtefælle. En fuldmagt kan også gøre situationen meget lettere for dig som pårørende. Den kan fx give dig tilladelse til at se en forælders sygehospitaljournal eller disponere over en ægtefælles formue.

Der findes flere former for fuldmagter, bl.a.:

Fremtidsfuldmagter, som først kan bruges, når de bliver sat i kraft i Familieretshuset på baggrund af en lægeerklæring.

Generalfuldmagter, der som udgangspunkt træder i kraft ved underskrift.

I Ældre Sagen anbefaler vi, at man altid søger juridisk rådgivning, inden man opretter en fuldmagt. Det er vigtigt, at der er styr på oprettelse, gyldighed og korrekt indhold i forhold til behov.

Du kan finde mere viden om fuldmagter på Ældre Sagens hjemmeside.

Spørgsmål, som fuldmagtsgiveren bør tage stilling til:

Tjekliste – Før du opretter en fuldmagt

1. Tillid

- Vil der kunne opstå mistro, misundelse eller lignende i forhold til den, du giver fuldmagt?
- Har du talt med dine pårørende og forklaret, hvorfor du ønsker at oprette fuldmagt?
- Er den pågældende person (fuldmægtigen) interesseret i at varetage dine forhold i henhold til en fuldmagt?

2. Økonomi

Skal den pågældende person (fuldmægtigen) træffe alle beslutninger angående din økonomi?

- Betale dine regninger eller tilmelde dig en betalingsordning?
- Kontrollere din pension, boligstøtte, skat mv.?
- Kunne give gaver, arveforskud?
- Er personen i stand til det?

3. Personlige forhold

Skal fuldmægtigen kunne handle og træffe beslutninger angående dit helbred og andre personlige forhold? Det vil sige fx:

- Kontakte kommunen angående dine behov for praktisk hjælp i hjemmet (rengøring, indkøb mv.)?
- Søge kommunen om eventuel ældrebolig eller plejebolig?
- Tage kontakt til din læge og få aktindsigt i dine helbredsforhold, give samtykke til eller afslag på behandling?

4. Flere fuldmægtige?

Hvem skal træde til, hvis din fuldmægtig bliver forhindret?

- Skal fuldmægtigene kunne handle hver for sig?
- Skal der indsættes en subsidiær fuldmægtig?

Husk også, at du altid kan ringe til Ældre Sagens rådgivning, så hjælper vi dig godt videre.

Visitation

Den du er pårørende til, kan på et tidspunkt få brug for hjælp til at klare hverdagen. I den situation kan I kontakte kommunens visitator. En visitator er en person fra kommunen, der skal vurdere den specifikke situation og behovet for hjælp.

En visitator kan fx visitere til helhedspleje, afløsning i hjemmet, aflastningsplads eller til ældre- og plejebolig. Du kan læse mere om helhedspleje i kapitlet 'Hjælp i hjemmet' på side 12 og om ældre- og plejebolig i kapitlet 'Et nyt hjem' på side 22.

Bliv klar til visitationssamtalen

Hvis du selv deltager i visitationssamtalen, kan du bidrage med mange nyttige informationer, også ting du måske ikke tænker er relevante. Der kan være ting om familielivet eller om de sociale behov, som er vigtige at få med, for at visitatoren kan lave den bedste helhedsvurdering af de samlede behov.

Tænk på, hvordan hverdagen ser ud, og skriv eventuelt ned, hvilke rutiner og vaner fx din ægtefælle eller forælder har igennem et døgn. Det er ikke altid, at den person, der har brug for hjælp, kan give udtryk for, hvad de har behov for. Derfor kan din tilstedeværelse være en stor hjælp.

Det er vigtigt at se på alle døgnets 24 timer. Nogle har mange smerter i dagtimerne, og det kan gøre, at der er mest brug for hjælp i dagens løb eller om aftenen. Men det kan også være, at en dårlig eller urolig nattesøvn betyder, at der er mest behov for hjælp i de svære morgentimer.

Er I et par, der har brug for hjælp i hverdagen, kan det være vigtigt at oplyse, hvordan og hvis I hver især påvirker den anden. Er din ægtefælle fx rastløs eller konfus om natten, vil det i mange situationer også påvirke dig, din nat, og hvordan du fungerer om dagen.

Det er vigtigt at gøre visitator opmærksom på, hvordan situationen påvirker dig som pårørende, og hvad du observerer. Bliver du vækket af din ægtefælle flere gange om natten? Går han eller hun hjemmefra uden at kunne finde hjem? Bliver du spurgt om det samme rigtig mange gange? Er der gammel mad underlige steder, når du er på besøg osv. Alle dine observationer er vigtige og vil hjælpe med til at afklare behovet for hjælp.

Brug frivillige bisiddere og vejledere

Nogle af Ældre Sagens lokalafdelinger har bisiddere og vejledere, som I kan bruge til fx et møde med visitatoren, udskrivningssamtalen med hospitalet, ansøgning om hjælpemidler m.m.

Hvis du som pårørende ikke selv har mulighed for at være til stede, eller har brug for en pause, kan en bisidder være med i stedet. Også hvis du selv deltager, kan det være en god idé at tage en bisidder med. En bisidder kan hjælpe med forberedelse til mødet, være et ekstra sæt ører undervejs, sikre at I kommer omkring det vigtigste og hjælpe jer med at holde styr på, hvad der blev aftalt.

Kontakt jeres lokalafdeling for at høre mere om bisiddertjenesten.

”For mig betyder det virkelig noget, at jeg kan mærke, at det nytter. Når jeg er med, så er de mere sikre. De takler det bedre, fordi jeg er der og bakker dem op. Og den tillid de viser mig. Det gør det meningsfuldt.”

Birthe, frivillig bisidder hos Ældre Sagen

Få adgang til digital post

Det kan være en god idé, at du som pårørende får adgang til den digitale postkasse. På den måde kan du hjælpe med at holde styr på indkaldelser fra sygehus og anden digital post.

Adgangen gives af den person, du er pårørende til via Digital Post på borger.dk, eller ved at personen henvender sig i kommunens Borgerservice. Kan personen ikke selv møde op i Borgerservice, kan I oprette en fuldmagt, så du som pårørende kan møde op i stedet.

Vær opmærksom på, at der skal gives særskilt adgang på e-Boks og Mit.dk, hvis adgangen også skal omfatte digital post fra private virksomheder, der benytter e-Boks eller Mit.dk. Det kan fx være post omhandlende forsikringer, bank, private behandlere m.m.

Du må aldrig benytte en anden persons MitID – heller ikke til at logge ind på vedkommendes digitale postkasse.

To adgangsmåder

I stedet for at benytte MitID kan du få:

Læseadgang – så du kan læse personens digitale post.

Læse- og skriveadgang – så du både kan læse, besvare og skrive nye beskeder personens vegne.

En læse- og/eller skriveadgang erstatter ikke en fuldmagt.





Hjælp i hjemmet

At kunne klare sig selv i hverdagen og samtidig bo i eget hjem, har stor betydning for vores værdighed og livskvalitet. Men det kan blive nødvendigt at få hjælp fra andre, for at bevare en værdig tilværelse. Helhedspleje og hjælpemidler kan gøre hverdagen lettere for den du hjælper og dig som pårørende.

I kapitlet kan du læse om helhedspleje og blive klogere på bevilling til hjælpemidler dvs. redskaber, der kan gøre hverdagen lettere for den, du hjælper. Du finder også information om reglerne for genoptræning og vedligeholdelsestræning. Sidst i kapitlet, har vi lavet en tjekliste, der kan bruges ved udskrivning fra hospitalet.

Hjemmehjælp skifter navn

Med ældreloven har hjemmehjælp fået en ny betegnelse: **helhedspleje**, som vi også vil anvende i denne guide. Måden der tildeles helhedspleje, bliver anderledes end førhen, da hjælpen skal tildeles efter et helhedsperspektiv, og ikke som enkeltstående, som det var tilfældet før ældreloven. Helhedspleje skal gives i pleje- og omsorgsforløb, der skal rumme den hjælp den enkelte har brug for. I det forløb, skal den enkelte modtager af hjælpen kunne få mulighed for selvbestemmelse indenfor det tildelte forløb.

Helhedspleje

Når helbredet svækkes, kan det være nødvendigt at få helhedspleje.

Helhedspleje dækker over fire områder:

- Personlig pleje: Fx hjælp til at komme i bad eller at blive vasket, af- og påklædning, komme ind og ud af sengen og til at spise.
- Praktisk hjælp: Fx hjælp til tøjvask, indkøb og rengøring.
- Madservice: Hvis man ikke længere kan lave mad fx på grund af sygdom eller svækkelse, kan man få bragt mad hjem.
- Genoptræning og vedligeholdelsestræning: Genoptræning efter ældreloven kan tildeles, hvis behovet skyldes svækkelse eller sygdom, fx efter en periode med influenza eller længerevarende sengeleje, og ikke er en del af behandlingen efter en hospitalsindlæggelse.

Vedligeholdelsestræning kan fx være for at vedligeholde funktionsevnen så vidt muligt, til at kunne klare sig selv.

Hvordan søger man helhedspleje?

I søger helhedspleje ved at kontakte visitationen i den kommune som helhedsplejemodtageren bor i. Nogle kommuner har et ansøgningsskema, der skal udfyldes på deres hjemmeside. Det er kommunen, der bestemmer, om der kan gives helhedspleje, ud fra en konkret individuel vurdering.

