



# PÅRØRENDEGUIDE

Til dig, der passer på en, du har kær.  
Find svar på alt fra hjemmehjælp og fuldmagter til boligtyper og tilskud

Ældre@Sagen

# Ældre Sagen

Telefon 33 96 86 86

E-mail: [aeldresagen@aeldresagen.dk](mailto:aeldresagen@aeldresagen.dk)

[www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)

Redaktion: Line Samsø, Kommunikationsafdelingen

Tekst: Ida Tønning Albek

Grafik/Design: Ole Leif og Ida Magdalene

Tryk: Toptryk Grafisk

Oplag: 3.000 (april 2021)

Kopiering eller anden gengivelse af hæftet eller dele af det er kun tilladt med forudgående skriftlig tilladelse fra Ældre Sagen. Citater må kun gengives med tydelig kildeangivelse og i begrænset omfang.



541-856

Svanemærket tryksag

Denne bog er til dig, der passer på en, du har kær. Den er til dig, der har brug for hjælp i en tid, der ikke altid er let. Den er til dig, der lige er blevet pårørende og dig, der har været det længe.

I bogen finder du svar på alt fra hjemmehjælp og fuldmagter til boligtyper og tilskud. Vi har samlet en række gode råd, der kan hjælpe dig, når hverdagen ændrer sig.

Du kan bruge bogen som opslagsværk eller læse den fra ende til anden. Du kan gemme den og finde den frem igen.





# Indhold

## 5 Pårørendeguide

- ▶ Få viden og rådgivning hos Ældre Sagen

## 6 Kom godt i gang

- ▶ Opret fuldmagter i god tid – det er til fordel for alle
- ▶ Visitation

## 10 Hjælp i hjemmet

- ▶ Hjemmehjælp
- ▶ Hjælpemidler
- ▶ Genoptræning og vedligeholdelsestræning

## 14 En hverdag med sygdom eller svækkelse

- ▶ God dialog med pleje- og sundhedspersonale
- ▶ Aflastning eller afløsning
- ▶ Tag hjemmehjælpen med på ferie
- ▶ En ny hverdag
- ▶ Samliv og intimitet under og efter sygdom
- ▶ Fyld hverdagen med gode ting

## 18 Tilskud

- ▶ Søg tilskud til medicin og ernæringspræparater

## 19 Testamente

## 20 Boligtyper – et nyt hjem

- ▶ Boligtyper
- ▶ Ældrebolig
- ▶ Plejebolig og plejehjem
- ▶ Plejebolig eller plejehjem?

- ▶ Husleje og lån til indskud
- ▶ Boligyldelse
- ▶ En god indflytning på plejehjem
- ▶ En ny hverdag – min kære er flyttet
- ▶ Gode råd til besøg i det nye hjem
- ▶ Når børn kommer på besøg

## 28 Hjælp dig selv

## 32 Pårørende på arbejdsmarkedet

- ▶ Vær åben og tag en samtale med din arbejdsgiver
- ▶ Det kan være en mulighed at gå ned i tid
- ▶ Få omsorgslov

## 34 Den sidste tid

- ▶ Tal om døden
- ▶ Få det bedste ud af den sidste tid
- ▶ Lindring og livskvalitet i den sidste tid
- ▶ Genoplivning
- ▶ At dø hjemme
- ▶ Hospice

## 42 Hjælp fra Ældre Sagen

- ▶ Rådgivning
- ▶ Onlineguide for pårørende
- ▶ Frivilligtilbud/lokalafdeling
- ▶ "Værd at vide"
- ▶ Facebookgruppe

## 44 Det betyder paragrafferne – en guide





P. C. SKOVGAARD  
**BØGESKOV I MAJ**  
P.C. Skovgaard (1817-1885) · Tilhører Ny Carlsberg

# Pårørendeguide

**Som pårørende skal du ofte tage stilling til nye situationer. Spørgsmål melder sig, og systemet kan være ukendt. I guiden finder du vigtige informationer og hjælp til nogle af de situationer, du som pårørende kan støde på i kontakten med sundhedsvæsenet og de offentlige myndigheder.**

Ethvert forløb som pårørende er forskelligt – og der findes mange måder at være pårørende på. Guiden giver ikke alle svar, men vi håber, den kan hjælpe dig til en bedre tid sammen med den, du hjælper.

## **Få viden og rådgivning hos Ældre Sagen**

Når man skal hjælpe en, man holder af, kan der opstå tvivl om, hvad der er det bedste at gøre. Det kan være svært at gennemskue, hvor man skal søge hjælp, og hvem der kan hjælpe. Her står Ældre Sagens rådgivning altid klar. Du kan ringe til os og få gode råd og støtte til, hvordan du som pårørende klarer visitation, pleje, demens, fuldmagter, økonomi og meget mere. På [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk) kan du desuden finde gode råd og erfaringer fra andre pårørende.

## **Ring til Ældre Sagens rådgivning**

Det er gratis at ringe til Rådgivningen, og du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen. I Rådgivningen

får du hjælp af en socialrådgiver, økonomisk rådgiver eller en jurist afhængigt af, hvilke spørgsmål du har. Vores rådgivere kan oplyse om relevant lovgivning ud fra en helhedsvurdering af den situation du og den du er pårørende til står i. Rådgivningen kan også hjælpe med, hvordan lovgivningen skal fortolkes og vejlede i, hvordan I bedst kommer videre.

- ▶ Ældre Sagens juridiske rådgivere kan vejlede og oplyse om reglerne for bl.a. arv, testamente, fuldmagter og værgemål.
- ▶ Ældre Sagens socialrådgivere kan hjælpe med at svare på spørgsmål om bl.a. hjemmehjælp, aflastning, helbrestillæg, ældrecheck og folkepension.
- ▶ Ældre Sagens økonomiske rådgivere sidder klar til at rådgive om bl.a. omlægning af lån, budgetlægning og private pensioner.

### **Kontakt Ældre Sagens rådgivning:**

Telefon: 80 30 15 27

Åbningstider: Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14. Torsdag kl. 14-18.

# Kom godt i gang

**I dette kapitel finder du vigtig information til den første tid som pårørende. Her kan du læse om, hvorfor det er så vigtigt at oprette fuldmagter i god tid og blive klogere på, hvad visitation er. Med fuldmagter på plads og god forberedelse til visitationssamtalen, er I godt på vej.**

## **Opret fuldmagter i god tid – det er til fordel for alle**

En fuldmagt kan være en stor hjælp, hvis en du kender, bliver syg, og du skal hjælpe og handle på den syges vegne. Fuldmagten er bevis på, at du har tilladelse til at handle og træffe beslutninger på vegne af fuldmagtsgiveren inden for rammerne af fuldmagten.

Selvom det ikke er rart at tænke på, at uheldet kan ramme, er det en god idé også at tage højde for de mindre behagelige hændelser, der kan opstå i livet. At komme ud for en trafikulykke, blive ramt af en

blodprop eller demenssygdom kan betyde, at man bliver ude af stand til at træffe beslutninger selv. Det er derfor vigtigt at oprette en fuldmagt i god tid, og gerne mens man kan tage kvalificeret stilling til de forhold, fuldmagten skal omfatte. På den måde sikrer I, at din mor, far eller ægtefælle får indflydelse på, hvem der fx skal varetage økonomi og personlige forhold, hvis de engang i fremtiden ikke længere selv er i stand til det.

## **Hjælp din kære med at oprette en fuldmagt**

Du kan hjælpe ved at tage snakken om fuldmagter i god tid og give en hånd med at oprette en fuldmagt for fx dine forældre eller din ægtefælle. En fuldmagt kan også gøre situationen meget lettere for dig som pårørende. Den kan fx give dig tilladelse til at se en forælders sygehusjournal eller disponere over en ægtefælles formue.



## Der findes disse former for fuldmagter:

**Fremtidsfuldmagter**, som først gælder når de bliver sat i kraft af Familieretshuset.

**Almindelige fuldmagter**, som gælder fra underskriften.

I Ældre Sagen anbefaler vi, at man altid søger juridisk rådgivning, inden man opretter en fuldmagt.

Det er vigtigt, at der er styr på oprettelse, gyldighed, korrekt type fuldmagt.

Du kan altid ringe til Ældre Sagens rådgivning, så hjælper vi jer videre.

På [www.aeldresagen/fuldmagter](http://www.aeldresagen/fuldmagter) kan du læse mere om de fuldmagterne.

### **Visitation**

Den du er pårørende til, kan på et tidspunkt få brug for hjælp til at klare hverdagen. I den situation kan I kontakte kommunens visitator. En visitator er en person fra kommunen, der skal vurdere den specifikke situation og behovet for hjælp.

