

Tilbud for pårørende

Værktøjskasse og idéer til at komme godt i gang,
hvis I vil starte et frivilligt tilbud for pårørende



Udgivet af Ældre Sagen
Snorresgade 17-19
2300 København S
Tlf. 33 96 86 86
aeldresagen@aeldresagen.dk
www.aeldresagen.dk

Redaktion: Camilla Stubbe Teglbjærg,
Tine Schiller, Frivilligafdelingen
Oplag 250
Tekst: Ann Rosenbom, Linje Kommunikation
Design: Grafik/Design
Foto: Jeppe Bjørn, Ditte Capion, Artvaerk
Udgivet: December 2022

”

Vi har et godt samarbejde med forebyggelseskonsulenterne i kommunen. De henviser til vores café, hvis de kommer i kontakt med pårørende, og de har holdt et indlæg i vores café og fortalt om deres rolle”.

Frivillig fra Fredensborg



”

Vi ved, at der er et behov, men hvordan får vi de pårørende til at erkende, at de har et behov?”

Frivillig fra lokalafdelingerne i Mariagerfjord kommune

Indhold

Råd til at komme godt i gang med jeres tilbud for pårørende	8
Hvem er de pårørende?	10
5 idéer til tilbud for pårørende	12
Pårørendelinje	15
Pårørendestøtter	19
Pårørendecafé	23
Pårørendegrupper	27
Pårørendetjeneste	31
Synlighed er altafgørende for jeres succes	35
Samarbejd med fagprofessionelle	36
Spred budskabet og bliv kendt for at være de gode støtter for pårørende	40
Lav foldere og materialer, som taler direkte til de pårørende	42
Inspiration til foldere og flyers	44
Støttemuligheder	46
Tjekliste til at komme godt i gang	48
Materialer	50

Denne værktøjskasse til jer, som vil gøre en forskel for pårørende. Her er inspiration, konkrete tips og idéer til at nå ud til pårørende, som har brug for støtte, et pusterum eller at mødes med ligesindede.

Idéerne er baseret på Ældre Sagens erfaringer generelt og især på aktuelle erfaringer fra syv af Ældre Sagens lokalafdelinger, der har afprøvet forskellige tilbud til pårørende.

Stor tak til lokalafdelingerne i Fredensborg, Brørup, Odense og Mariagerfjord kommune (Hadsund, Hobro, Arden, Mariagerfjord). Vi har fulgt jeres ihærdige arbejde med at opbygge tilbud til pårørende, I har navigeret i forhindringer bl.a. på grund af Covid-19, og I har undervejs flittigt og åbent delt jeres erfaringer med os.

Et fællestræk for erfaringerne er, at I skal prioritere tid til at opbygge og vedligeholde et godt samarbejde med de forskellige lokale aktører og fagprofessionelle, som kan anbefale jeres tilbud til pårørende. Det kan I læse mere om på side 36-39.

PÅRØRENDE

Som pårørende er man nært knyttet til en person, fx en ægtefælle, et familiemedlem eller en nær ven, der er svækket eller svært udfordret af sygdom.

Som pårørende kan man komme til at stå med mange forskellige opgaver, der kræver tid og overskud.

Det kan være en stor opgave at være pårørende, og mange kan opleve, at de ikke har meget tid til sig selv og deres egne interesser. Og nogle pårørende kan opleve at blive ramt af ensomhed og isolation.

Råd til at komme godt i gang med jeres tilbud for pårørende

- 1** Vær synlige helt fra start med foldere, postkort, annoncer, pressemeddelelser, infomøder, kontakt til sygdomsforeninger, fagprofessionelle, mm. Husk at målrette budskabet til både mænd og kvinder.
- 2** Sørg for at pårørendekonsulenter, demenskoordinatorer, læger, frontpersonalet i hjemmeplejen, apotekere og andet fagpersonale kender jer og har jeres foldere, så de kan henvise pårørende til jeres tilbud.
- 3** Følg op på jeres samarbejde med fagpersonalet med jævne mellemrum. De har en travl hverdag og skal mindes om at I findes.

- 4 Rekrutter frivillige i god tid. Beskriv konkret, hvad opgaven går ud på, og hvor meget tid de skal forvente at bruge. Skriv også hvad man får ud af at være frivillig for pårørende.
- 5 Samarbejd med lederne for de andre aktiviteter eller tilbud i jeres lokalafdeling, hvor de frivillige møder pårørende. De vil kunne hjælpe med at henvise til jeres tilbud. Det kan fx være besøgstjenesten, bisiddere og hjælpende hænder.
- 6 Der vil være udgifter til telefon, foldere og annoncer m.m. Lav et budget og gå i gang med at søge støtte.

I kan læse mere om de enkelte råd på de følgende sider.

Hvem er de pårørende?



ASTA

Pensionist, passer sin mand, som er syg og har brug for hjælp hver dag. Udover indkøb et par gange om ugen kommer Asta ikke ret meget ud. Hun har måttet opgive at gå til gymnastik hver uge, hvor hun ellers var glad for motion og hygge.