Helhedsplejen gives i det, der kaldes et pleje- og omsorgsforløb, som er en samlet plan, der tager udgangspunkt i den aktuelle situation.

Se § 9 stk. 2 og § 10 – Helhedspleje og pleje- og omsorgsforløb i paragrafvejledningen på side 48.

Se § 20 – Selvudpeget hjælper i paragrafvejledningen på side 48.

Hjælpe midler

Hjælpe midler er redskaber, der kan give støtte i hverdagen. Det kan fx være en rollator, stok, bade- taburet, toiletstol, støttestrømper, høreapparater, nødkald, kørestol, bleer mv. Det kan også være små forbedringer, der gør livet i boligen mere sikker fx et greb på væggen, der gør det mere trygt at gå i bad, eller gør det nemmere at komme op og ned ad

trapper. Der findes også hjælpe midler, der er særligt egnede til mennesker med demens. Læs meget mere om hjælpe midler til mennesker med demens i Demensguiden på Ældre Sagens hjemmeside.

Sådan søger I om et hjælpe middel

I kan søge om at få et hjælpe middel i den kommune hvor personen, der har brug for et hjælpe middel, bor. Et hjælpe middel kan gives som udlån eller tilskud. Det er vigtigt, at I søger om bevilling til et hjælpe middel, inden I køber det. Kommunen giver normalt ikke støtte, hvis I køber hjælpe midlet, inden det er blevet bevilliget.

Når I søger om bevilling, skal I:

- beskrive hvordan hjælpe midlet kan hjælpe den, der har brug for det.
- dokumentere overfor kommunen, at personens funktionsevne er nedsat og evt. har ændret sig.

Kommunen skal se aktuelle helbredsoplysninger fra sygehuset eller læge, hvis det er første gang, I søger om bevilling til et hjælpe middel. Det samme gælder, hvis funktionsevnen med tiden forringes, så der derfor bliver behov for yderligere hjælpe midler. Kommunen indhenter selv oplysningerne.

Ansøgningen om bevilling til et hjælpemiddel foregår på borger.dk. Klik på 'Hjælpemidler og forbrugsgoder' under 'Handicap' eller besøg kommunens Borgerservice og få hjælp af personalet.

Nødkald

Et nødkald, eller alarmanlæg, er et hjælpemiddel, der typisk består af en bærbar sender, der bæres som armbånd eller halskæde. Ved at trykke på knappen, på enten armbånd eller halskæde, sendes en alarm om brug for hjælp. Et nødkald kan bevilges til mennesker, der har en nedsat funktionsevne, og som af helbredsmæssige årsager har en faldrisiko. Det er ikke en betingelse, at man skal være faldet flere gange før, men det er risikoen for at falde, der er afgørende. Faldrisikoen skal være lægeligt dokumenteret.

Der bevilges normalt ikke nødkald eller alarm, hvis man er bange for at falde, eller hvis man er bange for at være alene. Hvis man ikke har en faldrisiko og alligevel gerne vil have et alarmanlæg, findes der mange muligheder for et privat anlæg.

Genoptræning og vedligeholdelsestræning

Man kan få bevilliget genoptræning, hvis der er sket nedsættelse af ens fysiske, psykiske og sociale funktionsevne i forbindelse med sygdom eller

ulykke. Sygehuset skal tilbyde en individuel genoptræningsplan (omtales ofte som GOP) til patienter, der har et behov for fortsat genoptræning efter udskrivning fra sygehus.

Kommunerne skal også sørge for vedligeholdelsestræning. Vedligeholdelsestræning er et gratis tilbud om hjælp til at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder til personer, som på grund af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer har behov for det.

Du finder de rette kontaktoplysninger, ved at søge efter genoptræning og vedligeholdelsestræning på kommunens hjemmeside.

Se § 9 stk. 2 – Genoptræning/vedligeholdelsestræning i paragrafvejledningen på side 48.

HUSK – Kommunen skal altid sende en skriftlig begrundet afgørelse uanset udfaldet. I kan klage, hvis I ikke er enige i kommunens afgørelse.

Læs mere om, hvordan I klager på side 50.

Tjekliste – Hjem fra hospitalet

Syv vigtige ting du skal spørge om ved udskrivningssamtalen eller overveje ved udskrivelse fra hospital:

1. Hjemmehjælp eller hjemmesygepleje

- Er der taget stilling til, om der er brug for hjælp?
- Er der en aftale på plads ved udskrivelsen?
- Hvem er evt. kontaktperson?

2. Genoptræningsplan

- Er der brug for genoptræning?
- Er der lavet en plan?
- Hvem er evt. kontaktperson?

3. Medicinplan

- Hvilken medicin skal tages hvornår og i hvilken dosis?
- Får I medicin med hjem til de første par dage?
- Hvad er de almindelige bivirkninger ved medicinen?
- Hvem har ansvaret for medicinen efter udskrivelse?

4. Hjælpemidler og boligændringer

- Er der taget stilling til, om der er brug for hjælpemidler?
- Er evt. hjælpemidler bestilt eller udleveret, så de er klar ved udskrivelsen?
- Er det nødvendigt at lave boligændringer?
- Er evt. boligændringer ved at blive gennemført?
- Hvem skal kontaktes ved problemer?

5. Mad og indkøb

- Er der en kostplan, der skal følges?
- Er der brug for hjælp til indkøb?
- Er der mad i køleskabet til de første dage?

6. Aflastning/afløsning

- Er der en rask ægtefælle i hjemmet, som har brug for aflastning/afløsning?

7. Særlig omsorg og pleje i en kort periode?

- Er det nødvendigt, at du ændrer arbejdstider, så du kan komme på besøg i dagtimerne?
- Er der god kontakt til en nabo, som bør høre om udskrivelsen?
- Er der brug for en besøgsven eller lignende? Du kan kontakte den lokale afdeling i Ældre Sagen og høre mere.

En hverdag med sygdom eller svækkelse

Sygdom og svækkelse påvirker hverdagen – også for dig som pårørende. Der er mange praktiske opgaver at tage sig af. Sygehusbesøg, lægesamtaler og kontakt med kommunen fylder og kan gå ud over din tid med familien eller samværet med en ægtefælle. Men der findes mange muligheder for at få en god hverdag, selv med sygdom og svækkelse tæt inde på livet.

I dette kapitel får du råd til dialog med bl.a. sundhedspersonale. Du kan læse om aflastning og afløsning til pårørende dvs. mulighed for at få periodisk hjælp til at være sammen med fx din ægtefælle, så du kan komme til frisøren, en tur i biografen eller bare få et pusterum. Du finder også reglerne for at få helhedspleje med på ferie. Til slut er en håndfuld gode råd til at få en så god hverdag som muligt.

God dialog med pleje- og sundhedspersonale

Som pårørende støder du på et helt nyt system, når du, måske for første gang, er i kontakt med sundhedsvæsenet og offentlige myndigheder. Et godt samarbejde med personalet er vigtigt og det er bestemt ikke kun dit ansvar. Men ved at lægge op til en god tone med personalet, er du med til at skabe et godt udgangspunkt for en god relation og godt samarbejde.

Bed om betænkningstid – det er helt i orden
Under sygdomsforløb eller ved svækkelse, skal pårørende ofte forholde sig til store forandringer og ukendte situationer. Du vil høre fagudtryk, ligesom du vil høre om plejerutiner, -metoder og -opgaver, du måske ikke kendte i forvejen. Bed om betænkningstid, hvis det er svært at forstå, hvad der bliver sagt ved fx en lægekonsultation eller visitation. Det er ikke dig, der er galt på den, fordi du ikke forstår den forklaring, du får. Det er i orden at bede om tid til at drøfte situationen, at bede om en anden forklaring eller at bede om at få gentaget, hvad der er blevet sagt.

Det er en fordel for både dig selv, og den du hjælper at have et godt samarbejde med personalet. Det er ikke kun dig der har ansvaret for at samarbejdet fungerer, men du kan bidrage til et godt samarbejde ved at være imødekommende, nysgerrig og venlig.

TIP – Forbered jer godt inden et møde med fx kommunen eller lægen. Skriv de spørgsmål ned I ønsker svar på, så I ikke glemmer de vigtige ting, og få evt. en bisidder med.

Aflastning eller afløsning

Du kan som pårørende ansøge om afløsning i hjemmet eller om aflastning uden for hjemmet. Begge muligheder giver et pusterum. Her kan du gøre noget godt for dig selv og samle kræfter. Som pårørende kan man føle, at man svigter den, man hjælper, ved at søge om afløsning eller aflastning. Det er en naturlig følelse, men det er vigtigt at huske dig selv på, at pauser er afgørende for, at du kan bevare din mulighed for at hjælpe. Pauser og pusterum er nødvendige og gavnlige både for dig og for den, du hjælper.

Kommunen skal sørge for tilbud om afløsning eller aflastning til ægtefælle, forældre eller andre nære pårørende, der passer en person med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Afløsning får man i hjemmet, hvor der kommer en fra hjemmeplejen hjem til jer. Ved aflastning kommer personen du er pårørende til fx i midlertidig plejebolig eller aflastningsbolig. Man kan søge aflastning eller afløsning af længere varighed eller blot, hvis man har brug for at være væk i et par timer. Der skal betales for kost m.m. på aflastningsophold. Ved afløsning i hjemmet kan kommunen opkræve betaling.

Læs om pårørendes mulighed for orlov på side 34 i kapitlet 'Pårørende på arbejdsmarkedet'

Se § 16 – Aflastning og afløsning i paragrafvejledningen på side 48.

