

*Pårørende er deg og meg – naboen og
kollegaen din, vennen til sønnen din og den
eldre damen som bor med en ektemann med
demens.*

Pårørende- strategi

2026-2029



Sokndal kommune

Innholdsfortegnelse

1. Innledning.....	2
1.1. Bakgrunn.....	2
1.2. Planprosess.....	3
1.3. Mål.....	3
2. Sokndal kommunes pårørendestrategi.....	3
2.1. Kommunens plikter.....	3
2.2. Satsningsområder med betydning for pårørendestrategien.....	4
2.3. Status og utfordringer.....	5
3. Identifisere pårørende	5
3.1. Barn som pårørende.....	5
3.2. Nærmeste pårørende.....	6
3.3. Verge.....	6
3.4. Fremtidsfullmakt.....	6
4. Innsatsområder	6
4.1. Ivaretagelse og støtte til pårørende.....	7
4.2. Pårørendesamarbeid og involvering.....	7
4.3. Barn som pårørende.....	8

1. Innledning

Pårørende er deg og meg – naboen og kollegaen din, vennen til sønnen din og den eldre damen som bor med en ektemann med demens. (Vi- de pårørende. Regjeringens pårørendestrategi og handlingsplan)

Sokndal kommunes pårørendestrategi bygger på Regjeringens [Pårørendestrategi og handlingsplan](#) og Helsedirektoratets [Pårørendeveileder](#).

1.1. BAKGRUNN

Kommunen har mottatt tilskudd fra helsedirektoratet til "helhetlig støtte til pårørende med krevende omsorgsoppgaver", og som en av gevinstene skal det utarbeides en pårørendestrategi. I tilskuddsordningen var det rettet mor barn og unge, men kommunen finner det mest hensiktsmessig å utarbeide en felles strategi for alle grupper av pårørende.

De aller fleste av oss vil i løpet av livet få rollen som pårørende til noen som står oss nær. Noen er pårørende i korte perioder, mens andre er det store deler av livet. Behovene til den vi er pårørende til kan være små og avgrensede, eller store og omfattende. Vi kan være pårørende til foreldre, søsken, barn og ande nærstående. Variasjonen i det å være pårørende er stor.

I helse- og omsorgstjenesten skal tjenestemottakerens stemme bli hørt, både i det direkte møte mellom den enkelte og fagpersoner og i utvikling av de kommunale tjenestene. Pårørende er en viktig deltaker i tjenestemottakers helse- og omsorgstjeneste, noe som innebærer at de skal bli verdsatt, lyttet til og få være en sentral aktør i samarbeidet rundt den enkelte.

Når noen nær deg har behov for støtte og oppfølging, vil det ofte føles naturlig og godt å kunne hjelpe til og bistå med det en kan. Omsorg som ytes av pårørende er en betydelig ressurs i et samfunnsperspektiv, og verdsettes høyt. Å anerkjenne pårørende som den ressursen de er må ikke stå i veien for å ha fokus på at det å være pårørende også kan være belastende. Undersøkelse utført av [Pårørendealliansen](#) i 2019 viser at 75% ikke opplever at deres behov som pårørende bli ivaretatt. Å forebygge og sette inn tiltak tidlig er avgjørende for å hindre at pårørende selv blir syke og får behov for helsetjenester. Pårørende skal oppleve mestring og ha mulighet til å kombinere det å yte omsorg for andre, og selv ha nødvendig hvile og fritid til å ivareta egen helse og interesser.

FNs bærekraftsmål ligger også til grunn for pårørendestrategien. Det er særlig mål nr. 3, 11 og 17 som er aktuelle.



1.2. PLANPROSESS

Det ble høsten 2023 etablert en arbeidsgruppe for pårørendestrategi ledet av BTI-koordinator. Deltakere var leder av helsestasjonen, fagansvarlig psykisk helsetjeneste, fagansvarlig miljøttjeneste/avlastning, demenskoordinator, fagansvarlig på Solbø og fagansvarlig i hjemmesykepleien.

Pårørendestrategien bygger på [Kommuneplanens samfunnsdel](#) og [strategiplan helse og omsorg](#).

Pårørendestrategien skal behandles politisk, og planperioden er 4 år. Kommunalsjef helse- og omsorg er ansvarlig for oppfølging.

1.3. MÅL

Det gode liv i Sokndal er kommunens visjon. Dette forplikter også i kommunens samarbeid med pårørende.