KAJ

Håndværker, hjælper sin far, som har demens, og har brug for meget hjælp i hverdagen med medicin, bad, indkøb og rengøring. Kaj kunne godt bruge nogen at tale med om den situation han er i og læsse lidt af.



THOMAS

Ingeniør, hjælper sin søster, som er kronisk syg. Hjælper hende til lægen, på hospitalet og med medicin. Thomas tager ofte fri fra arbejde for at hjælpe, og ser ikke sine venner så tit mere, og overvejer at droppe sin efteruddannelse.

Den største gruppe af pårørende er **VOKSNE BØRN**.
De fleste pårørende hjælper en ældre, som **BOR HJEMME**.
Pårørende udgør i højere grad personer,
som er i alderen **50-59 ÅR** tilknyttet arbejdsmarkedet.

Hver 5. pårørende hjælper enten **3-4 DAGE OM UGEN** eller **HVER DAG**. Af de pårørende, som hjælper hver dag, er det næsten halvdelen, som hjælper i 3 timer eller mere.

Kilde: Ældre Sagen



ANNE-METTE

Lærer, hjælper sin mor, som bor i eget hjem og har brug for meget hjælp hver dag, fordi hun er dårligt gående. Anne-Mette synes det er svært at bede om hjælp, og ved heller ikke helt, hvad hun kan få af hjælp.



KNUD

Pensionist, hjælper sin hustru, som er syg og sengeliggende det meste af tiden. Han hjælper med påklædning, medicin og spisning. De venter på en plejehjemsplads til hans hustru. Knud prøver at klare det hele selv, men han savner sin kortklub hver torsdag.



LISE

Bankansat, passer sin gode veninde, som bor alene og har Parkinsons. Hun hjælper med medicin og indkøb, lægebesøg og nogle gange også med hjælp til bad og påklædning. Lise føler, at hun er ret alene om at hjælpe.

5 idéer til tilbud for pårørende

Gå i gang, og gør jer nogle erfaringer og justeringer undervejs. Det behøver ikke være 100 % perfekt fra starten.

Det vigtigste er, at I kommer ud og hjælper pårørende, som har brug for støtte.



Pårørendelinje

– gratis telefonlinje for pårørende, der har brug for en snak.



Pårørendestøtter

– kommer forbi og skaber et pusterum.



Pårørendecafé

– tilbyder pårørende et hyggeligt, uforpligtende frirum.



Pårørendegrupper

– tilbyder gruppesamtaler med andre pårørende i trygge rammer.



Pårørendetjeneste

– er i hjemmet hos den, der er syg, så den pårørende kan tage hjemmefra.

”

Jeg har haft nogle opkald, hvor jeg virkelig har tænkt ”Hold da op det var godt vi kunne hjælpe dem”.

Frivillig fra Odense

Pårørendelinje



Pårørendelinjen er blot et telefonopkald væk

Pårørendelinjen er en gratis telefonlinje med faste telefontider, som pårørende kan ringe til. Her kan de tale fortroligt med én, som har tid til at lytte. Det kan fx være at tale om de udfordringer man står i, eller at man har spørgsmål eller brug for konkret hjælp.

Mange pårørende oplever, at det kan være svært at komme hjemmefra, og at de bekymrer sig om den syge eller svækkede derhjemme, når de er afsted. For dem kan pårørendelinjen være en kærkommen hjælp og støtte i hverdagen.

Nogle pårørende har måske kun brug for en enkelt samtale eller vil gerne være anonyme, andre har brug for at kunne ringe flere gange og vil måske helst tale med den samme frivillige.

En pårørendelinje er enkel at organisere. I kan passe telefonen hjemmefra eller i Ældre Sagens lokaler, og det er samtidig fleksibelt for de frivillige at være med.

Kom godt i gang – gode overvejelser

- Hvor mange frivillige skal passe pårørendelinjen?
- Hvor lang tid varer en samtale typisk, skal der være tidsbegrænsning, så andre kan nå igennem?
- Hvilken åbningstid passer bedst? I kan fx starte med at have åbent to dage om ugen, fx 3 timer om formiddagen og 3 timer om eftermiddagen/tidlig aften. Så har pårørende, som er på arbejdsmarkedet, også mulighed for at ringe.

TIPS & GODE GREB

Overvej, hvordan I åbner samtalen og runder den af på en god måde. Vær opmærksomme på dels at lytte og dels spørge ind til det, der bliver talt om. Brug hinanden til at træne aktiv lytning, nærvær i telefonen, og hvilke forskellige samtaleemner det er godt at være forberedte på.



Tjekliste

TIL DE PRAKTISKE OPGAVER FOR EN PÅRØRENDELINJE:

SÆT FLUEBEN

- Opret et særligt telefonnummer til pårørendelinjen.
- Sæt telefonnummeret på foldere, hjemmeside, annoncer osv.
- Få evt. et abonnement, hvor I kan viderestille til hinanden.
- Sørg for, at der er telefonsvarer med åbningstider.
- Planlæg hvem, som passer telefonen, og hvem som kan afløse ved sygdom eller ferie.

Egne noter:

”

Vi har alle været ude i vores hjemmeplejegrupper i hele kommunen i hver vores område. 90 % var positive, nogle ganske få var ikke interesseret.”