Kom godt igennem højtiderne

Julen, og andre højtider, er for mange en anledning til samvær, hygge, traditioner og god mad. Men som pårørende kan det også være en tid med praktiske udfordringer og svære følelser.

Det er helt normalt at opleve en følelse af utilstrækkelighed og skyld, men det kan skabe forståelse og lette din dårlige samvittighed, hvis du taler åbent om, hvordan du har det.

Det er vigtigt, at du husker dig selv, også midt i højtidens forventninger. Giv dig lov til at holde pauser og gøre noget godt for dig selv. Det er vigtigt at mærke efter, hvad du har overskud til. Husk at sige fra på en kærlig måde, hvis du ikke kan imødekomme alle ønsker. Du behøver ikke kunne alt alene, så vær ikke bange for at spørge om hjælp.

Julen er oftest uforudsigelig, og derfor kan det lette på bekymringerne at lave en plan A, B og måske endda C. På den måde, kan du føle dig mere forberedt og mindre presset, hvis tingene ændrer sig.

Det behøver ikke være perfekt – det skal være godt for alle, også for dig som pårørende.

Tag helhedspleje med på ferie

Hvis din forælder eller ægtefælle er visiteret til helhedspleje, kan I få helhedspleje med, når I er på midlertidigt besøg eller ferie i Danmark eller andre nordiske lande, fx når I er i sommerhus eller besøger familien. Man kan få helhedsplejen med, uanset om man får personlig eller praktisk hjælp. Det gælder også, hvis man bor i plejebolig. Så der er ingen grund til at begrænse sommerhusture eller ferieophold pga. frygt for manglende hjælp.

I skal kontakte visitationen i helhedsplejemodtagerens kommune, hvis I ønsker midlertidig helhedspleje i en anden kommune.

En ny hverdag

Ved fx demenssygdomme og andre former for svækkelse kan der ske det, at personligheden hos den, man hjælper, forandres i større eller mindre grad. Det kan betyde, at man skal tale sammen på nye måder og måske finde nye samtaleemner.

Det kan godt føles mærkeligt, at hverdagssamtalen og dagligdagen ikke bare glider som tidligere. Derfor kræver det ofte en ekstra indsats af dig som pårørende at finde frem til, hvad der nu giver mening. Er det at gå en kort tur, se en film sammen, sidde og strikke, læse højt, høre musik eller noget helt andet. Det er en god idé at prøve sig frem og ikke blive ked af det, hvis noget ikke fungerer så godt, som man håbede og troede.

For nogle sker det, at en mere udadreagerende side af personligheden træder frem, og det kan betyde, at man som pårørende måske er ekstra udsat for fx vrede og bebrejdelse. Det kan være ekstremt krævende, og i så fald er det vigtigt at søge professionel hjælp hos fx demenskonsulent, pårørendevejleder eller egen læge.

Læs mere om, hvordan du passer på dig selv i kapitlet 'Hjælp dig selv' på side 31.

Fyld hverdagen med gode ting

Når sygdom rammer, sættes hverdagen tit på standby. Det kan føles som en stor modsætning til den hverdag, der var før, og det kan være svært at få timerne til at gå. På trods af sygdom, er der alligevel behov for lidt afveksling i hverdagen.

Ældre Sagen har mere end 21.000 frivillige, som står klar til at hjælpe og støtte på forskellig vis. I Ældre Sages lokalafdelinger kan I finde aktiviteter, der giver tid til og mulighed for at fylde hverdagen med gode ting. Blandt andet støttetilbud til pårørende som demenscaféer, pårørendegrupper og aflastningshjælp.

Læs mere om Ældre Sagens mange aktiviteter på Ældre Sagens hjemmeside eller hos din lokalafdeling.

”Det krævede al min tid og energi at passe på min mand.

Selv når jeg købte ind, tænkte jeg på ham, og hvordan mon det gik derhjemme.

Nu kommer der nogle, når jeg går. Fx kommer naboen om tirsdagen, en frivillig om onsdagen, og jeg kan ringe til familien, når jeg skal noget i weekenden.”

Ægtefælle til en demenssyg

Tilskud

Tager man receptpligtig medicin, eller bruger man ernæringspræparater, er der mulighed for at få økonomisk tilskud. Det gælder også for nogle typer medicin, der kan købes i håndkøb, hvis lægen ordinerer dem på recept. Jo større årligt forbrug af medicin, des større tilskud.

Man kan få et markant tilskud til ernæringspræparater som fx proteindrikke og sondeernæring, hvis lægen vurderer, at man har behov for supplerende ernæring. Man kan også søge tilskud til udstyr til sondeernæring.

Der findes flere typer af tilskud, og der er forskellige regler for, hvordan man kan få de forskellige tilskud.

Du kan læse mere om tilskud til medicin på Ældre Sagens hjemmeside.



Testamente

Der er mange regler om formue, arv, testamente og særeje. Det kan være svært at forholde sig til. Men der er flere grunde til, at det kan være en god idé at få oprettet et testamente – især tidligt i et sygdomsforløb. På den måde har din nærmeste selv indflydelse på, hvordan arven skal fordeles, når vedkommende en dag går bort.

Testamentet forholder sig til familiesituationen. Det betyder, at hvis man ikke foretager sig noget, kommer ens tvangsarvinger til at arve en. Tvangsarvinger er ægtefælle og børn, eller børnebørn, hvis man har børn, der er afgået ved døden før en selv. Det er altså vigtigt at oprette et testamente, hvis man vil have indflydelse på fordelingen af egen arv.

Måske er jeres familiesituation sat sådan sammen, at I ikke kan gennemskue hvem, der kommer til at arve efter hvem. Eller hvor meget den enkelte arver. Det kan fx være, hvis man er blevet gift på ny og har fået flere børn. Her kan en advokat hjælpe med at forudse de situationer, man ikke selv har tænkt over, og tage højde for dem i et testamente.

Ældre Sagen anbefaler altid, at du får hjælp af en advokat til at skrive testamentet, og at testamentet bliver underskrevet hos notaren.

Du kan bestille Ældre Sagens guide til arv og testamente på vores hjemmeside under 'Arv & testamente'. Her finder du de vigtigste informationer, hjælp og gode råd om arv, testamente og pengegaver.

Du er også altid velkommen til at kontakte Ældre Sagens rådgivning, hvor der sidder jurister klar til at svare på dine spørgsmål.

”Står man midt i et sygdomsforløb, er det vigtigt at få rådgivning i god tid – det kan være om fuldmagter, testamente, økonomi m.m. Det gør både situationen lettere for dig som pårørende samtidig med, at man sikrer, at den sygdomsramte også bliver hørt.”

Louise Sand, rådgiver Ældre Sagen

Et nyt hjem

I dette kapitel kan du læse mere om forskellen på plejehjem, plejebolig og ældrebolig. Du får indblik i, hvordan man kan søge økonomisk hjælp til at bo på plejehjem, og hvordan man bedst muligt forbereder flytningen fra eget hjem – til det får I også en tjekliste til indflytning. Vi har til slut samlet en række gode råd til den nye hverdag, og hvordan I får det bedste ud af besøgene i det nye hjem.

Boligtyper

Hvis behovet for hjælp bliver meget stort, kan det være nødvendigt at flytte på plejehjem eller i en pleje- eller ældrebolig.

Der findes forskellige typer af boliger til ældre, der dækker forskellige behov. Og det kan være svært at gennemskue, hvad der er det rigtige match. Overordnet ligger forskellen i, om der er behov for pleje og hjælp døgnet rundt – eller om personen kan klare sig i egen bolig evt. med helhedspleje.

Uanset hvilken type bolig der er brug for, er det kommunen, der skal visitere til den nye bolig, også selvom det drejer sig om en plads på fx et friplejehjem. Man skal altså altid kontakte kommunen, der så vil vurdere behovet.

Ældrebolig

Ældreboliger er indrettet specielt til personer med nedsat fysisk og/eller psykisk funktionsevne. Det vil sige, der fx kan være mulighed for, at kørestolsbrugere har let adgang til have m.m. Der er ikke tilknyttet personale til boligen. Man skal altså være i stand til at klare sig hjemme uden hjælp døgnet rundt, dog med mulighed for helhedspleje.

Plejebolig og plejehjem

Plejebolig og plejehjem er aktuelt, hvis man er afhængig af pleje og omsorg hele døgnet. Der findes plejehjem og plejeboliger i alle landets kommuner, der alle har personale tilknyttet døgnet rundt.

I det digitale plejeoverblik, får I et samlet indblik i helhedsplejen og de kommunale og private plejenheder. Her finder I også information om alt fra aktiviteter, madtilbud og kæledyr til medarbejderkontinuitet og seneste tilsyn på alle plejehjem og plejeboliger i hele Danmark. I kan også finde priser og takster for indskud, husleje m.m. og information om helhedspleje generelt.

Plejebolig eller plejehjem?

Plejehjem og plejeboliger adskiller sig primært administrationsmæssigt. Det er vigtigt at understrege, at den hjælp beboerne tilbydes, er den samme uanset om de bor på plejehjem eller i plejebolig.

Byggeåret har betydning for, om det hedder plejehjem eller plejebolig. Bygninger opført før 1988 hedder plejehjem og er opført efter servicelovens bestemmelser. Efterhånden som de bliver utidssvarende udfases de og erstattes af plejeboliger opført efter almenboligloven.