I Sokndal skal pårørende:

- bli sett på som en viktig samarbeidspartner
- møtes med respekt, forståelse og anerkjennelse for den situasjonen de står i
- oppleve mestring, og motta oppfølging og veiledning etter behov
- motta tilstrekkelig tjenester til at de kan ivareta egen helse, fritid og arbeid
- få oppfølgingen sin dokumentert og journalført

2. Sokndal kommunes pårørendestrategi

Sokndal kommunes pårørendestrategi er en plan for å nå kommunens satsing på å styrke samarbeidet med pårørende. Pårørendestrategien skal bidra til utvikling av et helhetlig og fremtidsrettet pårørendearbeid.

2.1. KOMMUNENS PLIKTER

Ansatte i kommunens helse- og omsorgstjenester er pliktet til å ivareta pårørende. [Helse og omsorgstjenesteloven § 3-6](#) omhandler utelukkende kommunes ansvar overfor pårørende.

Helsedirektoratets pårørendeveileder viser også til [helse og omsorgstjenesteloven § 3-10](#) og [forskrift om ledelse og kvalitet i helse- og omsorgstjenestene §8](#) at kommunen skal ha systemer som tilrettelegger for god informasjon og dialog med pårørende. Pårørende med særlig tyngende omsorgsarbeid har rett til veiledning og opplæring. De kan også ha rett på avlastningstiltak og omsorgsstønad.

Ansatte i oppvekst som ikke omfattes av nevnt lovverk skal være oppmerksomme på at det er pårørende også i dette kommunalområdet, og at de plikter å samarbeide jamfør den Nasjonale veilederen [Samarbeid om tjenester til barn, unge og deres familier](#).

2.2. SATSNINGSOMRÅDER MED BETYDNING FOR PÅRØRENDESTRATEGIEN

Pårørendestrategien ses i sammenheng med kommunens andre satsningsområder innen helse, velferd og oppvekst området.

BTI

[Samhandlingsmodellen BTI](#) (Bedre Tverrfaglig Innsats) skal benyttes av alle som jobber barn, unge og deres familier når det oppstår undring, og er behov for ekstra oppfølging en periode i livet. Denne er av særlig betydning av oppfølgingen av barn som pårørende.

Barnekoordinator

[Barnekoordinator](#) er en etablert tjeneste i kommunen og tilbyr støtte og oppfølging til familier som har barn med sammensatte utfordringer og behov for koordinerte helse og velferdstjenester.

Barneavlastning

[Avlastning](#) tilbys for å ivareta foreldre, og søskens rett til nødvendig hvile og fritid. Det er bygget ny avlastningsbolig i Øyno. Det gis også avlastning i private hjem.

Miljøtjeneste

[Miljøtjenesten](#) tilbyr tjenester til personer med funksjonsvariasjon. Tjenesten har base i Øyno, tilknyttet avlastningsboligen og omsorgsboligene. Tett samarbeid og inkludering av pårørende er et viktig satsningsområde for tjenesten.

Psykisk helse

[Psykisk helsetjeneste](#) tilbyr tjenester til personer med psykiske helseutfordringer og/eller rusproblematikk. Nytt aktivitetssenter og omsorgsboliger på Gosen ble åpnet i desember 2023. Samarbeid med pårørende har høy prioritet, men kan være utfordrende. Psykisk helsetjeneste gir samtaler, råd og veiledning etter avtale. Tjenesten skal ha særlig fokus på barn som pårørende.

Demenskoordinator

[Demenskoordinator](#) bidrar til å koordinere tjenestene, oppfølging og støtte til personer med demens/kognitiv svikt og deres pårørende. Demenskoordinator gir samtaler, råd og veiledning etter avtale, og er et bindeledd med involverte tjenester. Sokndal kommune tilbyr tiltakspakke demens/kognitiv svikt som inneholder en systematisk oppfølging av pasient og pårørende ca. hver 6.uke av fast kontaktperson.

Kreftkoordinator

[Kreftkoordinator](#) er et lavterskeltilbud til de som har nyoppdaget kreft eller har levd med sykdommen over tid. Kreftkoordinator gir samtaler, råd og veiledning til både pasient og pårørende og er et bindeledd med involverte tjenester. Oppfølgingen tilpasses etter behov.