Frivillig fra Mariagerfjord Kommune

Pårørendestøtter



Pårørendestøtter kommer forbi og skaber et frirum

Pårørendestøtter mødes med den pårørende fx en gang om ugen eller hver 14. dag. De aftaler indbyrdes, hvad der fungerer bedst. Pårørendestøtten er der udelukkende for den pårørende, og skal ikke hjælpe med at tage sig af den syge/svækkede.

Målet er, at den pårørende får et pustenum med fokus på sig selv og en snak om stort og småt, praktiske ting eller udfordringer.

Besøget kan foregå hjemme hos den pårørende, hvis han eller hun har svært ved at

komme hjemmefra. I kan også lave noget aktivt som en tur i haven, et besøg på en café – eller en gåtur i naturen, der udløser endorfiner, som styrker humøret og kan skabe en positiv effekt hele dagen.

En pårørendestøtte kan give den pårørende et vigtigt frirum i hverdagen. For mange kan det gøre en forskel, at der kommer en frivillig udefra, der kan tilbyde noget andet end dem, man ellers får hjælp og støtte af. En mulighed for lidt 'almindelighed' i samværet med én, der ikke personligt eller fagligt har situationen inde på livet.

Kom godt i gang – gode overvejelser

- Hvordan sikrer I et godt match mellem den pårørende og pårørendestøtten? I kan fx få inspiration hos aktivitetslederen for jeres lokale besøgstjeneste.
- Hvornår følger I op på, om det er et godt match?
- Hvor lang tid skal et besøg vare?
- Hvordan starter og afslutter I besøget på en god måde?
- Hvor mange besøg kan den pårørende få?
- Har lokalafdelingen andre tilbud til pårørende - fx bisiddere eller vejledere, hvis den pårørende behøver hjælp i forhold til kommunen eller sundhedssystemet?
- Det er vigtigt at aktivitetslederne er med til at hjælpe det første møde godt i gang. Afstem forventningerne, så den pårørende ved, at hjemmet ikke behøver at være nypudset og dufte af hjemmebag.

TIPS & GODE GREB

Det kan være svært at række ud og få en pårørendestøtte og tage et nyt menneske ind i sit liv. Tålmodighed og opmuntring fra venner, bekendte og sundhedspersonale er derfor vigtigt.





Pårørendecafè



Pårørendecaféen er hyggeligt frirum, hvor man bare kan komme forbi

I en pårørendecafé kan pårørende mødes helt uforpligtende. Man kan bare droppe ind og være med, når det passer. Deltagerne behøver ikke at tilmelde sig på forhånd.

Pårørendecaféen er åben på et fast tidspunkt - fx hver 14. dag eller den 3. torsdag i måneden. Formålet er, at deltagerne får en god oplevelse og mærker, at mødet med andre i samme situation har stor værdi.

Deltagerne kan fx samles over en kop kaffe, et fælles samtaleemne, eller der kan

være planlagt aktiviteter som fx et foredrag eller en gåtur.

Der kan være pårørende, som ikke kan komme hjemmefra, fordi deres ægtefælle ikke kan være alene hjemme. Det kunne fx være, hvis ægtefællen har demens. Prøv, om det er muligt, at en frivillig kan være derhjemme imens.

Særligt på demensområdet er der mange gode erfaringer med at afholde pårørendecaféer. Det kan derfor være et godt sted, at hente inspiration til jeres egen café.

Kom godt i gang – gode overvejelser

- Hvem henvender jeres pårørendecafé sig til?
- Hvor ofte har caféen åben, og hvilke tidspunkter er bedst i forhold til de pårørende?
- Hvad skal jeres pårørendecafé tilbyde?
- Hvor mange frivillige skal være tilstede i cafeen, så I kan tage godt imod deltagerne – også dem, der kommer senere?
- Hvordan gør I det hyggeligt og skaber en god stemning?
- Planlæg evt. et månedsprogram eller kvartalsprogram, som vækker interesse, så de pårørende kommer igen.

TIPS & GODE GREB

Det kan være svært at være ny og møde op, især hvis man kommer alene. Derfor er det vigtigt, at I som værter tager godt i mod alle, der kommer – også nye deltagere. Det er vigtigt, at I inddrager alle i samtalen eller aktiviteten, så de føler sig godt tilpas og så I får god kontakt med alle. Husk også at få sagt farvel og på gensyn til alle. Læs mere om det gode værtskab på www.aeldresagen.dk/detgodevaertskaab



Tjekliste

TIL DE PRAKTISKE OPGAVER:

SÆT FLUEBEN

- Find et hyggeligt lokale med god plads og nem tilgængelighed og parkering.
- Overvej, om der skal være kaffe/te/forplejning.
- Husk at I skal være frivillige nok til at være gode værter og varetage opgaverne.
- Fortæl kommunen om jeres pårørendecafé.
- Invitér demenskoordinatorer og pårørendekonsulenter med til et par café møder, så de kender jer og lettere kan henvise pårørende til jeres pårørendecafé.