Selvejende plejehjem og friplejehjem

Selvejende plejehjem og friplejehjem er privatejede. Driften af både selvejende plejehjem og friplejehjem er offentligt finansieret, dog har friplejehjem oftest en privat finansiering ved siden af. Derudover er friplejehjem, modsat selvejende plejehjem, ikke direkte reguleret af en offentlig driftsoverenskomst. Derfor kan der være mulighed for tilkøb af ydelser i friplejehjem, som fx ekstra rengøring, ledsagelse ud af huset, massage m.v.

Som beboer på selvejende plejehjem og friplejehjem betaler man husleje m.v. i lighed med ophold i kommunens plejeboliger.

Husleje og lån til indskud

Flytter man på plejehjem eller i plejebolig betaler beboeren selv en del af lejen. Beboeren skal dog aldrig betale mere end boligens driftsomkostninger. Derudover skal der betales for mad, tøjvask osv.

Hvis man som ægtepar bor sammen på et plejehjem og får folkepension som gifte, får man op til 25 % rabat for betaling af husleje, varme, el og kost.

Der kan søges om lån til betaling af beboerindskud til ældreboliger og kollektive bofællesskaber, der er beliggende i alment byggeri, på borger.dk eller direkte i kommunens Borgerservice. Der skal ikke betales indskudslån ved indflytning på plejehjem.

TIP – Din forælder kan få plejhjemsplads eller plejebolig i en anden kommune, fx din kommune, så længe de er visiteret til en tilsvarende plads i egen kommune. Det kan være en god løsning, hvis I gerne vil være tættere på hinanden.

Boligyldelse

Flytter man i plejebolig eller ældrebolig, lejer man boligen. Derfor er der mulighed for at søge om boligyldelse. De almindelige regler om boligyldelsens maksimum gælder ikke for plejeboliger og ældreboliger. Får man tilbudt en bolig med en høj husleje, er der mulighed for at få bevilget en boligyldelse af en væsentlig størrelse.

Beregningen af boligyldelsen er helt uafhængig af ægtefællens eller samleverens indtægter og formue, hvis kun den ene flytter i plejebolig eller ældrebolig. I søger boligyldelse på borger.dk. Er ansøgeren fritaget for digital selvbetjening, kan I få et ansøgningskema tilsendt eller udleveret. Udbetaling Danmark står for beregning og udbetaling af boligyldelsen.

Boligstøtte omfatter boligyldelse, boligsikring og lån til betaling af beboerindskud

Når boligstøtten ydes til folkepensionister og førtidspensionister (hvor førtidspension er tilkendt før 01.01.2003) kaldes boligstøtten for boligyldelse, og til alle andre for boligsikring.

Boligyldelsen beregnes ud fra oplysninger om:

- hvad du betaler i husleje
- hvor stor din bolig er
- hvor mange I bor sammen
- din eller jeres samlede indkomst og formue

Når den ene part er flyttet på plejehjem, vil pensionerne blive omregnet efter satserne for enlige. Her er der en god idé at undersøge, om man er berettiget til ekstra tillæg. Er man særligt økonomisk vanskelig stillet, kan man henvende sig i kommunens borgerservice og søge om et personligt tillæg til flytning af møbler, dobbelt husleje og lignende.



Tjekliste – Indflytning i plejebolig eller på plejehjem

1. Bed om en indflytningssamtale

Når der er tildelt en plejehjemsplads, er det en rigtig god idé at holde en indflytningssamtale. Hvis plejehjemmet ikke tilbyder en samtale, så bed selv om den.

2. Opsig den nuværende bolig til tiden

Undersøg betingelserne for opsigelse af den nuværende bolig i så god tid som muligt, inden du – eller en du kender – skal flytte i plejebolig eller på plejehjem.

3. Tjek og underskriv lejekontrakt på plejebolig

Tjek lejekontrakten for plejeboligen, og overvej at få et par ekstra øjne på, inden du skriver under. Husk at aflæse el, vand og varme.

4. Få en fuldmagt

Hvis du er pårørende til en, der skal flytte i plejebolig eller på plejehjem, så undersøg, om der er behov for en fuldmagt.

5. Fritagelse for obligatorisk selvbetjening i forbindelse med ansøgninger

Det er som udgangspunkt obligatorisk at søge digitalt, når du skal søge offentlige ydelser. Hvis du har det svært med det digitale eller ikke har MitID, kan du blive fritaget for at søge digitalt. Henvend dig i stedet i Borgerservice.

6. Tegn forsikring

Du er selv ansvarlig for at være tilstrækkeligt forsikret i plejeboligen eller på plejehjemmet, så husk at opsig gamle forsikringer og at tegne nye.

7. Er der brug for indskudslån?

Det er muligt at søge om lån til indskud i plejeboligen i den kommune, hvor boligen ligger. Du søger om indskudslån digitalt via www.borger.dk.

8. Meld flytning på www.borger.dk

Den nye adresse skal oplyses senest fem dage efter indflytningen i plejebolig eller på plejehjem. Du melder flytning digitalt på www.borger.dk.

9. Søg boligydelse

Du skal søge om boligydelse senest en måned efter indflytningen, for at du kan få boligydelse fra indflytningsdatoen. Søg om boligydelse på www.borger.dk.

10. Brug for økonomisk hjælp til flytningen?

Hvis du skal flytte på plejehjem eller i plejebolig, er pensionist og ikke har økonomiske midler til at betale for flytningen, kan du søge om det, der hedder personligt tillæg. Du søger på www.borger.dk.

11. Få økonomisk støtte

Hvis det økonomiske råderum er meget lille, efter der er betalt husleje, el, varme og betalt for servicepakkerne, er det muligt at søge om personligt tillæg. Søg om personligt tillæg på www.borger.dk.

12. Obligatoriske betalinger/valgfrie servicepakker

Som indflytter på plejehjem skal du og dine pårørende tage stilling til en række forskellige tilbud og ydelser, plejehjemmet tilbyder. Tal med plejehjemmet om tilbud og muligheder.

En god indflytning på plejehjem

Hvis jeres situation tillader det, er det en god idé at planlægge flytningen.

Hold gerne en indflytningssamtale, der er en samtale med plejehjemmets personale, den nye beboer og dig, som er pårørende. Indflytningssamtalen er som regel en gennemgang af alt det praktiske omkring indflytningen, men brug også gerne samtalen til at få talt om jeres forventninger til tiden på plejehjemmet. Det er vigtigt, at både den, der skal flytte ind og du, får svar på eventuelle spørgsmål og sat ord på jeres ønsker.

Vi har samlet lidt inspiration til, hvad I kan snakke om til indflytningssamtalen:

- Hvilke opgaver tager personalet sig af?
- Hvordan udføres opgaverne?
- Hvad kan, og vil, du som pårørende hjælpe med?
- Har plejehjemmet nogle samarbejder med fx vågetjenesten eller andre lignende organisationer?
- Hvilke aktivitetstilbud findes på stedet?
- Hvordan ser hverdagsrutinerne ud?
- Findes der nogle arrangementer og/eller grupper for pårørende på plejehjemmet?

HUSK – Der kan være andre særlige hensyn at tage,

når et menneske med demens flytter i en plejebolig. Du kan få gode råd og vejledning ved at kontakte Ældre Sagens rådgivning, hvor du kan snakke med en demensrådgiver, eller læse mere i Ældre Sagens Demensguide. Du finder guiden på Ældre Sagen hjemmeside.

Tag jer god tid, hvis det er muligt

Selvom det kan virke tiltalende at få flytningen overstået hurtigt, er det en god idé at tage den med ro. En hovedkulds eller forjaget flytning kan stresse den, der skal flytte og give en dårlig begyndelse på plejehjemmet. Inddrag den, der skal flytte i flytningen i det omfang, det er muligt. Og husk, at det godt kan tage lidt tid at vænne sig til sit nye hjem.

Tag ting med fra det tidligere hjem

Det er godt at udvælge møbler og andre ting, som din ægtefælle, far eller mor genkender fra sit tidligere hjem. Tingene skaber en hjemlig og rar atmosfære i den nye bolig. Sørg for, at billeder af familie og venner flytter med i den nye bolig. Billederne kan være en god anledning til samtaler mellem personalet og den nye beboer, og ikke mindst være dejlige at kigge på.

Min kære er flyttet

Det er en stor forandring i livet og hverdagen, når ens forælder eller ægtefælle flytter på plejehjem. Bliver du som ægtefælle eller partner boende i jeres fælles hjem, kan den nye hverdag med ændrede rutiner, hvor du nu bor alene, kræve tilvænning, og det kan være en tid med mange følelser.

Fyld hverdagen med gode ting

Det er ikke unaturligt, hvis de store forandringer kan få hverdagen til at synes lang og uden indhold. Prøv at se, om det er muligt at fylde tiden ud med ting, du kan lide og som skaber glæde. Så snart du føler dig klar, kan du genoptage gamle interesser. Aktiviteter i hverdagen kan være med til at skabe nye rutiner, og måske lærer du endda nogle nye mennesker at kende.

Skab kontakt med andre i samme situation

Det kan også være en støtte at deltage i grupper eller i aktiviteter med andre pårørende i samme eller lignende situationer. Her kan du tale frit om svære situationer og følelser med andre, der kan genkende situationen. Der findes grupper for pårørende hos mange patientorganisationer, frivilligcentre, i kommunerne, i Ældre Sagens lokalafdelinger og på mange plejehjem. Spørg på plejehjemmet,

om de kender tilbud i lokalområdet eller selv tilbyder noget.