Samarbeid med helsedirektoratet

Sokndal kommune deltar i nettverk for utvikling og implementering av pårørendeavtale i regi av helsedirektoratet. Målet med pårørendeavtalen er å ivareta pårørende, og bedre samhandlingen og dialogen mellom pårørende med særlig tyngende omsorgsoppgaver og den kommunale helse- og omsorgstjenesten. Videre er målet å bidra til at pårørendes rettigheter til informasjon og medvirkning blir ivare tatt.

2.3. STATUS OG UTFORDRINGER

Det foregår mye godt arbeid med å veilede, informere, støtte og avlaste pårørende i kommunen. Systematikken i arbeidet må likevel forsterkes i hele organisasjonen. Det er viktig å utvikle en kultur hvor pårørendesamarbeid er en prioritert og systematisert del av det daglige arbeidet.

I dag er pårørendeomsorgen ifølge Helse- og omsorgsdepartementet nesten på størrelse med den kommunale omsorgen. Andelen eldre øker, og behov for pårørendes innsats vil fortsatt være nødvendig. Dette understreker betydningen av helsefremmende og forebyggende tiltak for pårørende.

Foreldre med barn under 18 år har omsorgsplikt for sine barn, men det er likevel mange foresatte som utøver betydelig meromsorg. Å ha tjenester som sikrer pårørende til barn og unge med store behov nødvendig støtte, hvile og fritid er samfunnsøkonomisk gunstig.

3. Identifisere pårørende

Pårørende er mennesker i alle aldre – både barn og unge, unge voksne, voksne og eldre. Noen er pårørende til mennesker de bor sammen med i hverdagen, noen bor på institusjon eller omsorgsbolig, og noen bor for seg selv. Pårørende kan ha omfattende meromsorg oppgaver over tid, mens andre hjelper sine nære en gang innimellom.

Navn og kontaktinformasjon til barn som pårørende, nærmeste pårørende og eventuell verge skal komme tydelig frem i tjenestemottakers journal. Kontakt med pårørende/verge skal journalføres.

3.1. BARN SOM PÅRØRENDE

Barn er pårørende når foreldre eller søsken er syke, har funksjonsnedsettelse eller rusproblemer. Barn er også pårørende dersom en forelder eller et søsken dør.

Med barn menes personer under 18 år. Det omfatter både biologiske foreldre/søken, og andre som lever med barnet i en familie.

3.2. NÆRMESTE PÅRØRENDE

En tjenestemottaker kan ha mange pårørende som bidrar på ulike måter. Nærmeste pårørende har imidlertid andre rettigheter med hensyn til informasjon, samtykke, journalinnsyn og klage. Det er derfor viktig å avklare hvem som har denne rollen. Tjenestemottaker bestemmer selv hvem som er dens nærmeste pårørende ved å oppgi det til helsepersonell. Nærmeste pårørende må være over 18 år. For barn og unge under 16 år blir automatisk de som har foreldreansvaret regnet som nærmeste pårørende.

3.3. VERGE

Dersom tjenestemottaker ikke har samtykkekompetanse og har opprettet verge for personlige forhold omfatter dette myndighet på helse- og omsorgstjenesteområdet.

3.4. FREMTIDSFULLMAKT

En fremtidsfullmakt er en fullmakt til en eller flere personer om å representere fullmaktsgiveren etter at vedkommende på grunn av sinnslidelse, herunder demens, eller alvorlig svekket helbred ikke lenger er i stand til å ivareta sine interesser. Dersom fullmakten omfatter personlige forhold, gjelder det også myndighet på helse- og sosialområdet.

4. Innsatsområder

På bakgrunn av nasjonal veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten og regjeringens pårørendestrategi er det besluttet å jobbe videre med 3 innsatsområder:



Innsatsområdene henger sammen og vil til dels være overlappende, derav vil enkelte tiltak svare ut flere innsatsområder samtidig.

4.1. IVARETAGELSE OG STØTTE TIL PÅRØRENDE

Pårørende er en stor og sammensatt gruppe. Mange har lite eller ingen behov for støtte fra helsetjenestene, mens andre kan ha stort behov. Omsorg som ytes av pårørende blir ofte kalt for den usynlige omsorgen, og er i mange tilfeller av betydelig omfang.

Kommunen skal jobbe forebyggende, og bidra til å fremme god helse hos foreldre og andre pårørende som over tid har store omsorgsoppgaver og/eller belastninger.