Egne noter:

”

Vi er lyttende, gode til også at sige fra eller ”nu skal vi videre”, gode til at styre, så alle kommer til orde og man ikke bliver afbrudt når der er én der taler”

Frivillig fra Fredensborg

Pårørendegrupper



Pårørendegrupper giver en følelse af forståelse - og at man ikke står alene

En pårørendegruppe mødes i et forløb over et, på forhånd fastlagt, antal gange. Det er typisk den samme gruppe pårørende, der mødes gennem forløbet. Det skaber tryghed og fortrolighed for deltagerne. Men det kan også være en åben gruppe med løbende indskiftning af nye deltagere.

Gruppen bliver typisk faciliteret af to gruppeledere, der sørger for en tryk stemning og sætter gang i samtaler om relevante emner og temaer.

Målet er, at deltagerne kan spejle sig i andre, der er i samme situation. At de oplever, at de ikke er alene om de udfordringer og tanker, der kan følge med det at være pårørende.

Et typisk møde foregår med en fælles velkomst, hvorefter deltagerne kommer til orde på skift. Det kan fx være en runde om et tema, eller hvordan det er gået siden sidst.

Kom godt i gang – gode overvejelser

- Overvej, hvor mange deltagere, der skal være i gruppen?
- Hvilken type pårørende henvender gruppen sig til - fx ægtefæller, voksne eller alle typer pårørende?
- Hvor længe skal gruppeforløbet vare?
- Hvor ofte mødes gruppen – fx 1 gang om ugen eller hver 14. dag?
- Hvilket tidspunkt passer målgruppen bedst? Nogle kan ikke deltage i dagtimerne på grund af arbejde, og andre vil helst ikke gå ud alene om aftenen.
- Skal gruppen være lukket, med de samme deltagere i hele perioden, eller åben?
- Hvem kan I henvise til, hvis en deltager behøver mere hjælp, end pårørendegruppen kan tilbyde?

KOMPLET GUIDE TIL OPSTART AF PÅRØRENDEGRUPPER

Det er givende at drive pårørendegrupper og følge deltagerne gennem et forløb. Ældre Sagen har udgivet en komplet guide til frivillige, som gerne vil starte en pårørendegruppe.

I guiden 'Kom godt i gang med pårørendegrupper' kan I læse mere om forsamlinger, temaer m.m. Se link side 50



Tjekliste

TIL DE PRAKTISKE OPGAVER:

SÆT FLUEBEN

- Hvordan kontakter man jer?
- Find et hyggeligt lokale med god plads, nem tilgængelighed og parkering. Og hvor I kan være uforstyrret.
- Overvej, om der skal være kaffe/te/forplejning.
- For at få dækket udgifter til kaffe/te og brød kan I eventuelt indføre en mindre deltagerbetaling.
- Lav en plan for jeres pårørendegruppe, så I har tid, sted og temaer for hele forløbet på plads.
- Hvem står for at holde forsamlinger, og hvad er det vigtigt at I får talt om?

Egne noter:

”

Vi ved, eller har
fornemmet, at der
er pårørende, der
ikke får den hjælp
de har brug for”

Frivillig fra Odense

Pårørendetjeneste



Pårørendetjenesten støtter pårørende i at bevare deres hverdagsaktiviteter

Pårørendetjenesten er for pårørende, som har svært ved at komme hjemmefra, fordi de føler, at deres syge eller svækkede ægtefælle, familiemedlem eller nære ven ikke kan være alene ret længe ad gangen.

Pårørendetjenesten tilbyder, at der kan komme en frivillig i hjemmet og være hos den, som er syg, så den pårørende trygt kan tage hjemmefra. Målet er at støtte pårørende i at fastholde deres sociale liv og fritidsinteresser - og at forebygge risikoen for ensomhed og isolation.

Det kan fx være en fast dag om ugen så den pårørende kan komme til gymnastik, eller ved konkrete behov som en aftale med læge, tandlæge, frisør eller et møde hos kommunen. Det kan også være sociale aktiviteter som en café-tur eller en familiebegivenhed, hvor man kan deltage i med ro i sindet, fordi der netop er nogen i hjemmet imens.

Pårørendetjenesten yder ikke faglig pleje, men holder udelukkende den syge ved selskab.

Kom godt i gang – gode overvejelser

- Hvordan kommer de pårørende i kontakt med jer?
- Hvor ofte kan man bruge jer?
- Kan man få hjælp fx en fast ugedag eller hver 14. dag i en periode?
- Er det muligt at få hjælp i en enkeltstående akut situation?
- Er der en tidsramme pr. gang?
- Er det muligt, at den samme person kommer ud i hjemmet hver gang?
- Hvilken type syge/svækkede tager jeres pårørendetjeneste ud til?
- Har den pårørende brug for meget hjælp, så er det kommunen, der skal træde til. Henvis til Ældre Sagens bisiddere, som kan være med til mødet med kommunen om behovet for mere permanent aflastning.

TIPS & GODE GREB

Bekræft de pårørende i, at det er vigtigt, at de kommer ud til aktiviteter og får en pause og et frirum, hvor de lader op - uden at have dårlig samvittighed.