HUSK – Som ægtefælle til en, der er flyttet på plejehjem, tænker du måske på, hvor ofte du skal tage på besøg på plejehjemmet. Det bedste råd er at mærke efter i dig selv og evt. tale med personalet, hvis du er meget i tvivl.

Gode råd til besøg i det nye hjem

Livet på plejehjem kan opleves som noget af en omvæltning. Det er et hjem, men samtidig er det også en arbejdsplads og et sted, hvor mange mennesker med sygdom og svækkelse lever sammen.

Der kan både være fordele og ulemper ved, at der er andre beboere. Det kan være godt, hvis den der flytter på plejehjem, trives og har lyst til at være med i snakken i fællesstuen, eller hvis der opstår gode relationer mellem andre beboere og ens nærmeste. Det kan derimod være svært og måske skræmmende, hvis beboere eller personalet taler til hinanden i en hård tone, eller når andre beboere råber efter hjælp. Mange bliver også overraskede over, at beboerne kan sidde meget alene i deres bolig på samme måde, som de gjorde der, hvor de boede før.



Besøgene kan ændre sig

Når man kommer på besøg på et plejehjem, skal man forberede sig på, at besøgene kan være anderledes end før. Plejehjemsbeboeren kan måske ikke længere føre en samtale på samme måde, er træt og falder hen under samtalen og er måske endda usikker på, hvem der er på besøg. Er der problemer med hukommelsen, kan der ofte blive spurgt om det samme igen og igen.

Derfor kan det være en god idé at tænke lidt over, hvad der skal ske, når man er på besøg.

Når børn kommer på besøg

Det er en god idé at skabe hyggelige rammer for børnene, når de er med på besøg på plejehjem. I kan fx sørge for, at der er lidt legetøj, snacks eller andet, så det er spændende at være med på besøg.

Mange mennesker på plejehjem bliver glade for at se mindre børn, og det skaber liv, når de er på besøg. Man skal dog være opmærksom på, hvordan barnet selv oplever opmærksomheden. Det kan godt blive for meget, hvis mange mennesker rækker ud efter en. Derudover skal man også huske på, at nogle af beboerne kan blive stressede af børn, der fx løber eller råber.

Her får I fire gode råd til at gøre besøget på plejehjem bedre:

- Hvis personen kan gå en tur, enten på gangen eller udenfor, er det oplagt at gå sammen. På den måde laver I noget aktivt sammen. Det giver både noget andet at kigge på og noget at tale om.
- Hvis personen falder hen under samtaler, kan det være godt at have fx håndarbejde, krydsord eller andet som man kan bruge tiden på, indtil personen kan deltage i samtalen igen.
- I kan læse højt fra avisen, et blad, en bog eller sidde og se tv sammen. Det kan også være hyggeligt at kigge i gamle fotoalbum.
- Det kan være en god idé at tage noget lækkert med fx lidt hjemmelavet mad, frugt eller kage, som I kan hygge om sammen.

Hjælp dig selv

Det kan i længden være en krævende opgave at være pårørende. Og det kan være svært at erkende, at opgaven er stor og opslidende, fordi det handler om en nærtstående. Men det er også vigtigt, at du overvejer, hvordan du bedst passer på dig selv, imens du passer på andre.

I dette kapitel får du en række råd, der kan lette lidt på hverdagen og give mere overskud.

Sørg også for dig selv: Vær opmærksom på dig selv, så du ikke brænder ud og selv bliver syg. I mange kommuner finder du tilbud om hjælp og støtte til pårørende. Du kan også altid ringe til Ældre Sagens rådgivning.

Vær tilfreds og glad for den indsats, du yder: Pas på med den dårlige samvittighed og husk, at hvis ikke du får en pause, kan du miste overskuddet til at være noget for andre.

Gør plads til frirum: Det er vigtigt at fastholde fritidsaktiviteter og hobbyer, der giver overskud og glæde i den svære tid. Du har brug for at slippe det hele lidt, få tankerne et andet sted hen og puste ud. Spørg i din familie eller netværk, om der er en anden end dig, der kan hjælpe en enkelt aften eller et par timer om ugen. I Ældre Sagens lokalafdelin-

ger har vi aflastningstilbud, der måske kan gavne din situation.

Del opgaverne imellem jer: Under et sygdomsforløb kan der være mange praktiske opgaver, der skal tages hånd om. Prøv at fordele de mange opgaver iblandt den familie og omgangskreds, der gerne vil hjælpe til. Du behøver ikke stå med det hele selv.

Undersøg om I får den rette hjælp og støtte:

Behovet for hjælp kan ændre sig med tiden. Kontakt visitatoren i kommunens hjemmepleje for at sikre jer, at I får den rette hjælp og støtte.

Se evt. paragrafvejledningen på side 48.

TIP – Få hjælp af en pårørendevejleder

En pårørendevejleder er en kommunalt ansat medarbejder, der arbejder med at støtte og rådgive pårørende. Pårørendevejledere kender kommunens tilbud og kan derfor vejlede dig om mulighederne for fx aflastning, orlov og helhedspleje.

Det er dog ikke alle kommuner, der har pårørendevejledere. Du kan kontakte din kommune for at høre nærmere.

Mød andre i samme situation: For mange kan det være gavnligt at møde andre, der er i samme situation for at dele erfaringer, lytte til gode råd eller finde støtte. Der findes bl.a. tilbud til pårørende i kommunerne og i frivillig- og patientforeninger. Du kan også dele viden og erfaring med andre pårørende i Ældre Sagens lukkede Facebookgruppe 'Netværk for alle os, der er pårørende'.

Sæt ord på dine tanker: Som pårørende til en der er syg, kan der være svære perioder fyldt med bekymringer, sorg og frustration. Det kan være rart og forløsende at få sat ord på noget af det, der nager. Sørg derfor for at dele dine tanker med en god ven, din familie eller få rådgivning fra en professionel. Du kan også prøve at skrive dine tanker ned.

Du kan læse mere om mulighederne for professionel hjælp i håndbogen 'Værd at vide' under 'Psyko-logbehandling' på Ældre Sagens hjemmeside.

Tal med din arbejdsgiver: Hvis du er på arbejdsmarkedet, anbefaler vi, at du taler med din arbejdsgiver om mulighed for fleksibilitet. Mange arbejdsgivere er forstående overfor behovet for at kunne flekse eller holde lidt mere fri, når behovet er der.

Tænk på dine grænser: Det kan være svært at kende sine egne grænser, når man er pårørende. Vi anbefaler derfor, at du løbende sætter grænser for, hvor meget du vil hjælpe, og hvad du kan hjælpe med. Det er helt naturligt, at situationen kan ændre sig over tid, og det er derfor vigtigt, at du hele tiden mærker efter. Det kan du fx gøre ved at forventningsafstemme indsatsen sammen med eventuelle andre familiemedlemmer.

TIP – "LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende" er et kursus for dig, der er pårørende. Hvis du hjælper en ægtefælle eller forælder i hverdagen, kan kurset give dig konkrete redskaber til at håndtere nye udfordringer og opgaver. Samtidig er det et frirum, hvor du kan møde andre pårørende i lignende situationer.

Se om din kommune udbyder LÆR AT TACKLE kurset, ved at gå ind på www.laerattackle.dk/kort

”Ældre Sagens undersøgelser viser, at pårørende oplever et stigende pres, fordi de hjælper.

Mange pårørende hjælper, fordi de gerne vil. Men man kan kun være der for andre, hvis man også passer på sig selv imens.

Derfor mener vi, at der bør være et øget fokus på at passe på dem, der hjælper.”

Mads Thunøe Fridberg, konsulent på pårørendeområdet i Ældre Sagen



Pårørende på arbejdsmarkedet

Det kan være udfordrende at passe sit arbejde samtidig med, at man tager sig af en syg.

I kapitlet får du en række gode råd til, hvordan du kan få arbejdslivet og rollen som pårørende til at hænge bedre sammen i en situation, som ofte er meget krævende.

Vær åben og tag en samtale med din arbejdsgiver

Som pårørende kan det være en fordel at fortælle din nærmeste leder eller chef om situationen på hjemmefronten. Det giver din arbejdsplads mulighed for at udvise forståelse, og I kan sammen lave aftaler for den kommende tid. Det gør det lettere for dig at få tingene til at hænge sammen. Det kan give ro at have klare aftaler om situationer, hvor du fx bliver ringet op af læge og skal træde til.

Når din arbejdsgiver først kender til situationen, er det godt at have løbende samtaler om, hvordan det går. Det kan være, at du i nogle perioder ikke kan magte nye arbejdsopgaver eller har behov for opgaver med større fleksibilitet.

Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal gå til din leder, kan du tage en samtale med din tillidsrepræsentant eller lignende først.

TIP – Det kan være en god idé at have de vigtigste oplysninger om den person, du er pårørende til, med dig rundt. På den måde er du bedre forberedt, hvis du pludseligt bliver kontaktet af en læge, plejepersonale eller andet.

Det kan være en mulighed at gå ned i tid

Mange pårørende må gå ned i arbejdstid eller helt forlade arbejdsmarkedet i en periode, fordi de hjælper en ægtefælle eller en forælder. Det kan have økonomiske konsekvenser, og det er vigtigt med en grundig overvejelse af, hvordan din eller jeres økonomi kan hænge sammen, hvis du vil gå ned i tid.