En visitator kan fx visitere til hjemmehjælp, afløsning i hjemmet, aflastningsplads eller til ældre- og plejebolig.

Du kan læse mere om hjemmehjælp i kapitlet ”Hjælp i hjemmet” på side 10 og om ældre- og plejebolig i kapitlet ”Boligtyper – Fra ældrebolig til plejebolig” på side 20.

### **Bliv klar til visitationssamtalen**

Hvis du skal være med, når visitatoren kommer på besøg til en visitationssamtale, kan du hjælpe ved at fortælle alt, hvad der er relevant. Der kan være ting om familielivet eller om de sociale behov, som er vigtige at få med, for at visitatoren kan lave den bedste helhedsvurdering af de samlede behov.

Tænk på hvordan hverdagen ser ud, og skriv eventuelt ned hvilke rutiner og vaner din ægtefælle eller forælder har igennem et døgn. Det er ikke altid at

”Visitatoren kørte rundt med ham og mente, at han både kunne støvsuge og tørre støv af selv.

Så bad jeg visitatoren stille sin bærbare computer, lægge spørgeskemaet fra sig og i stedet rejse sig for at gå en tur rundt med ham og se, hvordan han egentlig klarede sig i eget hjem. Manden kunne dårligt stå på sine egne ben.”

Frivillig bisidder hos Ældre Sagen

den person, der har brug for hjælp, kan give udtryk for, hvad de har behov for, derfor kan din tilstedeværelse være en stor hjælp.

Det er vigtigt, at I tager alle døgnets 24 timer med i vurderingen. Nogle har mange smerter i dagtimerne imens andre kan have en urolig nattesøvn.

Er I et par, der har brug for hjælp i hverdagen, kan det være vigtigt at oplyse, hvis I hver især påvirker den anden. Det kan fx være hvis din ægtefælle er urolig eller konfus om natten. Det vil i mange situationer påvirke dig, og hvordan du fungerer om dagen.

Det er vigtigt at gøre visitator opmærksom på, hvordan situationen påvirker dig som pårørende, og hvad du observerer. Bliver du vækket af din ægtefælle flere gange om natten, går han eller hun ud uden at kunne finde hjem? Bliver du spurgt om det samme rigtig mange gange? Er der gammel mad underlige steder, når du besøger din far eller mor osv. Alle dine observationer vil kunne hjælpe med til at afklare behovet for hjælp.



**TIP** – Ældre Sagens lokalafdelinger har **bisiddere**, som I med fordel kan gøre brug af til fx et møde med visitatoren. Selvom du er med som pårørende til møder og samtaler, kan det være en god idé også at invitere en frivillig bisidder med. En bisidder kan være et ekstra sæt ører og være med til at sørge for, at I kommer omkring alle spørgsmål.



# Hjælp i hjemmet

**At kunne klare sig selv i hverdagen og samtidig bo i eget hjem, har stor betydning for vores værdighed og livskvalitet. Men det kan blive nødvendigt at få hjælp fra andre, for at bevare en værdig tilværelse. Hjemmehjælp og hjælpemidler kan gøre hverdagen lettere, for den du hjælper og dig som pårørende.**

**I kapitlet kan du læse om hjemmehjælp og blive klogere på bevilling til hjælpemidler dvs. redskaber, der kan gøre hverdagen lettere for den, du hjælper. Du finder også information om reglerne for genoptræning og vedligeholdelsestræning. Sidst i kapitlet får du en tjekliste, der kan bruges ved udskrivning fra hospitalet, som I kan krydse af efterhånden, som I har forholdt jer til punkterne.**

## Hjemmehjælp

Når helbredet svækkes, kan det være nødvendigt at få hjemmehjælp.

Hjemmehjælp dækker over tre områder:

- ▶ Personlig pleje: Fx hjælp til at komme i bad eller at blive vasket, til at få tøj på, komme ind og ud af sengen og til at spise.
- ▶ Praktisk hjælp: Fx hjælp til tøjvask, indkøb og rengøring.
- ▶ Madservice: Hvis man ikke længere kan lave mad fx på grund af sygdom eller svækkelse, kan man få bragt mad hjem.

## Hvordan søger man hjemmehjælp?

I søger hjemmehjælp ved at kontakte visitationen i den kommune, som hjemmehjælpsmodtageren bor i. Nogle kommuner har et ansøgningskema, der skal udfyldes på deres hjemmeside. Det er kommunen, der vurderer, om der kan gives hjemmehjælp.



Hjemmehjælp vurderes ud fra princippet om hjælp til selvhjælp. Det betyder, at der vil blive lagt vægt på, om den der søger om hjemmehjælp, kan få hjælp til at forbedre funktionsevnen, og dermed blive bedre i stand til selv at klare nogle ting i hjemmet.

**Se § 83 – Hjemmehjælp**  
i paragrafvejledningen på side 44.

**Se § 94 – Eget valg af hjælpere**  
i paragrafvejledningen på side 44.



## Hjælpemidler

Hjælpemidler er ting, der kan gøre hverdagen nemmere. Det kan fx være en rollator, stok, badetaburet, toiletstol, støttestrømper, blodtryksmåler, høreapparater, tryghedsalarmer, kørestol, bleer mv. Det kan også være små forbedringer, der gør livet i boligen nemmere fx et greb på væggen, som gør det mere trygt at gå i bad, eller gør det nemmere at komme op og ned ad trapper.

### Sådan søger I om et hjælpemiddel

I kan søge om at få et hjælpemiddel i den kommune, hvor personen, der har brug for et hjælpemiddel, bor. Et hjælpemiddel kan gives

som udlån eller tilskud. Det afhænger af hvilket hjælpemiddel, der er søgt. Det er vigtigt, at I søger om bevilling til et hjælpemiddel, *inden* I køber det. Kommunen giver normalt ikke støtte, hvis I køber hjælpemidlet, inden det er blevet bevilliget.

Når I søger om bevilling, skal I:

- ▶ beskrive hvordan hjælpemidlet kan hjælpe den, der har brug for det.
- ▶ dokumentere overfor kommunen, at personens funktionsevne fx hørelse har ændret sig.

Kommunen skal se aktuelle oplysninger om helbred fra sygehuset eller læge, hvis det er første gang, I søger om bevilling til et hjælpemiddel. Det samme gælder, hvis funktionsevnen med tiden forringes, så der bliver behov for yderligere hjælpemidler.

Ansøgningen om bevilling til et hjælpemiddel foregår på [www.borger.dk](http://www.borger.dk). Skriv ”hjælpemiddel” i søgefeltet og følg vejledningen.

## Genoptræning og vedligeholdelsestræning

Man kan få bevilliget genoptræning, hvis der er sket nedsættelse af ens fysiske, psykiske og sociale funktionsevne i forbindelse med sygdom eller ulykke. Sygehuset skal tilbyde en individuel genoptræningsplan (omtales ofte som GOP) til patienter, der har et behov for fortsat genoptræning efter udskrivning fra sygehus.

Man har ret til genoptræning fra en privat leverandør, hvis kommunen ikke kan tilbyde genoptræning inden syv dage efter udskrivelse fra sygehus. Det skal være en leverandør, som kommunen har indgået aftale med.

Kommunerne skal også sørge for vedligeholdelsestræning. Vedligeholdelsestræning er et gratis tilbud om hjælp til at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder til personer, som på grund af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer har behov for det.

Du finder de rette kontaktoplysninger ved at søge efter genoptræning og vedligeholdelsestræning på kommunens hjemmeside.

**HUSK** – Kommunen skal altid sende en skriftlig begrundet afgørelse, uanset om de tildeler hjælp med det samme eller tilbyder et hverdagsrehabiliteringsforløb. I kan klage, hvis I ikke er enig i kommunens afgørelse.

Læs mere om, hvordan I klager på side 47.

**Se § 86 – Genoptræning/vedligeholdelsestræning** i paragrafvejledningen på side 44.



# Tjekliste – hjem fra hospitalet

**Syv vigtige ting du skal spørge om ved udskrivningssamtalen eller overveje ved udskrivelse fra hospital:**

## **1. Hjemmehjælp eller hjemmesygepleje**

- ▶ Er der taget stilling til, om der er brug for hjælp?
- ▶ Er der en aftale på plads ved udskrivelsen?
- ▶ Hvem er evt. kontaktperson?

## **2. Genoptræningsplan**

- ▶ Er der brug for genoptræning?
- ▶ Er der lavet en plan?
- ▶ Hvem er evt. kontaktperson?

## **3. Medicinplan**

- ▶ Hvilken medicin skal tages hvornår og i hvilken dosis?
- ▶ Får I medicin med hjem til de første par dage?
- ▶ Hvad er de almindelige bivirkninger ved medicinen?
- ▶ Hvem har ansvaret for medicinen efter udskrivelse?