Tjekliste

TIL DE PRAKTISKE OPGAVER:

SÆT FLUEBEN

- Hvad er godt at vide på forhånd, når I laver en aftale om at være i hjemmet – fx i forhold til hund/kat, cigaretrøg, adgangsforhold osv.?
- Husk, at den frivillige skal have den pårørendes mobilnummer, hvis der bliver brug for at kontakte ham/hende.
- Det kan være svært for den pårørende at overlade ansvaret til andre. Den, der er syg, kan have det på samme måde. Så aftal, hvordan I bedst passer på den, som er syg, så alle er trygge ved situationen.

Egne noter:

”

Vi ville ikke bare aflevere materialerne til hjemmeplejen, - det kunne vi have gjort, men det har vi rigtig dårlige erfaringer med. Vi aftalte, at vi skulle komme på deres gruppemøder og fortælle om det, sådan at den enkelte hjemmehjælper var tryk ved materialerne og de kunne sige: ”Nu skal du høre her, det er sådan og sådan”, så det var mere nede på jorden”

Synlighed er altafgørende for jeres succes

Samarbejd med fagprofessionelle

**Spred budskabet og bliv kendt for at være de gode støtter
for pårørende**

Lav foldere og materialer, som taler direkte til de pårørende

Inspiration til foldere og flyers

Støttemuligheder

Bliv kendt i lokalsamfundet for at være den gode støtte for pårørende

Mange pårørende er ikke klar over, at der er mulighed for at få hjælp. De får derfor ikke den hjælp og støtte, de har brug for.

Jo mere synlige jeres tilbud for pårørende er, desto flere vil tage imod jeres støtte og få gavn af jeres indsats. Når de pårørende er trygge og føler, at jeres tilbud giver mening, så er det nemmere for dem at kontakte jer.

**Læs mere på de næste sider om, hvordan I
når ud til de pårørende**

Samarbejd med fagprofessionelle

Fagpersonalet møder de pårørende hver dag Få god kontakt med dem, så de anbefaler de pårørende til jer

Det er ikke altid, at I selv møder de pårørende, som har brug for støtte. Samtidig kan mange pårørende have svært at bede om hjælp – for det er jo ikke dem, der er syge. Det at have brug for hjælp, kan ligefrem være tabubelagt. Her kan fagpersonalet være en kæmpe hjælp. De kan blive den håndsækning, de pårørende har brug for – og de kan blive de bedste ambassadører for jeres tilbud for pårørende.

Brug derfor tid på at opbygge et samarbejde med fagpersonalet. Sørg for at de møder jer personligt, så de får mulighed for at stille spørgsmål og høre mere om jeres tilbud, og hvordan I konkret gør. Så er det meget lettere for dem at formidle det videre.

Det skal være let at samarbejde med jer

Det er nemmere for fagpersonalet at henvise til jer, når de er trygge ved, at I gør en god indsats. Giv dem jeres foldere, så det er nemt for dem at henvise pårørende til

at bruge jeres tilbud. Det er også vigtigt, at I mødes med jævne mellemrum. Så husker fagpersonalet jer bedre i en travl hverdag.

Fagpersonalet er en vigtig samarbejdspartner

HVEM ER FAGPERSONALET:

- Sosu-assistenter og sygeplejersker i hjemmeplejen, plejehjem og dagcentre
- Praktiserende læger, sygeplejersker og lægesekretærer
- Personalet på sygehuse, sygeplejersker, speciallæger m.m.
- Apotekere, fodterapeuter, kiropraktorer
- Kommunens sagsbehandlere, pårørendekonsulenter og demenskoordinatorer
- Bibliotekarer
- Viceværter i boligsociale områder
- m.fl.

Idéer til at gøre fagpersonalet trygge, så de ser fordelene i jeres tilbud og gerne henviser til jer

- 1** Kom med på personalemøder, hvor I kan fortælle om jeres tilbud, og fagpersonalet kan få sat ansigt på jer. Spørg, hvad de har brug for, til at henvide pårørende til jeres tilbud - folder, postkort osv.
- 2** Inviter fagpersonalet med til jeres pårørendecafé eller pårørende-gruppe en gang imellem.
- 3** Ring, og følg op med jævne mellemrum, for i en travl hverdag er det let at glemme jer.
- 4** Som frivillige kan I stille op med en større fleksibilitet end de kommunale tilbud, i forhold til hvornår en pårørende har behov for hjælp.
- 5** Det er en god idé at aftale med de fagprofessionelle, at de giver jer besked, når de møder en pårørende, der har brug for jeres tilbud, så I kan kontakte den pårørende direkte.

Det har fagpersonalet brug for at vide, så de nemt kan henvise til jeres tilbud:

- Hvad handler tilbuddet om, og hvem er det for?
- Hvad får de pårørende ud af at deltage i tilbuddet?
- Hvor og hvornår finder det sted?
- Hvem er kontaktperson?
- Hvis det er et gruppetilbud, er det så et faciliteret gruppetilbud eller fx en café?
- Hvordan bliver de frivillige klædt godt på til opgaven?

Hold fagpersonalet opdateret:

Aftal, at I kommer med på et personalemøde, hvor I bruger 15 minutter på at fortælle om jeres tilbud, svare på spørgsmål og uddele foldere og visitkort, så de nemt kan komme i kontakt med jer.