Husk at der er mange forskellige måder at gå ned i tid på. Undersøg om du har mulighed for flextid, eller om du kan indrette din arbejdstid på en anden måde. Tænk også over, om din arbejdsplads eller dine kolleger faktisk giver dig et pusterum og fornyet energi i hverdagen. Du kan søge rådgivning om at gå ned i tid hos fx din A-kasse, fagforening eller i Ældre Sagens rådgivning.

Overvejer du at gå ned i tid eller holde helt op med at arbejde?

Hvis du har betalt ind til efterlønsordningen og har nået efterlønsalderen, kan du overveje at gå ned i tid. Så kan du få efterløn for de timer du ikke arbejder. Men arbejder du mere end 145,53 timer om måneden, så vil du ikke få efterløn for de resterende timer.

Det er vigtigt, at du søger mere rådgivning, hvis du gerne vil bruge denne løsning.

Læs mere på borger.dk eller ring til Ældre Sagens rådgivning.

Omsorgsdage til pårørende

Som lønmodtager har du ret til at afholde fem omsorgsdage om året – uden løn. Omsorgsdagene kan fx bruges, hvis du skal være ledsager til en nærtstående, der er alvorligt syg eller under udredning for sygdomme som fx demens, kræft, Alzheimer eller Parkinson.

Vær opmærksom på, at din arbejdsgiver kan kræve lægelig dokumentation for behovet for støtte eller omsorg.

Læs mere om reglerne, og hvordan du bruger omsorgsdage på Ældre Sagens hjemmeside.

Få orlov til pasning ved handicap og alvorlig sygdom

Som pårørende med tilknytning til arbejdsmarkedet har du også mulighed for at få orlov. Du kan blive ansat af kommunen med løn i op til seks måneder, hvis du ønsker at passe en handicappet eller alvorligt syg nærtstående. Perioden kan forlænges op til tre måneder. Det er en betingelse, at alternativet til pasning i hjemmet er døgnophold uden for hjemmet, eller at plejebehovet svarer til et fuldtidsarbejde. Det er også en betingelse, at der er enighed mellem den syge og dig om ordningen.

Det er kommunen, der i sidste ende vurderer og afgør, om du kan få omsorgsorlov.

Læs mere om omsorgsorlov på Ældre Sagens hjemmeside eller kontakt Ældre Sagens rådgivning.

Se § 118 – Pasning af nærtstående med handicap eller alvorlig sygdom i paragrafvejledningen på side 48

Den sidste tid

Når døden og sorgen kommer tæt på, er der meget at forholde sig til. Det er en periode med mange tanker og praktiske spørgsmål, som også kan være en påmindelse om, at få det bedste ud af den sidste tid.

I kapitlet her får du gode råd til, hvordan I får talt om de følelsesmæssige og praktiske ting i forbindelse med døden, fx mulighederne for at dø i eget hjem, komme på hospice, organdonation og fravalg af genoplivning.

Tal om døden

Selvom døden hænger uløseligt sammen med livet, og på den måde er ganske naturlig, kan tanken om, at vi skal herfra være svær at bære. Derfor undgår mange af os at snakke med hinanden om døden og den sidste tid op til. Men det at have talt om overvejelser og følelser i forbindelse med døden – og helst inden det bliver akut – kan give afklaring og skabe tryghed. På den måde bliver der mere plads til at fokusere på det, der virkelig betyder noget, mens livet leves.

I kan fx tale om ønsker og tanker om genoplivning, medicinsk behandling, eller om, hvor man ønsker at tilbringe den sidste tid. Det kan også være en god idé at planlægge og tale om ønsker til begravelse, bisættelse eller ceremoni. Det er helt naturligt at gøre, og i mange tilfælde er det en lettelse for alle, at begravelsen er helt eller delvist planlagt. På den måde, hjælper du som pårørende med, at den døende kan få sine sidste ønsker indfriet.

HUSK – Den digitale arv

Tag en snak om digitale konti og medlemskaber. Når en person går bort, er det ofte op til familie eller andre tætte relationer at få lukket online profiler og konti. I kan gøre situationen lettere ved at tale om, hvilke konti og profiler, der skal lukkes ned eller laves til mindesider efter et dødsfald.

Ventesorg – når du venter på at miste

Sorg kan begynde længe før man egentlig mister. Ventesorg er den sorg, man kan opleve, når man venter på at miste en, der er alvorligt syg eller døende. Det kan også være sorgen over forandringer hos en person med fx en demenssygdom eller anden alvorlig sygdom.

Ligesom sorg efter dødsfald, kan ventesorgeren opleves forskelligt. Følelserne kan være mange og modsatrettede. Tristhed, vrede, skyld og savn, men også positive følelser som glæde og taknemmelighed over de stunder, I har og har haft sammen.

Som pårørende kan man føle sig overvældet og skamme sig over følelser, man ikke tør sige højt. Det kan fx være vrede over, at ens ægtefælle ikke kan de samme ting som før, eller længsel efter en afslutning på et langt sygdomsforløb, fordi det er hårdt og opslidende at være i.

Det kan være svært at acceptere og give plads til ventesorgeren, samtidig med at du fysisk opholder dig med den person, du er ved at miste. Alle disse følelser er helt almindelige, men det er vigtigt at få hjælp til at håndtere de svære følelser og blive anerkendt i din sorg.

Vi har samlet et par gode råd til dig, der er ramt af ventesorger:

- **Vær opmærksom på, hvordan du selv har det, og hvad du har brug for**
- **Forsøg at finde en balance mellem egne behov og den syges**
- **Sæt ord på din situationer og følelser**
- **Hold pause fra sygdommen og forsøg at leve et så "almindeligt" liv på trods af situationen**
- **Få sagt og gjort ting mens tid er – det giver mindre skyldfølelse**
- **Mød andre pårørende, der sidder med måske samme svære følelser.**

Kontakt Ældre Sagens rådgivning, hvis du har behov for råd og vejledning i den sidste tid eller i forbindelse med et dødsfald. Her sidder socialrådgivere, økonomer og jurister klar til at hjælpe dig.

Få det bedste ud af den sidste tid

At være tæt på en døende kan være både krævende, hårdt og smukt på samme tid. Det er vigtigt at du som pårørende passer godt på dig selv, mens du er sammen med og passer på den døende. Man kan hurtigt komme til at skubbe egne behov og frustrationer i baggrunden. Derfor kan det være en

god idé at undersøge mulighederne for selv at få hjælp og støtte som pårørende i den sidste tid.

Brug tid på nærvær og samtaler

Som pårørende til en døende, er det mange gange nok, at du bare er til stede. Måske føler du, at du skal udrette en hel masse eller være på en bestemt måde. Men det er ikke sikkert, at det er det, den døende har brug for. Tit er behovet bare, at du er der. At du har tid, ro og rummelighed til samtale og nærvær.

Der findes mange måder at være pårørende på. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på, at der er mange forskellige måder at være der for den døende. Tal gerne om, hvad der fungerer bedst for jer.

Inddrag venner og familie

Som nærmeste pårørende er din tid bedst brugt på kærligt nærvær og samtaler om det, der ligger den døende allermest på sinde. Forsøg også at inddrage den døendes venner og anden familie, som står personen nær, så du ikke er den eneste, der kan være til stede og give nærvær og tryghed. Det kan blive en meget tung opgave for dig at stå alene med. Udover at skabe gode stunder for den

døende, kan anden familie og venner måske også hjælpe dig med at løse praktiske opgaver og træffe svære beslutninger.

Få hjælp fra Ældre Sagens vågere

Det er også en mulighed, at få hjælp og støtte fra Ældre Sagens frivillige vågere, der sidder ved den døende i den allersidste tid. Vågerne sidder også hos døende, hvor de pårørende har brug for et hvil og et pusterum, fx være om aftenen eller natten. Bor du langt væk, eller har du et arbejde, du skal passe, så kan støtten fra en våger også være en stor hjælp.

Kontakt jeres lokalafdeling i Ældre Sagen, hvis I har brug for vågetjenesten.

I kan også finde kontaktoplysninger på jeres nærmeste vågetjeneste på hjemmesiden

www.vaagetjeneste.dk.



Tips til, hvordan I starter snakken om døden

- Der kommer ikke et perfekt tidspunkt at tage samtalerne på. Men spring ud i det og sæt ord på det, der betyder noget for dig – vær modig.
- Du kan forberede dig ved at skrive dine tanker, spørgsmål og refleksioner ned. At få formuleret sine tanker først kan hjælpe.
- Vær ikke bange for følelser og reaktioner som fx gråd. Det er naturligt at reagere med følelser, når I taler om død og sorg.
- Brug situationer, som kan åbne op for samtaler. Kig i gamle fotoalbums, tal om fælles minder eller se en film sammen.
- Respekter, hvis den anden person ikke ønsker at tale om døden. Lad det tage den tid, det tager.
- Husk at der ikke findes rigtigt og forkert i jeres måde at tale sammen på. I behøver ikke at snakke om alt på en gang, men når først I har åbnet snakken, kan det være nemmere at fortsætte senere.

Lindring og livskvalitet i den sidste tid

Ved alvorlig og livstruende sygdom eller svækkelse er der ofte behov for lindring. Det sundhedsfaglige ord er palliation, der dækker den helhedsorienterede indsats, som har til formål at forbedre livskvaliteten hos patienter og familier ved at lindre og forebygge smerte og lidelse. Det kan både være fysiske, psykiske, sociale og åndelige lidelser.