## **4. Hjælpemidler og boligændringer**

- ▶ Er der taget stilling til, om der er brug for hjælpemidler?
- ▶ Er evt. hjælpemidler bestilt eller udleveret, så de er klar ved udskrivelsen?
- ▶ Er det nødvendigt at lave boligændringer?
- ▶ Er evt. boligændringer ved at blive gennemført?
- ▶ Hvem skal kontaktes ved problemer?

## **5. Mad og indkøb**

- ▶ Er der en kostplan, der skal følges?
- ▶ Er der brug for hjælp til indkøb?
- ▶ Er der mad i køleskabet til de første dage?

## **6. Aflastning/afløsning**

- ▶ Er der en rask ægtefælle i hjemmet, som har brug for aflastning/afløsning?

## **7. Særlig omsorg og pleje i en kort periode?**

- ▶ Er det nødvendigt, at du ændrer arbejdstider, så du kan komme på besøg i dagtimerne?
- ▶ Er der god kontakt til en nabo, som bør høre om udskrivelsen?
- ▶ Er der brug for en besøgsven eller lignende?

Tjeklisten findes som pdf-fil på [www.aeldresagen.dk/tjekliste-hospital](http://www.aeldresagen.dk/tjekliste-hospital), hvis du vil printe den før udskrivningssamtalen.

# En hverdag med sygdom eller svækkelse

**Sygdom og svækkelse påvirker hverdagen – også for dig som pårørende. Der er mange praktiske opgaver at tage sig af. Sygehusbesøg, lægesamtaler og kontakt med kommunen fylder og kan gå ud over tiden med familien eller samværet med en ægtefælle. Men der findes mange muligheder for at få en god hverdag selv med sygdom og svækkelse tæt inde på livet.**

**I dette kapitel får du råd til dialog med bl.a. sundhedspersonale. Du kan læse om aflastning og afløsning til pårørende dvs. mulighed for at få periodisk hjælp til at passe fx din ægtefælle. Du finder også reglerne for at få hjemmehjælp med på ferie. Til slut er en håndfuld gode råd til at få en så god hverdag som muligt og til at bevare samliv og intimitet under og efter sygdom.**

## **God dialog med pleje- og sundhedspersonale**

Som pårørende støder du på et helt nyt system, når du måske for første gang er i kontakt med sundhedsvesnet og offentlige myndigheder. Et godt samarbejde med personalet er vigtigt – det er bestemt ikke kun dit ansvar, men ved at lægge op til en god tone med personalet er du med til at skabe et godt udgangspunkt for en god relation.

## **Bed om betænkningstid – det er helt i orden**

Under sygdomsforløb eller ved svækkelse skal pårørende ofte forholde sig til forandringer og ukendte situationer. Du vil høre fagudtryk, ligesom du vil høre om plejerutiner, -metoder og -opgaver, du måske ikke kendte i forvejen. Bed om betænkningstid, hvis det er svært at forstå, hvad der bliver sagt ved fx en lægekonsultation eller visitation. Det er ikke dig, der er galt på den, fordi du ikke forstår den forklaring, du får. Det er i orden at bede om tid til at drøfte situationen, at bede om en anden forklaring eller at bede om at få gentaget, hvad der er blevet sagt.

**TIP – Forbered jer godt** inden et møde med fx kommunen eller lægen. Skriv de spørgsmål ned, I ønsker svar på. På den måde glemmer I ikke vigtige spørgsmål.

Få en bisidder med fra Ældre Sagen. Selvom du er med som pårørende, er det en god ide med en bisidder, så du kan få lov til at være der som pårørende. En bisidder kan være et ekstra sæt ører og være med til at sørge for, at I kommer omkring alle spørgsmål.





Det er en fordel for både dig selv, og den du hjælper at have et godt samarbejde med personalet. Det er ikke kun dig der har ansvaret for at samarbejdet fungerer, men du kan bidrage til et godt samarbejde med følgende huskeregler:

1. Tal til fagpersonalet i en høflig og respektfuld tone og overvej om den du taler med, er den rette person til at løse det problem, du kommer med.
2. Vær venlig, imødekommende og tålmodig – også hvis du er stresset.

### **Aflastning eller afløsning**

Du kan som pårørende ansøge om afløsning i hjemmet eller om aflastning uden for hjemmet. Begge muligheder giver et pusterum.

Kommunen skal sørge for tilbud om afløsning eller aflastning til ægtefælle, forældre eller andre nære pårørende, der passer en person med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Afløsning får man i hjemmet, her kommer der en fra hjemmeplejen hjem til jer. Ved aflastning kommer personen du er pårørende til fx i midlertidig plejebolig eller aflastningsbolig. Man kan søge aflastning eller afløsning

af længere varighed eller blot, hvis man har brug for at være væk i et par timer. Der skal betales for kost m.m. på aflastningsophold. Ved afløsning i hjemmet kan kommunen opkræve betaling.

Læs om pårørendes mulighed for orlov på side 33 i kapitlet ”Pårørende på arbejdsmarkedet”.

**Se § 84 – Aflastning og afløsning** i paragrafvejledningen på side 44.



### **Tag hjemmehjælpen med på ferie**

Hvis din forælder eller ægtefælle er visiteret til hjemmehjælp, kan I få hjemmehjælp med, når I er på midlertidigt besøg eller ferie i Danmark eller i andre nordiske lande. Fx når I er i sommerhus eller besøger familien. Man kan få hjemmehjælpen med, uanset om man får personlig eller praktisk hjælp. Det gælder også, hvis man bor i plejebolig. Så der er ingen grund til at begrænse sommerhusture eller ferieophold pga. frygt for manglende hjælp.

I skal kontakte hjemmeplejekontoret i hjemmehjælpsmodtagerens kommune, hvis I ønsker midlertidig hjemmehjælp i en anden kommune.

### **En ny hverdag**

Ved fx demenssygdomme og andre former for svækkelse kan der ske det, at personligheden hos den man hjælper forandres i større eller mindre grad. Det kan betyde, at man skal tale sammen på nye måder og måske finde nye emner.

Det kan føles mærkeligt at samtalen og dagligdagen ikke bare glider som tidligere. Og det kræver ofte en ekstra indsats af dig som pårørende at finde frem til, hvad der nu giver mening. Er det at gå en kort tur, se en film sammen, sidde og strikke, læse højt, høre musik eller andet. Det er en god ide at prøve sig frem og ikke blive ked af det, hvis noget ikke fungerer så godt, som man troede.

For nogle sker det at en mere udadreagerende side af personligheden træder frem, og det kan betyde, at man som pårørende måske er ekstra udsat for fx vrede og bebrejdelse. Det kan være meget krævende og i så fald er det vigtigt at søge professionel hjælp hos fx en demenskonsulent, pårørendevejleder eller egen læge.

### **Samliv og intimitet under og efter sygdom**

Sygdomme kan give udfordringer i samværet med partneren. Ved at acceptere forandringerne, tale om dem og finde nye måder at være sammen, kan I bevare et godt samliv.

De bedste anbefalinger til at bevare et godt samliv er at finde ro i situationen og tale åbent med din partner, selvom det måske er svært. Derfor er det vigtigt at acceptere de forandringer, som sker med kroppen, ligesom det er vigtigt at kunne tale om sex med sin partner.

Det kan være, at jeres samliv skal foregå på nye måder, og at samleje eller orgasme ikke nødvendigvis skal være målet. Intimitet i form af massage, berøring og kælen kan give lige så meget glæde. Nyd samlivet på de måder, som fungerer for jer.

Du kan finde gode råd til samliv og intimitet hos flere patientorganisationer.

### **Fyld hverdagen med gode ting**

Når sygdom rammer, sættes hverdagen tit på standby. Det kan føles som en stor modsætning til den hverdag, der før var og det kan være svært at få timerne til at gå. På trods af sygdom, er der alligevel behov for lidt afveksling i hverdagen.

Ældre Sagen har mere end 21.000 frivillige, som står klar til at hjælpe og støtte på forskellig vis. I Ældre Sagens lokalafdelinger kan I finde aktiviteter, der giver tid til og mulighed for at fylde hverdagen med gode ting. Blandt andet støttetilbud til pårørende fx demenscaféer, pårørendegrupper og aflastningshjælp.

Læs mere om Ældre Sagens mange aktiviteter på [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk) eller hos din lokalafdeling.

”Det er jo mit livs kærlighed, som jeg elsker og respekterer så højt, men han forsvinder mere og mere fra mig.

Hans krop er her, men de mange fortællinger fra vores liv er jeg alene med. Derfor kom demensaflasteren som et frisk pust ind i vores liv.”