Spred budskabet og bliv kendt for at være de gode støtter for pårørende

Bred lokal synlighed er vigtigt for at nå ud til de pårørende med jeres tilbud. Brug en blanding af flere forskellige medier. Søg gerne efter frivillige, som er gode til at 'sælge' og som kan hjælpe jer med at skabe opmærksomhed om jeres tilbud.

Hav et præcist og tydeligt budskab i jeres materialer

Lav en klar plan for jeres tilbud, så I har et klart og skarpt budskab, som er nemt og tydeligt at formidle. Husk at målrette budskabet til både mænd og kvinder.

Kommunens hjemmeside kan evt. også informere om jeres tilbud, og hvis jeres lokalområde/by har en Facebook-side, kan I lave opslag dér.

Lav foldere til fagpersonalet

Lav foldere, som er målrettet til de pårørende og del dem ud der, hvor de pårørende færdes: hjemmeplejen, læger, speciallæger, tandlæger, apoteker, sundhedshuse, sygehuse, biblioteker, præster, boligsociale områder og andre relevante steder.

Brug de PR-frivillige i jeres lokalafdeling

De har erfaring med de lokale medier og kan hjælpe jer med at få budskabet ud i artikler og annoncer i lokale medier og på sociale medier som Facebook og Instagram.

Ældre Sagens lokale medier

Skriv om jeres tilbud på hjemmesiden, i nyhedsbreve, på Facebook, i Det Sker Lokalt og hvor I ellers er synlige. Husk altid, at jeres telefonnummer skal være let at finde.

Annoncer i lokalaviser, lokalradio/-tv

Beskriv jeres tilbud og fortæl hvorfor det er vigtigt og send en færdig artikel til lokalavisen, eller ring til redaktionen og hør om de vil skrive om jer, og at I gerne stiller op til interview og foto.

Lav foldere og materialer, som taler direkte til de pårørende

Pårørende ser ikke altid sig selv som nogle, der har brug for hjælp. De identificerer sig heller ikke nødvendigvis med ordet 'pårørende'. I stedet ser de fx sig selv som én, der passer sin ægtefælle derhjemme, eller som én, der har en mor, som er syg og behøver meget hjælp.

For at I kan nå ud til pårørende, der kunne have glæde af jeres tilbud, kan det derfor være en god ide at bruge nogle andre ord end 'pårørende' i overskrifterne på jeres flyere, brochurer og annoncer.

Vælg samtidig nogle sætninger, der gør det tydeligt, hvordan I kan hjælpe. Beskriv jeres tilbud helt konkret og med fokus på, hvad man får ud af at deltage.

Har I brug for nye frivillige til jeres tilbud for pårørende, kan I hente inspiration til rekruttering på www.aeldresagen.dk/rekruttering.

De pårørendes viden om jeres tilbud er afgørende for, om de ringer til jer for at få hjælp og støtte. Ved de pårørende ikke nok om jer, så får de ikke ringet til jer, selvom de har brug for hjælp.

Vær tydelige i jeres budskaber

Det gælder om at have en god overskrift, et enkelt og klart budskab og tydelige kontaktinformationer.

BRUG DISSE EKSEMPLER SOM INSPIRATION TIL OVERSKRIFTER:

Brug for tid til dig selv?

Få en kærkommen pause

Har du en ægtefælle, som behøver meget af din hjælp?

Behøver din mor eller far din hjælp og pleje derhjemme?

Brug os til at få tid til dine gøremål i hverdagen

Husker du at gøre noget for dig selv?

Se næste side med eksempler på flyers og brochurer.

Inspiration til foldere og flyers

Har du brug for materiale, så tilbyder vi at hjælpe med at lave det. Kontakt Marketingafdelingen på design@aeldresagen.dk

ER DU PÅRØRENDE TIL EN, DER BEHØVER DIN HJÆLP? STÅ IKKE MED DET ALENE.

Ring til pårørende-linjen og få hjælp og støtte



Ældre@Sagen

BRUG FOR EN KÆRKOMMEN PAUSE?



Pårørendevener giver dig en kærkommen pause. Vi er hos den, der er syg, så du kan tage af sted med god samvittighed og ro i sindet.

Ældre@Sagen
BRØRUP



Ældre@Sagen
LOKALAFDELING

Har du en ægtefælle, mor eller far, som behøver meget af din hjælp?

VI ER DER FOR DIG.

Ældre Sagen har mange muligheder for aflastning, rådgivning og grupper hvor du kan udveksle erfaringer. Kontakt: Navn Efternavn, tlf. 56 67 78 89 eller e-mail navn.efternavn@gmail.com



Behøver din mor, far eller ægtefælle din hjælp og pleje derhjemme?

Få en kærkommen pause

Vi er der for dig. Ældre Sagen Lokalfdeling har mange muligheder for aflastning, rådgivning og grupper hvor du kan udveksle erfaringer. Du er velkommen, også selvom du ikke er medlem af Ældre Sagen.

Du kan få hjælp fra **Pårørendelinjen** – gratis telefonlinje, hvis du har brug for en snak.

Pårørendestøtter – kommer forbi og skaber et pusterum.