Fokus på at øge livskvaliteten

Den palliative pleje og behandling kan foregå i eget hjem, plejehjem, på sygehus eller hospice. Den palliative indsats har tidligere været en målrettet behandling primært i den sidste tid, inden patienten dør. Men i dag bliver der lagt mere vægt på, at mennesker, der er ramt af en livstruende sygdom eller svækkelse, har behov for palliativ pleje for at øge livskvaliteten tidligere i, og gennem, et langt forløb.

Kommunale tilbud om et palliativt team

Langt de fleste kommuner har forskellige tilbud om den lindrende indsats, fx en palliationssygeplejerske. Kommunerne har ofte også adgang til et palliativt team, som består af fx læge, sygeplejerske, fysioterapeut, ergoterapeut, psykolog, præst og socialrådgiver. Et palliativt team kan tilknyttes

en uhelbredeligt syg patient, både i eget hjem og på plejehjem. Det er som udgangspunkt ens læge, der koordinerer et palliativt forløb. For at få hjælp af et specialiseret palliativt team, skal man visiteres til det af sin læge eller en sygehuslæge.

Genoplivning

Alle der er fyldt 60 år, og som er i stand til at varetage egne helbredsforhold, kan registrere sit ønske om at fravælge forsøg på genoplivning i tilfælde af hjertestop. Hvis ikke ønsket om fravalg er registreret, har alt sundhedspersonale som udgangspunkt pligt til at forsøge genoplivning.

Man registrerer sit ønske digitalt på sundhed.dk eller indsender en fysisk blanket, hvis ikke man har mulighed for digital registrering. Et fravalg af genoplivningsforsøg træder i kraft syv dage efter registreringen, og fravalgsregistreringen kan til enhver tid trækkes tilbage.

Som pårørende vil man ikke kunne modsætte sig, eller ændre på, et ønske om fravalg af genoplivning.

Det vil være bindende for alt sundhedspersonale, at respektere og følge et ønske om fravalg

”Nogle forbereder deres egen død ned til mindste detalje. Andre stritter imod og vil ikke forholde sig til det.

Selv synes jeg, det var en befrielse, at min mor havde skrevet sine ønsker ned. På den måde havde hun også medbestemmelse.”

Sisse, pårørende

af genoplivning, medmindre sundhedspersonalet i den konkrete situation ikke har mulighed for at tilgå dit fravalg.

Fravalg af genoplivningsforsøg gælder ikke i de situationer, hvor man fx falder om med hjertestop på gaden eller i en butik. Almindelige danskere, hjerteløbere og andre, der ikke har adgang til at se dit fravalg, har altså stadig pligt til at træde til ved hjertestop.

Selvom man har oprettet et livs- eller behandlings-testamente, er det vigtigt, at et eventuelt ønske om fravalg af genoplivning bliver journalført særskilt. Det kræver nemlig en lægelig vurdering for at behandlingstestamentet bliver sat i kraft, og den vurdering er der ikke nødvendigvis tid til i en akut situation som fx et hjertestop.

Organdonation

I Danmark er alle over 18 år automatisk tilmeldt Organdonorregisteret. Det betyder, at man selv skal bekræfte, om man ønsker at være organdonor eller ej.

Hvis den afdøde ikke selv har registreret sit valg og ønsker om organdonation, skal du som pårørende tage stilling på deres vegne. Det kan være en svær

beslutning midt i sorgen, og derfor er den en god idé at tale om organdonation, inden det bliver aktuelt.

Man kan selv vælge, om man vil donere alle, nogle eller ingen organer, eller om de pårørende skal have det sidste ord. Det er også muligt at give tilladelse til, at organerne bruges til medicinsk forskning.

Man kan tilkendegive sine ønsker ved enten at informere sine pårørende om beslutningen, foretage digital registrering på sundhed.dk eller udfylde et fysisk donorkort, som kan fås hos lægen, biblioteket, i borgerservice eller på apoteket.

Læs mere på www.organdonor.dk eller få svar på generelle spørgsmål om organdonation hos Dansk Center for Organdonation.

At dø i eget hjem

For nogle døende kan det give ro og tryghed at dø hjemme omgivet af velkendte ting, dufte og lyde. For andre kan det give større tryghed at være omgivet af sundhedsprofessionelle på sygehus, plejehjem eller hospice. Det er meget forskelligt, hvilke præferencer og ønsker den enkelte har, derfor kan det være en god idé at tage stilling på forhånd.

Når man har brug for pleje eller anden hjælp hjemme, kan man få hjemmesygepleje og helhedspleje fra kommunen. Begge kan vejlede og støtte både den syge og pårørende undervejs i forløbet. Det er også muligt at få økonomisk støtte til bl.a. medicin, hjælpemidler og sygeplejeartikler, når man bliver plejet i sit eget hjem. Hvis man er døende og i terminalstadiet, kan der være mulighed for at få medicin, der er udskrevet på recept, gratis.

Du kan søge plejeorlov

Der er mulighed for, du som pårørende kan søge om plejeorlov (også kaldet plejevederlag) for at deltage i pasningen af en døende, hvis personen har fået prognosen 'kort levetid' af lægen. Plejevederlag gør, at den pårørende fx kan holde orlov på fuld tid eller gå ned i tid for at passe den, der er syg, og blive økonomisk kompenseret for det. Det gælder også, selvom den pårørende ikke har tilknytning til arbejdsmarkedet længere. Der er hverken krav om fælles bopæl eller et egentligt familieforhold, det er dog afgørende, at der er en personlig relation til den døende. Man kan ikke få plejevederlag, hvis den døende bor på plejehjem eller er på hospice.



Overvej om det er den bedste løsning

Nogle gange er det på grund af sygdomsforløbet og praktiske forhold ikke muligt at opfylde ønsket om at være hjemme. Måske er det heller ikke den bedste løsning i den aktuelle situation. Det er en god idé at inddrage lægen og plejepersonalet, så de kan rådgive og give den rette støtte.

Det er vigtigt at forholde sig til, at det ikke altid er nemt at passe en syg eller døende derhjemme. Det kan fx være svært for den døende at se sit hjem blive fyldt med hjælpemidler, en sygehusseng og skiftende sundhedspersonale, der kommer og går. For nogle kan det være mere trygt at have sundhedsfagligt personale til stede døgnet rundt, som på et plejehjem. Derfor er det vigtigt, at I løbende har ærlige snakke sammen, om jeres forskellige muligheder, behov og begrænsninger.

Se § 23 – Pasning af døende, der ønsker at dø i eget hjem i paragrafvejledningen på side 48.

Hospice

Et ophold på et hospice kan være en mulighed, hvis der ikke udsigt til helbredelse. På hospice kan uhelbredeligt syge og døende få hjælp med fysiske,

psykiske, sociale og åndelige lidelser i forbindelse med deres sygdom.

De fleste kender hospice som et sted, man kun kommer til i den sidste levetid. Men der er også mulighed for et kortere ophold, hvor man bliver udskrevet igen, med fokus på symptomlindring eller på at aflaste den syge og pårørende.

Både for den syge og den pårørende kan hospice være en god støtte og hjælp i en svær tid. Men der er begrænset med hospicepladser i Danmark, og det kan derfor være svært at få en plads.

Alle hospicer er omfattet af reglerne om frit sygehusvalg, og behandlingen er gratis. Det er egen læge, eller en læge på sygehuset, der indstiller til en plads.

Nogle hospicer tilbyder hjemmehospice, hvor hensigten er at bringe omsorgen hjem til patienten for at supplere den indsats, der ydes af hjemmeplejen og den praktiserende læge.

Læs mere om den sidste tid og find gode råd til hjælp og støtte efter dødsfald på Ældre Sagens hjemmeside.



Guide til begravelse

I tiden efter et dødsfald er der mange ting der skal tages stilling til og mange regler der skal følges. Læs mere i Ældre Sagens guide til begravelse på vores hjemmeside, hvor vi hjælper med gode råd og huskelister.

Hjælp fra Ældre Sagen

I Ældre Sagen arbejder vi for, at flest muligt skal kunne leve et godt og langt liv. Og vi kæmper for bedre vilkår for pårørende, så I kan leve et godt liv og passe på jer selv, samtidig med at I hjælper dem I har kær.

Hvert år rådgiver vi 49.000 mennesker om sociale, økonomiske og juridiske spørgsmål og i Ældre Sagens lokalafdelinger står 21.000 frivillige klar til at hjælpe.

Vi hjælper selvfølgelig også dig.

Rådgivning

Du kan altid ringe til Ældre Sagens rådgivning og få gode råd og støtte til, hvordan du klarer visitering, pleje, fuldmagter, økonomi og meget mere. Her kan du få hjælp af en socialrådgiver, økonomisk rådgiver eller en jurist afhængig af, hvilke spørgsmål du har.

Telefon: 70 89 00 81

Åbningstider: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14, og torsdag kl. 14-18.

Onlineguide for pårørende

Al den information du har læst i denne guide, findes også på Ældre Sagens hjemmeside. Her finder

du vores onlineguide for pårørende med mange flere gode råd, vejledninger og specifikke links til andre relevante hjemmesider. Du kan bl.a. finde nyttige og uddybende vejledninger til fuldmagter, tilskud, visitering til plejehjem og meget mere. Du finder onlineguiden til pårørende under 'Viden & rådgivning'.