Ægtefælle til demensramt mand

# Tilskud

**Tager man medicin eller bruger man ernæringspræparater, er der mulighed for at få økonomisk tilskud. Man kan få tilskud til medicin, hvis man har et stort forbrug. Det gælder også for nogle typer medicin, der kan købes i håndkøb, hvis lægen ordinerer dem på recept.**

## **Søg tilskud til medicin og ernæringspræparater**

Man kan få et markant tilskud til ernæringspræparater som fx proteindrikke og sondeernæring, hvis lægen vurderer, at man har behov for supplerende ernæring. Man kan også søge tilskud til udstyr til sondeernæring.

Der findes flere typer af tilskud, og der er forskellige regler for, hvordan man kan få de forskellige tilskud. Du kan læse mere om tilskud til medicin i Ældre Sagens håndbog "Værd at vide" på [www.aeldresagen.dk/vav](http://www.aeldresagen.dk/vav).





# Testamente

**Der er mange regler om formue, arv, testamente og særeje. Det kan være svært at forholde sig til. Men der er flere grunde til, at det kan være en god idé at få oprettet et testamente – især tidligt i et sygdomsforløb. På den måde har din nærmeste selv indflydelse på, hvordan arven skal fordeles, når personen en dag går bort.**

Testamentet forholder sig til familiesituationen. Det betyder, at hvis man ikke foretager sig noget, kommer ens ægtefælle og tvangsarvinger til at arve en. Tvangsarvinger er ægtefælle og børn – eller børnebørn, hvis man har børn, der er afdøde ved døden før en selv. Det er altså vigtigt at oprette et testamente, hvis man vil have indflydelse på fordelingen af ens arv.

Måske er jeres familiesituation sat sådan sammen, at I ikke kan gennemskue hvem, der kommer til at arve efter hvem. Eller hvor meget den enkelte arver. Det kan være, hvis man er gift på ny og har fået flere børn. Her kan en advokat forudse de situationer, man ikke selv har tænkt over, og tage højde for dem i et testamente.

“Står man midt i et sygdomsforløb, er det vigtigt at få rådgivning i god tid – det kan være om fuldmagter, testamente, økonomi m.m.

Det gør både situationen lettere for dig som pårørende samtidigt med, at man sikrer, at den sygdomsramte også bliver hørt.”

Anne-Birgitte, rådgiver i Ældre Sagen

# Boligtyper – et nyt hjem

**Hvis behovet for hjælp bliver meget stort, kan det være nødvendigt at flytte på plejehjem eller i en pleje- eller ældrebolig.**

**I dette kapitel kan du læse mere om forskellen på plejehjem, plejebolig og ældrebolig. Du får indblik i, hvordan man kan søge økonomisk hjælp til at bo på plejehjem, og hvordan man bedst muligt forbedrer flytningen – til det får I også en tjekliste til indflytning. Vi har til slut samlet en række gode råd til den nye hverdag, og hvordan I får det bedste ud af besøgene i det nye hjem.**

## **Boligtyper**

Der findes forskellige typer af boliger til ældre, der dækker forskellige behov. Og det kan være svært at gennemskue, hvad der er det rigtige match. Overordnet ligger forskellen i, om der er behov for pleje og hjælp døgnet rundt – eller om personen kan klare sig i sin egen bolig evt. med hjælp fra hjemmeplejen på bestemte tidspunkter af døgnet.

Uanset hvilken type bolig der er brug for, er det kommunen, der skal visitere til den nye bolig – også selvom det drejer sig om en plads på fx et fripleje-

hjem. Man skal altså altid kontakte kommunen, der så vil vurdere behovet, hvorefter man kan ansøge om plejehjemsplads.

## **Ældrebolig**

Ældreboliger er indrettet specielt til ældre med nedsat fysisk og/eller psykisk funktionsevne, der kan fx være mulighed for, at kørestolsbrugere har let adgang til have m.m. Der er ikke tilknyttet personale til boligen. Man skal altså være i stand til at klare sig hjemme uden hjælp døgnet rundt – dog med mulighed for hjemmehjælp.

## **Plejebolig og plejehjem**

Plejehjem og plejebolig er aktuelt, hvis man er afhængig af pleje og omsorg hele døgnet. Der findes plejehjem og plejeboliger i alle landets kommuner, der alle har personale tilknyttet døgnet rundt.

På [www.plejehjemsoversigten.dk](http://www.plejehjemsoversigten.dk) kan I få et overblik over alle plejehjem og plejeboliger i Danmark. Her kan I blandt andet få et indblik i de enkelte steders værdier, aktiviteter og faciliteter. I kan også finde priser og takster for indskud, husleje m.m.

### **Plejebolig eller plejehjem?**

Plejehjem og plejeboliger adskiller sig primært administrationsmæssigt. Det er vigtigt at understrege, at den hjælp beboerne tilbydes, er den samme uanset om de bor på plejehjem eller i plejebolig.

Byggeåret har betydning for, om det hedder plejehjem eller plejebolig. Bygninger opført før 1988 hedder plejehjem og er opført efter servicelovens bestemmelser. Efterhånden som de bliver utidssvarende udfases de og erstattes af plejeboliger opført efter almenboligloven.

### **Selvejende plejehjem og friplejehjem**

Selvejende plejehjem og friplejehjem er privatejede. Som beboer på selvejende plejehjem og friplejehjem betaler man husleje m.v. i lighed med ophold i kommunens plejeboliger. Det er altså ikke dyrere at bo på et selvejende plejehjem eller friplejehjem end en kommunal plejebolig. Nogle friplejehjem har en særlig profil og der er dog ofte mulighed for tilkøb af ydelser i friplejehjem, som fx ekstra rengøring, ledsagelse ud af huset, massage m.v.

### **Husleje og lån til indskud**

Flytter man på plejehjem eller i plejebolig, betaler beboeren selv en del af lejen. Lejen afhænger af indtægt (og formue). Beboeren skal dog aldrig betale mere end boligens driftsomkostninger. Derudover skal der betales for mad, vask osv.

Hvis man som ægtepar bor sammen på plejehjemet og får folkepension som gifte, så får man rabat på 25 % for betaling af husleje, varme, el og kost.

Der kan søges om lån til betaling af beboerindskud hos kommunen eller på [www.borger.dk](http://www.borger.dk). Boligydelse søger I digitalt på [www.borger.dk](http://www.borger.dk). Er ansøgeren fritaget for digital selvbetjening, kan I få et ansøgningsskema tilsendt eller udleveret. Det er Udbetaling Danmark, der foretager beregning og udbetaling af boligydelsen.

**TIP** – Din forælder kan få plejehjemsplads eller plejebolig i en anden kommune, fx din kommune, så længe de er visiteret til en tilsvarende i egen kommune. Det kan være en god løsning, hvis I gerne vil være tættere på hinanden.



## Boligyldelse

Flytter man i plejebolig og ældrebolig, lejer man boligen. Derfor er der mulighed for at søge om boligydelse. De almindelige regler om boligydelsens maksimum gælder ikke for plejeboliger og ældreboliger. Får man tilbudt en bolig med en høj husleje, er der mulighed for at få bevilget en boligydelse af en væsentlig størrelse.

Beregningen af boligydelsen er helt uafhængig af ægtefællens/samleverens indtægter og formue, hvis kun den ene flytter i plejebolig eller ældrebolig.

Flytter man til fx en mindre andels- eller ejerbolig er der også mulighed for at søge boligydelse, der i så fald vil blive givet som et lån.

Boligyldelsen beregnes ud fra oplysninger om:

- ▶ Boligens størrelse.
- ▶ Huslejens størrelse.
- ▶ Den personlige indkomst/husstandens indkomst.
- ▶ Formue.

### **TIP** – Få læseadgang til din ægtefælle eller forælders digitale postkasse.

Det kan være en god idé, at du får adgang til fx din ægtefælles eller forælders digitale postkasse. På den måde kan du hjælpe med at holde styr på indkaldelser fra sygehus og anden digital post.

Læseadgang gives af den du er pårørende til via borger.dk eller ved at personen henvender sig i BorgerService. Kan den du er pårørende til ikke selv møde op i BorgerService, kan I oprette en fuldmagt så du kan møde op i BorgerService i stedet.



Når den ene part er flyttet på plejehjem, vil pensionerne blive omregnet efter satserne for enlige boende. Her der en god ide at undersøge via BorgerService, om man er berettiget til helbrestillæg og ældrecheck. Vær også opmærksom på muligheden for varmetillæg og halv tv-licens. Er man særligt økonomisk vanskeligt stillet, kan man henvende sig i kommunens borgerservice og søge om et personligt tillæg til flytning af møbler, dobbelt husleje og lignende.

