

# LEVE MED



Magasinet for Personskadeforbundet LTN  
#Utgave 3 - 2021



● Ønsker alle en god og skadefri påske

Pårørenderollen

s.4

Arbeidsdeltakelse  
etter traumatisk  
hodeskade

s.14

Min hverdagshelt!

s.22



LEDER Eli Eiklid

Å jobbe for de pårørende og deres rettigheter har siden begynnelsen vært viktig i forbundets arbeid. Det handler om å ikke bli sett, og om å få systemer som automatisk utløses når man blir eksponert for store omsorgsbyrder.

Eli Eiklid

## Ifølge en ny undersøkelse fra

Helsedirektoratet, som er samlet i en rapport som har fått navnet Pårørenderapporten, er 30 prosent av alle nordmenn pårørende i en eller annen form. Det betyr at 1,5 millioner av vår befolkning har en nærstående med nedsatt funksjonsevne i en eller annen form som tilfører livet et ekstra ansvar.

Å være pårørende har mange sider og byrden man opplever er selvsagt forskjellig. Mens enkelte har en eldre pårørende som ligger på institusjon, som er den mest vanlige pårørenderollen, blir andre påført store omsorgsbyrder dersom barn eller partner blir utsatt for en skade.

Det er selvsagt ikke bare negativt å være pårørende. Å gi omsorg og å ta ansvar ligg dypt rotfestet i oss, og å ivareta sine nærstående oppleves derfor som både naturlig og rett. Men, det er et stort men: Det koster tid, energi og krefter. Innimellom for mye. Som undersøkelsen fra direktoratet referer til bidrar pårørende med en stor betydelig innsats, målt i antall timer. Halvparten av pårørendebefolkningen bruker inntil 5 timer i uka på

pårørendeinnsats, men 15 prosent bruker mellom 10 og 19 timer, og like mange bruker mer enn 20 timer.

Mange pårørendemedlemmer i Personskadeforbundet LTN bidrar inn med mange innsatstimer for sine. Vi vet også at mange bruker betydelige ressurser på å få hjelp og støtte fra kommuner eller andre instanser. I tillegg vet vi at omsorgstrykket påvirker helse, arbeidsliv, økonomi og nettverk.

Å jobbe for de pårørende og deres rettigheter har siden begynnelsen vært viktig i forbundets arbeid. Det handler om å ikke bli sett, og om å bygge systemer som automatisk utløses når man blir eksponert for store omsorgsbyrder.

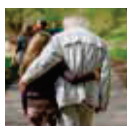
Tross stor innsats fra forbundet, andre interesseorganisasjoners iherdige arbeid og et stort antall personer som er rammet, er pårørende fremdeles en nesten «usynlig» gruppe. Folk står på til de stupes. Under pandemien har, ifølge rapporten, omsorgsbyrden for mange blitt betydelig større.

Det gir meg ekstra energi til å jobbe enda mer for nettopp pårørendegruppen i 2021 og fremover.

God påske.

### INNHold utgave 3 - 2021

Norges pårørende på pulsen, akkurat nå



s.4

Smått og Viktig

s.12

Statped har fått et nytt mandat

s.18



Personskadeforbundet LTN bidrar gjerne!

s.8

Ny kunnskap om arbeidsdeltakelse etter traumatisk hodeskade

s.14

Påskekruss

s.24

#### PERSONSKADEFORBUNDET LTN

Adresse: Hausmanns gate 19, 0182 Oslo

Telefon: 22 35 71 00

E-post: post@personskadeforbundet.no

#### REDAKSJON

Redaktør: Gunn Kvalsvik

Telefon: 22 35 71 00

E-post: levemed@personskadeforbundet.no

#### ANNET

Annonser: faktserv@faktserv.no

Design: Tomorrow Creatives (www.t-c.no)

Grafisk produksjon: BK Trykkpartner AS



# Norges pårørende på pulsen, akkurat nå

*Helsedirektoratet har gjennomført en nasjonal pårørendeundersøkelse for å kartlegge pårørendes rolle, erfaringer og situasjoner. Dette er en landsrepresentativ spørreundersøkelse med 3000 telefonintervju samt 25 kvalitative dybdeintervju.*

TEKST: Helsedirektoratet/Gunn Kvalsvik

Pårørendeundersøkelsen er gjennomført i perioden september 2020 til januar 2021.

## DETTE ER NORGES PÅRØRENDE

I spørreundersøkelsen defineres pårørende som «en som støtter, hjelper eller pleier en nærstående som følge av fysisk eller psykisk sykdom, aldersvekkelse, funksjonsnedsettelse eller rusavhengighet». Dermed kan pårørende være både foreldre, søsken, annen familie, venner, naboer eller arbeidskolleger.

Målgruppen inkluderer de som er pårørende i dag, de som nylig har vært pårørende (inkludert etterlatte), og de som



IFØLGE UNDERSØKELSEN ER hele 36 prosent i Norge pårørende, en andel som tilsvarer drøyt 1,5 millioner personer over 18 år.

står nær noen som de ikke er i posisjon til å hjelpe fordi vedkommende ikke vil eller kan motta hjelp.

Ifølge undersøkelsen er hele 36 prosent i Norge pårørende, en andel som tilsvarer drøyt 1,5 millioner personer over 18 år. Flest er pårørende til foreldre, men også pårørende til barn, søsken og ektefelle/partner utgjør store grupper i pårørendebefolkningen. Én av fem bor sammen med personen de er pårørende til, mens mer enn én av tre bor mer enn 1 mil fra personen.

Majoriteten av pårørendebefolkningen er sysselsatt, men en stor gruppe er også pensjonister. 5 prosent er uføretrygdet, og det er en større andel kvinner enn menn blant disse. Det er en stor andel som er pårørende i alle aldersgrupper, og vanligst er det å være pårørende mellom 40 og 60 år.

De fleste pårørende vurderer egen helse som god. 73 prosent av pårørendebefolkningen vurderer egen helse som svært god eller ganske god. Dersom vi sammenligner tallene med de nyeste oppdaterte tallene fra SSBs levekårsundersøkelse for helse, finner vi at andelen som vurderer egen helse som god, er 6 prosentpoeng høyere i befolkningen generelt sammenlignet med pårørendebefolkningen. Det er variasjoner mellom undergrupper i vurderingen av egen helse.

Flere kvinner enn menn har oppsøkt eller mottatt helsehjelp de mener henger sammen med belastning som følge av



pårørendeinnsats. Nattevåk og helsefaglige oppgaver er mest belastende.

## HVORDAN OPPLEVES DET Å GI PÅRØRENDEOMSORG

Resultatene fra spørreundersøkelsen og de kvalitative dybdeintervjuene har vist at det er visse forhold som særlig påvirker hvordan det oppleves å gi pårørendeomsorg. Type pårørendeinnsats, altså hva man bidrar med som pårørende, er en viktig faktor. Pårørendeinnsatsen overfor voksne består av en rekke oppgaver, der den vanligste er samtale og samvær, tilsyn, motivasjon og støtte. Mange pårørende utfører også helsefaglige oppgaver, som medisineringshjelp, hjelp til å spise og personlig pleie.

