



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



VI BRYR OSS OM PÅRØRENDE! PÅRØRENDE I DITT SAMFUNN

2018-1-N001-KA204-038801



HVEM ER EN PÅRØRENDE

En pårørende kan være mennesker i alle alder som hjelper(som regel ubetalt) en med en kronisk sykdom, funksjonsnedsettelse eller andre langvarig helseutfordringer utenfor det profesjonelle eller formelle rammeverket (Eurocarers, 2018). Ifølge nylig forskning er det pårørende som står for over 80% av all pleie i Europa (Hoffmann & Rodrigues, 2010). Denne omsorgen skjer i våre sosiale relasjoner. Hoveddelen av pårørende som yter omsorg er foreldre, partnere (ektefelle), barn og ungdommer, barnebarn, søsken, venner eller til og med naboer. Det er ofte ikke en begrensning på hvor mye omsorg som gir eller tid som blir brukt (Eurocarers, Family care in Europe).

This flyer related to the Project made by the beneficiaries jointly or individually in any form and using any means, shall indicate that it reflects only the author's view and that the National Agency and the European Commission are not responsible for any use that may be made of the information it contains

KJENNER DU EN PERSON

I DITT SAMFUNN

SOM HAR EN PÅRØRENDEROLLE?



For å lettest identifisere om noen kan være pårørende, bør man ta dette i betraktning:

HAR DU NOEN I DIN NÆRMESTE KRETSA AV FAMILIE ELLER VENNER SOM HAR HELSEUTFORDRING SOM EKSEMPELVIS:

- Fysisk funksjonsnedsettelse (skyldes sykdom, skade, ulykke, alderdom eller noe vedkommende er født med)
- Psykisk lidelse, (eks. depresjon, angst, psykiske sykdommer)
- Kognitiv svekkelse (demenssykdommer (Alzheimers) , autisme, lærevansker, hjerneskade eller medfødt syndrom som eksempelvis Downs)
- Avhengighet (alkohol, legemidler, narkotiske stoffer)
- Andre helseutfordringer

JA **NEI**

VET DU HVEM SOM TAR VARE PÅ DENNE PERSONEN? VET DU HVORDAN OMSORGEN FOR DENNE PERSONEN ER ORGANISERT?

JA **NEI**

Disse spørsmålene kan gi grunnlag for å vurdere hvem det er som hjelper den

HVILKE UTFORDRINGER MØTER MAN VED Å VÆRE EN PÅRØRENDE?

Å VÆRE EN PÅRØRENDE KAN HA NEGATIVE KONSEKVENSER FOR:

FYSISK OG MENTAL HELSE

Det er 20 % mer forekomst av psykiske helseutfordringer hos pårørende som hjelper syke og eldre, enn hos de som ikke yter slik omsorg. Dette er særlig tilfelle for de som yter mange timer hjelp i uken (20 timer eller mer). Det er ikke uvanlig å selv bli depriment, nervøs, føle seg stresset, føle sinne og frustrasjon når man har tunge omsorgsoppgaver (OECD 2011). Å være pårørende er også forbundet med at man ikke passer på sin egen livsstil (røyking, kosthold, søvnvaner) og generelle helse (man går sjeldnere til legen for sine egne problemer) (Eurocarers, 2018).

ARBEIDSLIV

Det kan være vanskelig å balansere jobben sin med det å være en pårørende. Dette resulterer i at mange heller ta deltidsjobber som igjen gir lavere inntekt. I følge 3rd European Quality of Life Survey så sliter 14% av arbeidsledige pårørende med depresjon, noe som er dobbelt så høyt som arbeidende pårørende (Eurocarers, 2018). Pårørendeomsorgen gir mange begrensede muligheter i arbeidslivet, med lavere lønn og dårlige pensjonsordninger, spesielt fordi mange har deltidsjobber som deres eneste mulighet.