# Tjekliste – Indflytning i plejebolig eller på plejehjem

## 1. Bed om en indflytningssamtale

- ▶ Når der er tildelt en plejehjemsplads, er det en rigtig god idé at holde en indflytningssamtale. Hvis plejehjemmet ikke tilbyder en samtale, så bed selv om den.

## 2. Opsig den nuværende bolig til tiden

- ▶ Undersøg betingelserne for opsigelse af den nuværende bolig i så god tid som muligt, inden du – eller en du kender – skal flytte i plejebolig eller på plejehjem.

## 3. Tjek og underskriv lejekontrakt på plejebolig

- ▶ Tjek lejekontrakten for plejeboligen, og overvej at få et par ekstra øjne på, inden du skriver under. Husk at aflæse el, vand og varme.

## 4. Få en fuldmagt

- ▶ Hvis du er pårørende til en, der skal flytte i plejebolig eller på plejehjem, så undersøg, om der er behov for en fuldmagt.

## 5. Fritagelse for obligatorisk selvbetjening i forbindelse med ansøgninger

- ▶ Det er som udgangspunkt obligatorisk at søge digitalt, når du skal søge offentlige ydelser. Hvis du har det svært med det digitale eller ikke har NemID, kan du blive fritaget for at søge digitalt. Henvend dig i stedet i Borgerservice.

## 6. Tegn forsikring

- ▶ Du er selv ansvarlig for at være tilstrækkeligt forsikret i plejeboligen eller på plejehjemmet, så husk at opsig gamle forsikringer og at tegne nye.

## 7. Er der brug for indskudslån?

- ▶ Det er muligt at søge om lån til indskud i plejeboligen i den kommune, hvor boligen ligger. Du søger om indskudslån digitalt via [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

## 8. Meld flytning på [www.borger.dk](http://www.borger.dk)

- ▶ Den nye adresse skal oplyses senest fem dage efter indflytningen i plejebolig eller på plejehjem. Du melder flytning digitalt på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

## 9. Søg boligydelse

- ▶ Du skal søge om boligydelse senest en måned efter indflytningen, for at du kan få boligydelse fra indflytningsdatoen. Søg om boligydelse på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

## 10. Brug for økonomisk hjælp til flytningen?

- ▶ Hvis du skal flytte på plejehjem eller i plejebolig, er pensionist og ikke har økonomiske midler til at betale for flytningen, kan du søge om det, der hedder personligt tillæg. Du søger på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

## 11. Få økonomisk støtte

- ▶ Hvis det økonomiske råderum er meget lille, efter der er betalt husleje, el, varme og betalt for servicepakkerne, er det muligt at søge om personligt tillæg. Søg om personligt tillæg på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

## 12. Obligatoriske betalinger/valgfrie servicepakker

- ▶ Som indflytter på plejehjem skal du og dine pårørende tage stilling til en række forskellige tilbud og ydelser, plejehjemmet tilbyder. Tal med plejehjemmet om tilbud og muligheder.



**HUSK** – Der kan være andre særlige hensyn at tage, når et familiemedlem med demens flytter i en plejebolig. Du kan få gode råd i Ældre Sagens guide for pårørende til personer med demens. Du kan finde guiden online på [www.aeldresagen.dk/demensguide](http://www.aeldresagen.dk/demensguide).



### En god indflytning på plejehjem

Hvis jeres situation tillader det, er det en god idé at planlægge flytningen.

Hold en indflytningssamtale, der er en samtale med plejehjemets personale, den nye beboer og jer, som er pårørende. Indflytningssamtalen er som regel en gennemgang af alt det praktiske omkring indflytningen, men brug også samtalen til at få talt om jeres forventninger til tiden på plejehjemmet.

### Tag jer god tid, hvis det er muligt

Selvom det kan virke tiltalende at få flytningen overstået hurtigt, er det en god idé at tage den med ro. En hovedkulds eller forjaget flytning kan stresser den, der skal flytte, og give en dårlig begyndelse på plejehjemmet. Inddrag den, der skal flytte, i det omfang, det er muligt. Og husk at det godt kan tage lidt tid at vænne sig til sit nye hjem.

### Tag ting med fra det tidligere hjem

Det er godt at udvælge møbler og andre ting, som din ægtefælle, far eller mor genkender fra sit tidligere hjem. Tingene skaber en hjemlig og rar atmosfære i den nye bolig. Sørg for, at billeder af familie og venner flytter med i den nye bolig. De kan være en god anledning til samtaler mellem personalet og den nye beboer – og ikke mindst være dejlige at kigge på.

### En ny hverdag – min kære er flyttet

Det er en stor forandring i livet, når ens forælder eller ægtefælle flytter på plejehjem. Bliver du som ægtefælle eller partner boende i jeres fælles hjem, kan den nye hverdag med ændrede rutiner, hvor du nu bor alene, kræve tilvænning, og det kan være en tid med mange følelser.

### Fyld hverdagen med gode ting

Det er ikke unaturligt, hvis de store forandringer kan få dagen til at synes lang og uden indhold. Prøv at se, om det er muligt at fylde hverdagen ud med ting, du kan lide og som skaber glæde. Så snart du føler dig klar, kan du genoptage gamle interesser. Aktiviteter i hverdagen kan være med til at skabe nye rutiner, og måske lærer du nogle nye mennesker at kende.

### Skab kontakt med andre i samme situation

Det kan også være en støtte at deltage i grupper eller i aktiviteter med andre pårørende i samme situation. Her kan du tale frit om svære situationer og om følelser med andre, der kan genkende situationen. Der findes grupper for pårørende hos mange patientorganisationer, frivilligcentre, i kommunerne, i Ældre Sagens lokalafdelinger og på mange plejehjem. Spørg på plejehjemmet om de kender tilbud i lokalområdet.

### Gode råd til besøg i det nye hjem

Livet på plejehjem kan opleves som noget af en omvæltning. Det er et hjem, men samtidig er det også en arbejdsplads og et sted, hvor mange mennesker med sygdom og svækkelse lever sammen.

Der kan både være fordele og ulemper ved, at der er andre beboere. Det kan være godt, hvis den der flytter på plejehjem trives og har lyst til at være med i snakken i fællesstuen, eller hvis der opstår gode relationer mellem andre beboere og ens nærmeste. Det kan derimod være svært og måske skræmmende, hvis beboere eller personalet taler til hinanden i en hård tone, eller når beboere kalder efter hjælp. Mange bliver også overraskede over, at beboerne kan sidde meget alene i deres bolig på samme måde, som de gjorde der hvor de boede før.

**HUSK** – Som ægtefælle til en, der er flyttet på plejehjem, tænker du måske på, hvor ofte du skal tage på besøg på plejehjemmet. Det bedste råd er at mærke efter i dig selv og evt. tale med personalet, hvis du er meget i tvivl.



”Selvom man tager sig af sin syge ægtefælle, skal man også huske sit eget liv. Man behøver ikke binde sig til at komme på et plejehjem hver dag. Man skal huske at gøre nogle af de ting, der giver én energi.”

Pårørende til dememensramt ægtefælle

### **Besøgene kan ændre sig**

Når du kommer på besøg på et plejehjem, skal man forberede sig på, at besøgene kan være anderledes end før. Den du er pårørende til kan måske ikke længere føre en samtale på samme måde, er træt og falder hen under samtalen og er måske usikker på, hvem der er på besøg. Er der problemer med hukommelsen, kan der ofte blive spurgt om det samme igen og igen.

### **Når børn kommer på besøg**

Det er en god ide at skabe hyggelige rammer for børnene, når de er med på besøg på plejehjem. I kan fx sørge for, at der er lidt legetøj, snacks eller andet, så det er spændende at være med på besøg.

Mange mennesker på plejehjem bliver glade for at se mindre børn og det skaber liv, når de er på besøg. Man skal dog være opmærksom på, hvordan børn oplever opmærksomheden, det kan godt blive for meget, hvis mange rækker ud efter en. Derudover skal man huske på, at nogle af beboerne bliver stressede af børn, der fx løber eller råber.

### **Gode råd til besøg på plejehjem**

1. Hvis personen kan gå en tur enten på gangen eller udenfor er det oplagt at gå sammen. Det giver noget at kigge på og noget at tale om.
2. Hvis personen falder hen under samtaler, kan det være godt at have fx håndarbejde, krydsord eller andet som man kan bruge tiden på indtil personen kan deltage i samtalen igen.
3. I kan læse højt fra avisen, et blad eller en bog eller sidde og se tv sammen. Det kan også være hyggeligt at kigge i fotoalbum.
4. Det kan være en god ide at tage noget lækker med fx lidt hjemmelavet mad, frugt eller kage.





