

Samtale med pårørende – aktuelle tema og spørsmål

Vedlegg til Pårørendeveilederen

Langvarig sykdom påvirker familiens og pårørendes hverdagsliv

- Hvordan har du det?
- Hvilke endringer har sykdommen ført til i hverdagslivet deres?
(F.eks. rutiner, døgnrytme, felles måltider, fordeling av praktiske oppgaver, besøk av helsepersonell i hjemmet)
- Hvordan har sykdommen påvirket økonomi, utdanning, arbeidsliv?
- Hvordan har sykdommen påvirket mulighetene til sosialt samvær, fritidsaktiviteter og ferie?

Omsorg for en som er syk over tid kan være utfordrende

- Hva vet du om sykdommen og behandlingen?
- Klarer dere å snakke om sykdommen og om framtiden?
- Er det forhold ved sykdommen som du synes det er spesielt vanskelig å håndtere? (Fysiske eller psykiske symptomer, nedsatt funksjonsnivå, endret tankesett og væremåte, medisiner og annen behandling, oppgaver knyttet til pleie og oppfølging)
- Forstår dere situasjonen på samme måte?
- Hvilken støtte har dere i omgivelsene deres?

Pårørende har ofte liten tid til å ivareta seg selv og sin egen helse

- Hvordan klarer du å ivareta din egen helse? (Kosthold, fysisk aktivitet, sosialt liv, osv.)
- Hva tenker du om helsen din? (Søvn, kroppslige plager, energi, oa)
- Har du tenkt etter hva som gir deg overskudd?
- Hvem har du å snakke med om situasjonen?
- Har du snakket med fastlegen om din egen situasjon?

Dialog og samarbeid med helse- og omsorgstjenestene er viktig

- Hvordan har du opplevd kontakten med helse- og omsorgstjenestene?
- Får du den informasjonen du har behov for?
- Når det gjelder samarbeidet, hva fungerer? Hva kunne du ønsket deg annerledes?
- Vet du hvem dere kan ringe til dersom dere har behov for hjelp?
- Ønsker dere mer opplæring om sykdommen, behandlingen eller oppfølgingen?
- Kjenner dere til lokale tilbud til pårørende?
- Kunne du tenkt deg å møte andre som har samme type erfaringer som deg?