Pårørendecafé – tilbyder pårørende et hyggeligt, uforpligtende frirum.

Pårørendegrupper – tilbyder gruppesamtaler med andre pårørende i trygge rammer.

Pårørendetjeneste – er i hjemmet hos den, der er syg, så den kan tage hjemmefra.

Kontakt: Navn Efternavn, tlf. 56 67 78 89 eller e-mail navn.efternavn@gmail.com

Ældre@Sagen
LOKALAFDELING

Er det svært at komme hjemmefra?

Pårørendevenner giver dig en særkommen pause.

Derfor kommer vi og er i hjemmet, så du kan tage af sted – med god samvittighed og ro i sindet.

Vi hjælper dig, der hjælper

Pårørendevenner hos Ældre Sagen i Brørup. Vi er et hold af frivillige, som er klædt godt på til opgaven, vi har tavshedspligt og bærer altid ID-kort, når vi kommer.

Ring til vores koordinator og hør mere:
NAVN EFTERNAVN, Tlf: 12 34 56 78

Husk: Vi yder ikke plejeopgaver.



Brug for tid til dig selv?

ÆLDRE SAGENS PÅRØRENDEVENNER



Ældre Sagen er Danmarks næststørste frivilligorganisation. Vi har frivillige i hele landet, som yder en stor og engageret indsats. Ældre Sagen skaber rum for gode liv – uanset alder.

Er du pårørende til en, der er syg og behøver din hjælp og pleje derhjemme? Så brug Ældre Sagens pårørendevenner

Husk dig selv

Det kan være lidt af en opgave at hjælpe en ægtefælle eller forælder, som er syg eller svækket. Sørg for, at du får tid til dig selv – det giver ny energi til at løfte opgaven derhjemme.

Brug os til at få tid til dine egne gøremål i hverdagen:

- Besøge familie og venner
- Ordre indkøb og praktiske gøremål
- Læge-/tandlægebesøg
- Møde hos kommunen
- Familiebegivenheder



Det er vigtigt, at du tillader dig selv en pause til at ordne praktiske ting og gøre noget, der gør dig glad og giver overskud.

Sådan kan du bruge Pårørendevenner som støtte

- Vi sørger for at være godt selskab for den, som er syg, mens du er afsted.
- Vi er fleksible og kan komme både dag eller aften.
- I særlige tilfælde kan vi være der om natten i samarbejde med Ældre Sagens Vågejeneste
- Er der brug for mange besøg, kan vores besøgsvenner/ aflastningsvenner træde til.



Vi ved, at det er svært at få tid til sig selv, når der er en, som har brug for hjælp hele tiden.

Få en bisidder med til vigtige møder

To lytter bedre end én. Skal du til samtale med visitator, læge eller plejehjem, er der mange ting at tage stilling til. Få en frivillig bisidder fra Ældre Sagen med, som kan hjælpe med at holde styr på detaljer og hvad der bliver aftalt.

Støttemuligheder

Økonomisk støtte til jeres udgifter

Når I går i gang med jeres tilbud, vil der være udgifter til telefon og abonnement, lokaler, foldere og annoncer i lokalavisen m.m. Der vil også være udgifter til kørsel, når I skal ud til de pårørende. Derudover kan I have udgifter til kaffe og kage til fx

pårørendegrupper og pårørendecaféer eller et socialt arrangement for de frivillige.

Tal med jeres lokalafdeling om, hvad de kan give af støtte.

Her kan I søge om støtte:

Kommunerne støtter frivilligt socialt arbejde gennem §18-midler, som bl.a. kan gå til kørsel.

Lokale virksomheder støtter gerne lokale, frivillige tilbud. Det kan både være banken, elektrikereren osv.

Foreninger som Rotary, Lions Club, Odd Fellow-logen m.m.

Private fonde støtter typisk engangsudgifter fx en konkret aktivitet

Kontakt **Ældre Sagens sekretariat** og hør om mulighederne for økonomisk støtte ved opstart af tilbud for pårørende.

For at få dækket udgifter til kaffe/te og brød kan I eventuelt indføre en mindre deltagerbetaling.

Læs mere om støtte til økonomien og få tips til fondsansøgninger på www.aeldresagen.dk/frivilligportalen

Lån et godt lokale til pårørendecafé og pårørendegrupper

Hvis ikke jeres egen forening har egnede lokaler, så prøv jer frem og kontakt frivilligcentre, plejecentre, menighedshuse, boligforeningers fælleslokale, aktivitetscentre og biblioteker.

Brug tid på at finde et godt lokale, så deltagerne føler sig trygge og komfortable. Sørg for at lokalet passer til jeres aktivitet og pladsbehov.

Her er nogle krav til lokale, I kan tage med i jeres overvejelser:

- Der skal være god plads til alle i rummet.
- Det skal være et rum, hvor I ikke bliver forstyrret.
- Der skal være gode adgangsforhold.
- Det skal være let at parkere og at komme med offentlig transport.
- Der skal være toiletfaciliteter.
- Der skal være adgang til at lave kaffe og te.

Tjekliste

TIL AT KOMME GODT I GANG

Har I en eller to aktivitetsledere for jeres tilbud?