# Hjælp dig selv

**Det kan i længden være en krævende opgave at hjælpe en svækket ældre, familiemedlem eller ægtefælle. Og det kan være svært at erkende, at opgaven er stor og opslidende, fordi det handler om familie. Men det er også vigtigt, at du overvejer, hvad der kan hjælpe dig, imens du passer på din familie.**

**I dette kapitel får du en række råd, der kan lette lidt på hverdagen og give mere overskud.**

**Sørg også for dig selv:** Som pårørende er det vigtigt, at du er opmærksom på dig selv, så du ikke brænder ud og bliver syg. I mange kommuner finder du tilbud om hjælp og støtte til pårørende. Du kan også altid ringe til Ældre Sagens rådgivning.

**Vær tilfreds og glad for den indsats, du yder:** Pas på med den dårlige samvittighed og husk, at hvis ikke du får en pause, kan du miste overskuddet til at være noget for andre.

**Gør plads til frirum:** Det er vigtigt at fastholde fritidsaktiviteter, der giver overskud og glæde i den svære tid. Du har brug for at slippe det hele lidt og få tankerne et andet sted hen. Spørg i din familie

eller netværk, om der er en anden end dig, der kan hjælpe en enkelt aften eller et par timer om ugen. I Ældre Sagens lokalafdelinger har vi tilbud, der måske kan gavne din situation.

**Del opgaverne imellem jer:** Under et sygdomsforløb kan der være mange praktiske opgaver, der skal tages hånd om. Prøv at fordele de mange opgaver iblandt den familie og omgangskreds, der gerne vil hjælpe til.

**Undersøg om I får den rette hjælp og støtte:** Behovet for hjælp kan ændre sig med tiden. Kontakt visitatoren i kommunens hjemmepleje for at sikre jer, at I får den rette hjælp og støtte.

Se evt. paragrafvejledningen på side 44.

**Mød andre i samme situation:** For mange kan det være gavnligt at møde andre, der er i samme situation for at dele erfaringer eller lytte til gode råd. Der findes bl.a. tilbud til pårørende i kommunerne og i frivillig- og patientforeninger. Du kan også dele viden og erfaring med andre pårørende i Ældre Sagens lukkede Facebookgruppe ”Netværk for alle os, der er pårørende”.



**Sæt ord på dine tanker:** Som pårørende til en der er syg kan der være svære perioder fyldt med bekymringer, sorg og frustration. Det kan være rart og forløsende at få sat ord på noget af det, der nager. Sørg for at dele dine tanker med en god ven, din familie eller få rådgivning fra en professionel. Du kan også skrive dine tanker ned.

Læs mere i håndbogen "Værd at vide" om psykologhjælp via [www.aeldresagen.dk/vav](http://www.aeldresagen.dk/vav).

**Tal med din arbejdsgiver:** Hvis du er på arbejdsmarkedet, anbefaler vi, at du taler med din arbejdsgiver om mulighed for fleksibilitet. Mange arbejdsgivere er forstående overfor behovet for at kunne flekse eller holde lidt mere fri.

**Kend dine grænser:** Det kan være svært at kende sine egne grænser. Vi anbefaler derfor, at du løbende sætter grænser for, hvor meget du vil hjælpe, og hvad du kan hjælpe med. Det er helt naturligt, at situationen kan ændre sig over tid, og det er derfor vigtigt, at du hele tiden mærker efter. Det kan du fx gøre ved at forventningsafstemme indsatsen sammen med eventuelle andre familiemedlemmer.



### **TIP** – Få hjælp af en pårørendevejleder.

En pårørendevejleder er en kommunalt ansat medarbejder, der arbejder med at støtte og rådgive pårørende. Pårørendevejledere kender kommunens tilbud og kan derfor vejlede dig om mulighederne for fx aflastning, orlov og hjemmehjælp.

Du kan kontakte din kommune og høre nærmere. Det er dog ikke alle kommuner, der har pårørendevejledere.



”Når man hjælper gennem længere tid, kan man opleve en følelse af ikke at slå til. Hvis man har det sådan, er det vigtigt at huske på, at man er nødt til at hjælpe sig selv, før man kan hjælpe andre.

Som instruktionen til iltmaskerne i flyverne viser, så er det nødvendigt, at man selv tager iltmaske på, inden man hjælper den, der sidder ved siden af.”

Marie Lilja Jensen, Chefkonsulent og ansvarlig for pårørendeområdet i Ældre Sagen

**TIP** – ”Lær at tackle hverdagen som pårørende” er et kursus for dig, der er pårørende. Hvis du hjælper en ægtefælle eller forælder i hverdagen, kan du have brug for at tackle nye udfordringer og opgaver. Det kan du lære på et af de mange kurser, som flere af landets kommuner tilbyder.

Se om din kommune udbyder LÆR AT TACKLE kurset ved at gå ind på [www.laerattackle.dk/kort/](http://www.laerattackle.dk/kort/).





# Pårørende på arbejdsmarkedet

**Det kan være udfordrende at passe sit arbejde samtidig med, at man tager sig af en syg ægtefælle eller forælder.**

**I kapitlet får du en række gode råd til, hvordan du kan få arbejdslivet og rollen som pårørende til at hænge bedre sammen – i en situation som ofte er meget krævende.**

## **Vær åben og tag en samtale med din arbejdsgiver**

Som pårørende kan det være godt at fortælle din leder eller chef om situationen på hjemmefronten. Det giver din chef mulighed for at udvise forståelse og I kan sammen lave aftaler for den kommende tid. Det gør det lettere for dig at få tingene til at hænge sammen. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal gå til din leder, kan du tage en samtale med din tillidsrepræsentant eller lignende først.

Når din arbejdsgiver først kender til situationen, er det godt at have samtaler om, hvordan det går. Det kan være, at du i nogle perioder ikke kan magte nye arbejdsopgaver eller har behov for opgaver med større fleksibilitet.

## **Det kan være en mulighed at gå ned i tid**

Mange pårørende må gå ned i arbejdstid eller helt forlade arbejdsmarkedet i en periode, fordi de hjælper en ægtefælle eller en forælder. Det kan have økonomiske konsekvenser, og det er vigtigt med en grundig overvejelse af, hvordan økonomien kan hænge sammen. Husk at der er mange forskellige måder at gå ned i tid på. Undersøg om du har mulighed for flextid eller kan indrette din arbejdstid på en anden måde. Tænk også over, om din arbejdsplads eller dine kolleger faktisk giver dig et pusterum og fornyet energi i hverdagen. Du kan søge rådgivning om at gå ned i tid hos fx din A-kasse eller i Ældre Sagens rådgivning.

## **HUSK – Overvejer du at gå ned i tid eller holde helt op med at arbejde?**

Hvis du har betalt ind til efterlønsordningen og har nået efterlønsalderen, kan du overveje at gå ned i tid. Så kan du få efterløn for de timer du ikke arbejder. Men arbejder du mere end 145,53 timer om måneden, så vil du ikke få efterløn for de resterende timer.

Det er vigtigt, at du søger mere rådgivning, hvis du gerne vil bruge denne løsning. Læs mere på [www.borger.dk](http://www.borger.dk) eller ring til Ældre Sagens rådgivning.





## Få omsorgsorlov

Som pårørende har du mulighed for at få orlov. Du kan blive ansat af kommunen med løn i op til seks måneder, hvis du ønsker at passe en handicappet eller alvorligt syg ægtefælle eller forælder. Perioden kan forlænges op til tre måneder. Det er en betingelse, at alternativet til pasning i hjemmet er døgnophold uden for hjemmet eller at plejebehovet svarer til et fuldtidsarbejde. Det er også en betingelse, at der er enighed mellem den syge og dig om ordningen. Det er kommunen, der i sidste ende vurderer og afgør, om du kan få omsorgsorlov.

Læs mere om pasningsorlov på [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk) eller kontakt Ældre Sagens rådgivning.

**Se § 118 – Ansat af kommunen til at passe en man hjælper i** paragrafvejledningen på side 45.





# Den sidste tid

**Når døden og sorgen kommer tæt på, er der meget at forholde sig til. Det er en periode med mange tanker og praktiske spørgsmål og kan ikke mindst være en påmindelse om, at få det bedste ud af den sidste tid.**

**I kapitlet her får du gode råd til, hvordan I får talt om de følelsesmæssige og praktiske ting i forbindelse med døden fx mulighederne for at dø i eget hjem, komme på hospice eller fravalg af genoplivning.**

## Tal om døden

Selvom døden hænger uløseligt sammen med livet, og på den måde er ganske naturlig, kan tanken om, at vi skal herfra være svær at bære. Derfor undgår mange af os at snakke med hinanden om døden og tiden lige inden. Men det at have talt om overvejelser og følelser i forbindelse med døden – og helst inden det bliver akut – kan give afklaring og skabe tryghed og på den måde efterlade mere plads til at fokusere på det, der betyder noget i livet. Det kan være ønsker og overvejelser om genoplivning og medicinsk behandling eller om, hvor man ønsker at tilbringe den sidste tid.