Tiltak	Ansvarlig	Tid
Vedta pårørendestrategi for Sokndal kommune	Kommunestyre	Høst 2025
Publisere pårørendestrategien på kommunens nettside	BTI-koordinator	Når vedtatt
Opprette ressurspersoner for pårørendesamarbeid i de ulike tjenestene	Virksomhetsleder	Kontinuerlig
Pårørendesarbeid skal være tema i de ulike tjenestenes årshjul	«	Vår 2026
Informasjon om å være pårørende på kommunens nettside	BTI koordinator	Vår 2026
Foreldregruppe – Autismespekteret	Barnekoordinator	Hvert halvår
Pårørendesamling – Demens	Demenskoordinator	«
Pårørendeskole demens	Dalane demensforening	Årlig
Deltakelse på pårørendekonferansen for ressurspersoner. Vurder om det skal lages gathering der innbyggere kan delta	BTI koordinator	Årlig

4.2. PÅRØRENDESAMARBEID OG INVOLVERING

Godt pårørendesamarbeid forutsetter at pårørende møtes med respekt og forståelse for situasjonen de står i. Å involvere pårørende handler om å kartlegge hva som er viktig for den enkelte, og ta utgangspunkt i dette når det gis pårørendestøtte.

Et godt og systematisk pårørendesamarbeid handler om at det er etablert og implementert rutiner for samarbeid og involvering. Bruk av pårørendeavtale for personer med tyngende omsorgsoppgaver er anbefalt av Helsedirektoratet.

Tiltak	Ansvarlig	Tid
Kartlegge tjenestemottakers pårørende, og registrere dem som nettverk med navn og kontakinformasjon i journal.	Primærkontakt	Ny tjenestemottaker
Innhent og dokumenter informasjon fra pårørende om tjenestemottakers livshistorie, vaner/interesser og fungeringsevne.	«	«
Ha sikker dialog gjennom Helse Norge med foresatte til barn under 16 år, eller der bruker har gitt pårørende tilgang.	Barnekoordinator/ Primærkontakt	Kontinuerlig

Ha sikker dialog, og åpenhet omkring mål og tiltak gjennom aktiv bruk av digital Individuell Plan.	«	«
Gi informasjon om det kommunale hjelpeapparatet, rettigheter og støtteordninger. Herunder retten til å klage.	Saksbehandler/ Barnekoordinator/ Koordinator	Ansvarsgruppe- møter og søknads- behandling
Bistå med hjelp til utforming av søknader til kommune, NAV m.m.	Barnekoordinator/ Koordinator/ Primærkontakt	Ved behov
Gi informasjon om aktuelle bruker- og pårørendeorganisasjoner.	«	«
Journalføre kontakt med pårørende i eget tiltak om pårørende i tiltaksplan i CosDoc	Alt helsepersonell	Kontinuerlig
Tilby pårørendeavtale etter mal fra Helsedirektoratet til pårørende med tyngende omsorgsoppgaver	Barnekoordinator/ Miljøtjenesten/ Demenskoordinator/ Kreftkoordinator	Vår 2026

4.3. BARN SOM PÅRØRENDE

Når det skjer noe med ett familiemedlem påvirkes de andre. Foresatte eller søskens helseutfordringer, funksjonsvariasjon eller død påvirkes barn og unges tanker, følelser og hverdagsliv.

Barn trenger åpenhet når de er pårørende til noen i familien, de må få informasjon tilpasset alder og modenhet. Barnehagen, skolen og andre ressurspersoner i barnets nettverk bør orienters og involveres i oppfølgingen for å sikre trygghet hos barnet/den unge.

Tiltak	Ansvarlig	Tid
Kartlegge og ivareta barn og unge sine behov for informasjon og oppfølging. Bruk eget kartleggingsskjema i CosDoc/HS-pro.	Primærkontakt/ helsesykepleier/ Barne-koordinator	Kontinuerlig
Samarbeide med andre relevante tjenester jamfør BTI .	Involverte tjenesteytere	«
Barnesamtaler	Helsesykepleier	Ved behov
Årlig treffpunkt mellom helsetjenester for barn, og ressurspersoner i voksentjenestene med barn som pårørende som tema	BTI-koordinator	Våren
Alle ansatte i helse- og omsorg som jobber minimum 50% gjennomfører e-læring « Barn som pårørende »	Virksomhetsleder	Ved behov
Sertifisere gruppeledere, og tilby SIBS kurs til søsken som pårørende og deres foreldre.	Barnekoordinator	2026
Treffpunkt for barn som pårørende	Kreftforeningen	Månedlig