ØKONOMI

Finansielle utfordringer og relativ fattigdom øker, på bakgrunn kutt i sosiale tilbud og direkte økte pleiekostnader (eks. medisiner, spesialkost osv.), medisinsk utstyr, tilpassing av hjemmet, og eventuell betaling for pass eller pleie når man ikke kan selv.

SOSIALT LIV

Det naturlige familie og sosiale livet så vel som familieforhold kan bli påvirket av omsorgssituasjonen man har som pårørende. Pårørende er, i forhold til personer som ikke er det, mer utsatt for sosial isolasjon på grunn av omsorgen. De kan oppleve at familie og venner trekker seg vekk.



PÅRØRENDE MED MIGRANTBAKGRUNN STÅR I EN POSISJON HVOR DE MØTER DOBBELT OPP MED UTFORDRINGER!

DE HAR IKKE FÅTT RETTIGHETENE ELLER ER ANERKJENT SOM PÅRØRENDE, OG DE MØTER HØYERE RISIKO FOR SOSIAL EKSKLUDERING I KRAFT AV Å VÆRE EN MIGRANT.

DÅRLIGE BO- OG ARBEIDSFORHOLD

Pårørende med migrantbakgrunn er, sammenlignet med pårørende med landstilhørighet, mer utsatt for utnyttelse i arbeidsforhold, overdreven arbeidstid og begrenset/ulønnet sykefravær. Pårørende med migrantbakgrunn har også større sannsynlighet for å bli underbetalt og utsatt for sosial dumping. Det gir dem lite vern i forhold til arbeidsrettigheter og de mangler tilknytning for arbeidstakerrettigheter. Pårørende med migrantbakgrunn har økt sannsynlighet for å bli utsatt for dårlige boforhold, manglende privatliv og risiko for hjemløshet.

DISKRIMINERING

på bakgrunn av nasjonalitet eller religion.

STIGMATISERING

å være en pårørende med migrantbakgrunn, kombinert med synet den enkelte kulturen har på sykdom eller funksjonshemming.

INTEGRERINGS VANSKELIGHETER

språkutfordringer, kultur, økonomi som begrenser assimilering og mangelfull tilgang til utdanning, sosiale arenaer og støttefunksjoner som "innfødte" pårørende kan finne

USYNLIGHET I SAMFUNNET I ROLLEN

(felles bekymring og felles anbefalinger om innvandrerrhjem og omsorgsarbeid, 2018).



HVA KAN DU OG DITT SAMFUNN

GJØRE FOR Å STØTTE OPP UNDER PÅRØRENDE MED MIGRANTBAKGRUNN?

KJENNE BEDRE TIL BEHOVENE DEN PÅRØRENDE HAR SLIK AT MAN KAN HJELPE SÅ DE UNNGÅR ISOLASJON OG UTBRETHET.

AKTIVERE HJELPETJENESTER GJENNOM REFERANSEPERSONER, ORGANISASJONER ELLER FORMELLE TJENESTER I SAMFUNNET

GJØRE DET LETTERE FOR PÅRØRENDE Å FÅ TILGANG TIL RELEVANT INFORMASJON, OM NØDVENDIG, SPRÅKLIG STØTTE. TILGENGELIGE OFFENTLIGE OG FRIVILLIGE TJENESTER FOR DEN PÅRØRENDE OG DEN PERSONEN DE YTER OMSORG TIL.

ORIENTERE DEM OM EKSISTERENDE STØTTETJENESTER OG TILTAK INNENFOR DERES MILJØ (FORENINGER, JURIDISK RØDGIVNING, ARBEIDSMULIGHETER).

STÅ SAMMEN MOT STIGMATISERINGEN SOM NOEN GANGER ER FORBUNDET MED SYKDOM OG FUNKSJONSHEMMING, SOM ISOLERER BÅDE DEN SYKE OG DERES PÅRØRENDE.





www.cosmicproject.eu