## HUSK – den digitale arv.

Tag en snak om digitale konti og medlemskaber. Når en person går bort, er det ofte op til familie eller andre tætte relationer at få lukket online profiler og konti. I kan gøre situationen lettere ved at tale om, hvilke konti og profiler, der skal lukkes ned efter et dødsfald.



Det kan fx være en god idé at planlægge og tale om ønsker til begravelse, bisættelse eller ceremoni.

## Få det bedste ud af den sidste tid

At være tæt på en døende kan være både krævende, hårdt og smukt på samme tid. Det er vigtigt at du som pårørende passer godt på dig selv, mens du er sammen med og passer på den døende.

## Brug tid på nærvær og samtaler

Som pårørende til en døende er det mange gange nok, at du bare er til stede. Måske føler du, at du skal udrette en hel masse eller være på en bestemt måde. Men det er ikke sikkert, at det er det, den døende har brug for. Tit er behovet bare, at du er der. At du har tid, ro og rummelighed til samtale og nærvær.

## Sådan starter I snakken om døden

- ▶ Du kan forberede dig ved at skrive dine tanker, spørgsmål og refleksioner ned. At få formuleret sine tanker først kan hjælpe.
- ▶ Vær ikke bange for følelser og reaktioner fx gråd. Det er naturligt at reagere med følelser, når I taler om død og sorg.
- ▶ Brug situationer, som kan åbne op for samtaler. Kig i fotoalbums, tal om fælles minder eller se en film sammen.
- ▶ Respekter, hvis den anden person ikke ønsker at tale om døden. Lad det tage den tid, det tager.

Der findes mange måder at være pårørende på. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på, at der er mange forskellige måder at være der for den døende – afhængigt af jeres relation.

### **Inddrag venner og familie**

Som nærmeste pårørende er din tid bedst brugt på kærligt nærvær og samtaler om det, der ligger den døende allermest på sinde. Forsøg også at inddrage den døendes venner og anden familie, som står personen nær, så du ikke er den eneste, der kan være til stede og give nærvær og tryghed. Det kan blive en meget tung opgave for dig at stå alene med.

### **Få hjælp fra Ældre Sagens vågere**

Det er også en mulighed, at få hjælp og støtte fra Ældre Sagens frivillige vågere, der sidder hos døende i den allersidste tid. Vågerne sidder både hos døende, som ingen pårørende har og hos døende, hvor de pårørende har brug for et hvil. Det kan fx være om aftenen eller natten. Bor du langt væk fra den døende, eller har du et arbejde, du skal passe, så kan støtten fra en våger også være en stor hjælp.

Kontakt jeres lokale afdeling i Ældre Sagen, hvis I har brug for vågetjenesten.

”Nogle forbereder deres egen død ned til mindste detalje. Andre stritter imod og vil ikke forholde sig til det.

Selv synes jeg, det var en befrielse, at min mor havde skrevet sine ønsker ned. På den måde havde hun også medbestemmelse.”

Sisse, pårørende





### **Lindring og livskvalitet i den sidste tid**

Ved alvorlig og livstruende sygdom eller svækkelse er der ofte behov for lindring. Det sundhedsfaglige ord er palliation, der refererer til den helhedsorienterede indsats, der har til formål at forbedre livskvaliteten hos patienter og familier ved at lindre og forebygge smerte og lidelse. Lidelserne kan både være fysiske, psykiske, sociale og åndelige.

#### **Fokus på at øge livskvaliteten.**

Den palliative pleje og behandling kan foregå i eget hjem, på plejehjem, på sygehus eller på hospice. Den palliative indsats har tidligere været en målrettet behandling primært i den sidste tid, inden patienten dør. Men i dag bliver der lagt mere vægt på, at mennesker, der er ramt af en livstruende sygdom eller svækkelse, har behov for palliativ pleje for at øge livskvaliteten tidligere i – og gennem – et langt forløb.

#### **Kommunale tilbud om et palliativt team**

Langt de fleste kommuner har forskellige tilbud om den lindrende indsats. Det kan fx være en palliationssygeplejerske. Kommunerne har ofte også adgang til et palliativt team, som består af fx læge, sygeplejerske, fysioterapeut, ergoterapeut, psykolog, præst og socialrådgiver. Et palliativt team kan til-

knyttes en uheldeligt syg patient både i eget hjem og på plejehjem. Det er som udgangspunkt ens læge, der koordinerer et palliativt forløb. For at få hjælp af et specialiseret palliativt team, skal man visiteres til det af sin læge eller en sygehuslæge.

#### **Genoplivning**

Hvis man ikke ønsker genoplivning, er det vigtigt at tale med sin læge. Det er nemlig kun en læge, der kan journalføre beslutningen. Alt andet sundhedspersonale har som udgangspunkt pligt til at genoplive, hvis ikke ønsket er journalført.

Har man opretter et livs- eller behandlingstestamente, er det ikke altid en garanti for, at ønsket om fravalg af genoplivning kan blive respekteret. Behandlingstestamentet dækker kun situationer, hvor man ikke længere selv er i stand til at svare for sig selv, fx ved fremskreden demenssygdom.

Derudover er det kun en læge, der kan vurdere, om man er varigt inhabil og derfor befinder sig i en situation, som er omfattet af behandlingstestamentet.

#### **At dø hjemme**

For nogle døende kan det give ro og tryghed at dø hjemme omgivet af velkendte ting, dufte og lyde.



Når man har brug for pleje eller anden hjælp, kan man få hjemmesygepleje og hjemmehjælp fra kommunen. Begge kan vejlede og støtte både den syge og de pårørende undervejs i forløbet. Det er også muligt at få økonomisk støtte til bl.a. medicin, hjælpemidler og sygeplejeartikler, når man bliver plejet i sit eget hjem. Hvis man er døende og i terminalstadiet, kan der være mulighed for at få medicin, der er udskrevet på recept, gratis.

### **Du kan søge plejeorlov**

Der er mulighed for, at en pårørende kan søge om plejeorlov (plejevederlag) for at deltage i pasningen af en døende, hvis personen har fået prognosen 'kort levetid' af lægen. Plejevederlag gør, at den pårørende fx kan holde orlov på fuld tid eller gå ned i tid for at passe den, der er syg, og blive økonomisk kompenseret for det. Det gælder også, selvom den pårørende ikke har tilknytning til arbejdsmarkedet længere. Man kan ikke få plejevederlag, hvis den dødende bor på plejehjem eller er på hospice.

**Se § 119 – Pasning af døende, der ønsker at dø i eget hjem** i paragrafvejledningen på side 45.



### **Overvej om det er den bedste løsning**

Nogle gange er det på grund af sygdomsforløbet og praktiske forhold ikke muligt at opfylde ønsket om at være hjemme. Måske er det slet ikke den bedste løsning i den aktuelle situation. Det er en god ide at inddrage lægen og plejepersonalet, så de kan rådgive og give den rette støtte.

Det er vigtigt at forholde sig til, at det ikke altid er nemt at passe en syg eller døende derhjemme. Det kan fx være svært at se sit hjem fyldes med hjælpemidler, en sygehusseng og skiftende sundhedspersoner, der kommer og går. Både for den døende og for familien. For nogle kan det være mere trygt at have sundhedsfagligt personale til stede døgnet rundt som på et plejehjem. Derfor er det vigtigt, at I løbende har ærlige snakke sammen om jeres forskellige muligheder, behov og begrænsninger.

## Hospice

Et ophold på et hospice kan være en mulighed, hvis der ikke er udsigt til helbredelse. På hospice kan uhelbredeligt syge og døende få hjælp med fysiske, psykiske, sociale og åndelige lidelser i forbindelse med deres sygdom.

De fleste kender hospice som et sted, man kun kommer til i den sidste levetid. Men der er også mulighed for et kortere ophold, hvor du bliver udskrevet igen.

Både for den syge og den pårørende kan hospice være en god støtte og hjælp i en svær tid. Men der er begrænset med hospicepladser i Danmark, og det kan derfor være svært at få en plads.

Alle hospicer er omfattet af reglerne om frit sygehusvalg, og behandlingen er gratis. Det er egen læge eller en læge på sygehuset, der indstiller til en plads.

Læs mere om den sidste tid og find gode råd til hjælp og støtte efter dødsfald på [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk).

## Guide til begravelse

I tiden efter et dødsfald er der mange ting der skal tages stilling til og mange regler der skal følges. Læs mere i Ældre Sagens guide til begravelse [www.aeldresagen.dk/begravelse](http://www.aeldresagen.dk/begravelse).



# Hjælp fra Ældre Sagen

**I Ældre Sagen arbejder vi for, at flest muligt skal kunne leve et godt og langt liv. Og vi kæmper for bedre vilkår for pårørende, så I kan leve et godt liv og passe på jer selv, samtidig med at I hjælper dem I har kær.**

**Hvert år rådgiver vi 41.000 mennesker om sociale, økonomiske og juridiske spørgsmål og i Ældre Sagens lokalafdelinger står 21.000 frivillige klar til at hjælpe.**

**Vi hjælper selvfølgelig også dig.**

## **Rådgivning**

Du kan ringe til Ældre Sagens rådgivning og få gode råd og støtte til, hvordan du klarer visitering, pleje, fuldmagter, økonomi og meget mere. Her får du hjælp af en socialrådgiver, økonomisk rådgiver, demensrådgiver eller en jurist afhængig af, hvilke spørgsmål du har.

Telefon: 80 30 15 27

Åbningstider: Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14. Torsdag kl. 14-18.

## **Onlineguide for pårørende**

Al den information du har læst i denne guide, finder du også på [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk). Her ligger vores onlineguide for pårørende med mange flere gode råd, vejledninger og specifikke links til andre relevante hjemmesider. Du kan bl.a. finde nyttige og uddybende vejledninger til fuldmagter, tilskud, visitering til plejehjem m.m.

Du finder onlineguiden på [www.aeldresagen.dk/paaroerende](http://www.aeldresagen.dk/paaroerende).

## **Frivilligtilbud/lokalafdeling**

Har du eller den du er pårørende til behov for hjælp og støtte i hverdagen, kan I tage kontakt til en af Ældre Sagens lokalafdelinger. Her finder I forskellige tilbud og aktiviteter både for pårørende og personer ramt af sygdom eller svækkelse. Du kan fx få en bisidder, der kan støtte med kontakt til plejehjem, visitator m.m. Er dit familiemedlem døende, kan du få en våger, der kan tage lidt over, så du som pårørende kan få et hvil. Du kan også finde hjælp og støtte i en pårørendegruppe.

På [www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger) finder du en oversigt over Ældre Sagens lokalafdelinger. Her kan du finde den lokalafdeling, der er tættest på dig, eller den du hjælper.

### ”Værd at vide”

I Ældre Sagens håndbog ”Værd at vide” finder du svar på en lang række spørgsmål. Håndbogen fungerer som et opslagsværk og opdateres hver år, så du blandt andet kan læse om de nyeste satser, regler og ændringer i lovgivningen om sociale, økonomiske eller juridiske forhold. Du kan også blive klogere på spørgsmål om arv og testamente, boligydelse, gæld, hjemmehjælp, rådgivning og klager, privat økonomi, skat, sundhed, værgemål og fuldmagt og meget andet.

Du kan købe en fysisk udgave af ”Værd at vide” på [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk) eller tilgå den online, det er gratis.

Du finder ”Værd at vide” på [www.aeldresagen.dk/vav](http://www.aeldresagen.dk/vav).

### Facebookgruppe

I Facebookgruppen ”Netværk for alle os, der er pårørende” kan du, som er tæt på en, der har brug for hjælp, dele viden og erfaringer med andre – pårørende til pårørende. Det er en privat gruppe administreret af Ældre Sagen. Gruppen er gratis og uforpligtende at være med i. Skriv ”Netværk for alle os, der er pårørende” i søgefeltet på din Facebook-profil, så finder du Facebookgruppen.

”I pårørendegruppen har folk kommenteret – også mennesker jeg slet ikke kender. Og de kan genkende sig selv i det, jeg skriver. Det hjælper, når smerten og kærligheden er svær.”

Lillian, medlem af ”Netværk for alle os, der er pårørende”.



# Det betyder paragrafferne – en guide

**Det er svært at overskue, hvilke muligheder der er for at få hjælp og om den du er pårørende til, får den rette hjælp. Derfor får du her en overordnet beskrivelse af nogle af de paragraffer fra Serviceloven, der er gode at kende.**

**Beskrivelserne er ikke udtømmende, men de giver et godt overblik. Du kan læse mere i håndbogen "Værd at vide" på [www.aeldresagen.dk/vav](http://www.aeldresagen.dk/vav).**

## **§ 83 – Hjemmehjælp**

Ifølge § 83 skal kommunen tilbyde personer, der ikke kan klare sig selv, personlig hjælp og pleje, hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver i hjemmet og madservice.

## **§ 83a – Rehabiliteringsforløb**

Ifølge § 83a skal kommunen tilbyde et korterevarende rehabiliteringsforløb til personer med en nedsat funktionsevne, hvis de vurderer, at det kan forbedre funktionsevnen og dermed nedsætte behovet for hjælp fra kommunen.

## **§ 84 – Aflastning og afløsning**

Ifølge § 84 skal kommunen tilbyde afløsning eller aflastning til ægtefælle, forælder eller andre nære pårørende, der passer en person med nedsat fysisk

eller psykisk funktionsevne. Ifølge § 84, stk. 2 kan kommunen tilbyde midlertidigt ophold til personer, der i en periode har et særligt behov for omsorg og pleje.

## **§ 86 – Genoptræning/vedligeholdelsestræning**

Ifølge § 86 skal kommunen tilbyde genoptræning eller vedligeholdelsestræning til personer med en nedsat funktionsevne.

## **§ 94 – Eget valg af hjælper**

En person, som er berettiget til hjælp eller støtte efter § 83, kan vælge selv at udpege en person til at udføre opgaverne. Den udpegede person skal godkendes af kommunalbestyrelsen, som herefter skal indgå kontrakt med den pågældende om omfang og indhold af opgaverne og om betaling m.v.

## **§ 97 – Ledsagelse (kun relevant hvis den du hjælper er under folkepensionsalderen)**

Ifølge § 97 skal kommunen tilbyde 15 timers ledsagelse om måneden til personer under folkepensionsalderen, der ikke kan færdes alene på grund af betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Ifølge § 97 stk. 2 kan personer, der er visiteret til ledsagelse før folkepensionsalderen, bevare ledsagelse efter overgang til folkepension.

Der kan normalt ikke ske ansættelse af en person, med meget nær tilknytning til den, der er bevilget ledsagelse.

### **§ 118 – Ansat af kommunen til at passe en mand hjælper**

Hvis man er tilknyttet arbejdsmarkedet, kan man blive ansat af kommunen til at passe sin nærtstående (den man er pårørende til) i eget hjem, hvis personen har betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller indgribende kronisk eller langvarig sygdom.

Følgende betingelser skal være i orden:

- ▶ Alternativet til pasning i hjemmet er døgno-phold uden for hjemmet eller at plejebehovet svarer til et fuldtidsarbejde.
- ▶ Der skal være enighed mellem parterne om etablering af pasningsforholdet.
- ▶ Kommunen skal vurdere, at der ikke er afgørende hensyn, der taler imod, at det er den pågældende person, der passer den nærtstående.

Man kan blive ansat i op til seks måneder, hvilket kan forlænges med yderligere med op til tre måneder. Efter aftale med ens arbejdsgiver, kan pasningen opdeles i kortere perioder og kan deles af flere personer.

### **§119 – Pasning af døende, der ønsker at dø i eget hjem**

Ifølge § 119 er man som pårørende berettiget til plejevederlag, hvis man passer en døende hjemme. Det er en betingelse at hospitalsbehandling efter en lægelig vurdering er udsigtsløs, og at den syge eller døendes tilstand ikke må nødvendiggøre indlæggelse på sygehus eller ophold i plejehjem, plejebolig el.lign. Du kan altså ikke få plejerveederlag, hvis den døende bor på plejehjem. Det er også en betingelse, at den syge er indforstået med etableringen af plejeforholdet.

Plejerveederlaget udgør 1,5 gange det dagpengebeløb, som modtageren selv ville kunne få efter lov om sygedagpenge.







### **HUSK** – I kan klage over afgørelse og behandling.

Hvor I skal henvende jer med jeres klage, afhænger af, hvad I ønsker at klage over. Det er en god ide, hvis I først søger råd og vejledning om jeres spørgsmål. Kontakt eventuelt Ældre Sagens rådgivning på telefon 80 30 15 27 for at få råd om jeres klagemuligheder. I kan også bede ældre-rådet i jeres kommune om at se på sagen, hvis I er utilfredse med kommunens behandling af en sag.











# Ældre Sagen

---

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)