Vælg gerne to aktivitetsledere, som er ansvarlige for at lede og drive jeres tilbud. Når I er to om opgaven, kan I sparre med hinanden, og I står stærkere i forhold til sygdom eller travlhed.

Har I talt om, hvilke pårørende vil I hjælpe?

Definer målgruppen for jeres tilbud, og vær tydelige med hvad de går ud på og for hvem – fx ægtefæller, voksne børn m.m.

Har I været ude og søge frivillige?

Begynd at søge frivillige med det samme fx gennem annoncer og netværk. Beskriv selve opgaven, hvor lang tid det tager og hvilken forskel, de frivillige kommer til at gøre. Forbered de frivillige godt, så de kender til det gode værtskab, aktiv lytning, osv.

Har I skabt god opmærksomhed om jeres tilbud?

Sørg for at lave foldere, annoncer, opslag på sociale medier og i lokalavisen, så alle kender jeres tilbud for pårørende. Husk, at det er en løbende opgave at skabe opmærksomhed om jeres tilbud.

Har I været ude og besøge de fagprofessionelle?

Sørg for at få et godt samarbejde i gang med fagpersonalet. De kan henvise pårørende til jer, og det er afgørende for, at I får succes med jeres tilbud. Mød dem personligt, så de kan høre mere og stille spørgsmål. Giv dem jeres foldere, så det er nemt for dem at henvise til jeres tilbud. Det er vigtigt, at følge op på dem, for så husker fagpersonalet jer bedre i en travl hverdag.

Sørger I for at henvise pårørende til andre tilbud?

Fortæl om jeres lokalafdelings tilbud, der kunne være relevante for de pårørende. Det kan være de lokale en bisiddere, hjælpende hænder eller Ældre Sagens telefonrådgivning i Sekretariatet. Det kan også være kommunens demenskonsulenter eller pårørendekonsulenter.

Minder I hinanden om, at der er tavshedspligt?

Sørg for, at alle ved, at der i alle tilbud er fortrolige samtaler og at tavshedspligt er en forudsætning for tryghed og tillid. Det gælder også for deltagerne i pårørendegrupper og pårørende-caféer - også efter gruppens ophør.

Materialer

I kan læse mere og finde materialerne på Frivilligportalen:
www.aeldresagen.dk/paaroeerendeaktiviteter



Kom godt i gang med pårørendegrupper

Pårørende har brug for støtte til at håndtere hverdagen og de tanker og udfordringer, der opstår. Her får I konkrete og praktiske råd til at komme godt i gang med jeres pårørendegrupper eller til at udvikle jeres nuværende tilbud om pårørendegrupper.



En praktisk guide til mødesteder

Mennesker skal ikke være alene men har brug for et mødested – et uformelt rum, hvor man bliver inviteret ind og kan mødes på kryds og tværs af interesser, relationer og aktiviteter. Hent inspiration og ideer til at mødes på nye måder og til at give de mødesteder, vi allerede har en vitaminindsprøjtning.



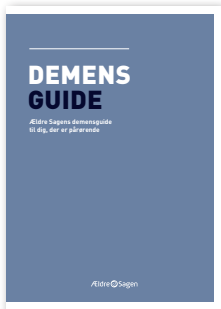
Det gode værtskab er vigtigt

Et godt værtskab handler at have styr på de praktiske ting: En god invitation, et godt indhold på mødet – og et godt lokale. Det handler især også om de små ting, som gør en stor forskel: At kunne sætte sig i gæsternes sted, vise opmærksomhed, have øjenkontakt og en oprigtig interesse for hver enkelt deltager.

Pårørendeguide - til dig der passer på én, du har kær



Som pårørende kan det være svært at finde rundt i den hjælp, det offentlige tilbyder. I guiden er informationer om hjælp til kontakten med sundhedsvæsenet, hjemmeplejen, plejehjem, og andre offentlige myndigheder. Der er også gode råd til som pårørende at håndtere sin egen situation.



Demensguide

Der er mange ting at tage stilling til, hvis en man kender eller man selv får stillet en demensdiagnose. I guiden er samlet viden og svar på nogle af dem mange spørgsmål, som kan opstå i forbindelse med demens, og den er tænkt som en støtte til pårørende til mennesker med demens.

1.100.000 DANSKERE ER PÅRØRENDE

Hver 5. pårørende hjælper enten **3-4 GANGE OM UGEN** eller **HVER DAG**. De hjælper bl.a. med kontakt til myndigheder, personlig pleje, hjælp til at spise, rengøring, følge til lægen eller hospitalet, m.m.

Kilde: Ældre Sagen

Det kan være en stor opgave at være pårørende, og mange oplever, at de ikke har meget tid til sig selv og deres interesser. Nogle pårørende risikerer at blive ramt af ensomhed og isolation. Et frivilligt tilbud for pårørende kan være det, der gør, at man som pårørende bedre kan bibeholde et almindeligt hverdagsliv.

Dette hæfte er tænkt som inspiration til frivillige i Ældre Sagen, som vil gøre en forskel for pårørende. Her er, konkrete tips og idéer til at nå ud til pårørende, som har brug for støtte, et pustetur eller at mødes med ligesindede.