Din lokalafdeling

Har du eller den du er pårørende til behov for hjælp og støtte i hverdagen, kan I også kontakte en af Ældre Sagens lokalafdelinger. Her finder I masser af forskellige tilbud og aktiviteter både for pårørende og personer ramt af sygdom eller svækkelse. Du kan fx få en bisidder, der kan støtte med kontakt til plejehjem, visitator m.m. Er dit familiemedlem dødende kan I få en våger, der kan tage lidt over, så du som pårørende kan få et hvil. Du kan også finde hjælp og støtte i en pårørendegruppe, hvor du møder andre i lignende situationer. Nogle lokalafdelinger tilbyder grupper særligt for demenspårørende.

På Ældre Sagens hjemmeside er en oversigt over Ældre Sages lokalafdelinger, hvor du kan finde den lokalafdeling, der er tættest på dig eller den du er pårørende til.

Facebookgruppe

I Facebook-gruppen 'Netværk for alle os, der er pårørende' kan du dele viden, erfaringer og tanker med andre i samme eller lignende situationer – pårørende til pårørende. Ældre Sagens rådgivere kan også byde ind med gode råd, men yder ikke personlig rådgivning i gruppen. Det er en privat gruppe administreret og monitoreret af Ældre Sagen. Det er gratis og uforpligtende at være med. Skriv 'Netværk for alle os, der er pårørende' i søgefeltet på Facebook, så finder du gruppen.

'Værd at vide'

I Ældre Sagens håndbog 'Værd at vide' finder du svar på en lang række spørgsmål. Håndbogen fungerer som et opslagsværk og opdateres hver år, så du blandt andet kan læse om de nyeste satser, regler og ændringer i lovgivningen om sociale, økonomiske eller juridiske forhold. Du kan også blive klogere på spørgsmål om arv og testamente, boligydelse, gæld, helhedspleje, rådgivning og klager, privat økonomi, skat, sundhed, værgemål og fuldmagt og meget andet.

Du kan købe en fysisk udgave af 'Værd at vide' i Ældre Sagens webshop på www.aeldresagen.dk/webshop eller tilgå den gratis online på www.aeldresagen.dk/vav

Indberet en bekymring

Hvis du er bekymret for kvaliteten eller forholdene med plejen eller omsorgen i en plejeenhed, eller du mener, at de har behov for råd og sparring, kan du kontakte Ældretilsynet gennem Ældrelinjen.

Du kan henvende dig telefonisk, eller indsende din bekymring skriftligt via Ældretilsynets hjemmeside. Din henvendelse er som udgangspunkt anonym, medmindre du udtrykkeligt ønsker andet.

Ældrelinjen har telefontid mandag-onsdag kl. 10-12 og torsdag kl. 13-15.

Ældrelinjen i Ældretilsyn Nord: 72 33 30 70
Ældrelinjen i Ældretilsyn Syd: 89 70 17 02
Ældrelinjen i Ældretilsyn Øst: 70 20 20 18

Læs mere på Ældretilsynets hjemmeside www.aeldretilsyn.dk

Det betyder paragrafferne – en guide

Som pårørende er det svært at overskue, hvilke muligheder der er for at få hjælp, men også om den du er pårørende til, får den rette hjælp. Derfor får du her en overordnet beskrivelse af nogle af de paragraffer fra Ældreloven, samt et par enkelte fra Serviceloven, der er gode at kende til.

Beskrivelserne er ikke udtømmende, men de giver et godt overblik.

Du kan læse mere i håndbogen 'Værd at vide' på Ældre Sagens hjemmeside.

§ 9 stk. 2 og § 10 – Helhedspleje og pleje- og omsorgsforløb.

Ifølge § 9 skal kommunen tilbyde personer, der ikke kan klare sig selv, personlig hjælp og pleje, hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver i hjemmet, samt genoptræning. Det er alene den genoptræning der kan være behov for, hvis det ikke er som led i en sygehusindlæggelse. Hvis genoptræningen er forårsaget af sygdom der behandles i tilknytning til sygehusindlæggelse, skal genoptræningen tilbydes efter Sundhedsloven, via sygehusindlæggelsen. Helhedsplejen tildeles i et pleje- og omsorgsforløb, der skal dække den pleje der er nødvendig for den enkeltes behov for hjælp.

§ 13 – Madservice

Kommunen kan visiterer til madservice efter § 13, hvis man ikke længere selv kan lave mad. Der skal tilbydes mindst et måltid om dagen i form af en hovedret. Der er egenbetaling på maden. Kommunen kan vælge at tilrettelægge madordningen på en måde, hvor maden helt eller delvist tilberedes i hjemmet og vil være en del af et pleje- og omsorgsforløb, men kommunen er ikke forpligtet til at tilbyde dette. Der kan også vælges en ordning, hvor maden laves udenfor hjemmet, og derefter leveres hjem. Maden vil også kunne indtages på fx dagcentre eller lignende.

§ 15 – Robotstøvsuger

Kommunen kan ifølge § 15 udlåne en robotstøvsuger eller yde økonomisk støtte til køb af en robotstøvsuger til personer, der er tildelt praktisk hjælp (helhedspleje) til rengøring efter § 9. Vær opmærksom på, at kommunen først skal have taget hensyn til om personen kan anvende en robotstøvsuger, dvs. starte, tømme og rengøre den. Hvis kommunen vurderer at behovet kan afhjælpes med en robotstøvsuger, vil kommunen ikke være forpligtet til at hjælpe med manuel støvsugning.

§ 16 – Afløsning og aflastning

Ifølge § 16 skal kommunen tilbyde afløsning eller aflastning til ægtefælle, forælder eller andre nære pårørende, der passer en person med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne i hjemmet. Afløsning foregår i hjemmet, og kan være hvis den pårørende har behov for et pusterum eller har en aftale ud af huset. Aflastning foregår udenfor hjemmet, og kan fx være i tilfælde at, at den pårørende trænger til ferie, eller hvis den pårørende skal indlægges eller på anden vis vil være fraværende.

§ 17 – Midlertidigt døgnophold

Ifølge § 17 kan kommunen tilbyde midlertidigt ophold til personer, der bor alene og i en periode har et særligt behov for omsorg og pleje.

§ 20 – Selvudpeget hjælper

En person, der modtager hjælp eller støtte efter § 10, kan vælge selv at udpege en person til at udføre opgaverne. Den udpegede person skal godkendes af kommunalbestyrelsen, som herefter skal indgå kontrakt med den pågældende om omfang og indhold af opgaverne og om betaling m.v.

§ 23 – Pasning af døende, der ønsker at dø i eget hjem

Man er som pårørende berettiget til plejevederlag, hvis man passer en døende hjemme. Det er en betingelse at behandling efter en lægelig vurdering er udsigtsløs og der er kort levetid, og at den syge eller døendes tilstand ikke må nødvendigiggøre indlæggelse på sygehus eller ophold i plejehjem, plejebolig el.lign. Du kan altså ikke få plejerve-derlag, hvis den døende bor på plejehjem. Det er også en betingelse, at den syge er indforstået med etableringen af plejeforholdet.

Plejevederlaget udgør 1,5 gange det dagpengebeløb, som modtageren selv ville kunne få, efter lov om sygedagpenge, hvis man er tilknyttet arbejdsmarkedet. Ellers vil man kunne få et basisbeløb.

Bestemmelser i Serviceloven

§ 84 – Afløsning og aflastning

Kommunen skal tilbyde afløsning og aflastning til ægtefælle, forældre eller andre nære pårørende, der passer en person med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne.

§ 97 – ledsagelse (kun relevant hvis den du hjælper, er under folkepensionsalderen)

Ifølge § 97 skal kommunen tilbyde 15 timers ledsagelse om måneden til personer under folkepensionsalderen, der ikke kan færdes alene på grund af betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Ifølge § 97 stk. 2 kan personer, der er visiteret til ledsagelse før folkepensionsalderen, bevare ledsagelse efter overgang til folkepension.

Der kan normalt ikke ske ansættelse af en person, med meget nær tilknytning til den, der er bevilget ledsagelse.

§ 118 – Pasning af nærtstående med handicap eller alvorlig sygdom

Hvis man er tilknyttet arbejdsmarkedet, kan man blive ansat af kommunen til at passe sin nærtstående (den man er pårørende til) i eget hjem, hvis personen har et handicap eller indgribende kronisk eller langvarig sygdom.

Følgende betingelser skal være i orden:

1. Alternativet til pasning i hjemmet er døgnophold uden for hjemmet eller at plejebehovet svarer til et fuldtidsarbejde
2. Der skal være enighed mellem parterne om etablering af pasningsforholdet
3. Kommunen skal vurdere, at der ikke er afgørende hensyn, der taler imod, at det er den pågældende person, der passer den nærtstående.
4. Man kan blive ansat i indtil 6 måneder, hvilket i særlige tilfælde kan forlænges yderligere med op til 3 måneder. Efter aftale med ens arbejdsgiver, kan pasningen opdeles i kortere perioder og kan deles af flere personer.

I kan klage over afgørelse og behandling

Hvor I skal henvende jer med jeres klage, afhænger af, hvad I ønsker at klage over. Det er en god idé, hvis I først søger råd og vejledning om jeres spørgsmål. Kontakt eventuelt Ældre Sagens rådgivning på telefon 70 89 00 81 for at få råd om jeres klagemuligheder. I kan også bede ældrerådet i jeres kommune om at se på sagen, hvis I er utilfredse med kommunens behandling.

Scan QR-koden med din telefon
og se flere gode råd til pårørende



Besøg www.aeldresagen.dk/paaroerende



Ældre @ Sagen

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk