Forslag til Pårørendeplan for Halden 2025-2034

En fremtidsrettet strategi for alle Haldens pårørende – bygget på partnerskap og samskaping.

Dato: 21. juli 2025

Halden demensforening

Side 2 av 12: Forord

Pårørende er en av samfunnets viktigste, men ofte mest usynlige, ressurser. Deres innsats utgjør en fundamental bærebjelke for kommunens helse- og omsorgstjenester, en innsats som er avgjørende for at den nasjonale og kommunale strategien om at flere skal bo lenger hjemme skal lykkes. Uten et solid og proaktivt støtteapparat risikerer vi at omsorgsbyrden fører til utbrenthet, sykemeldinger og redusert livskvalitet for denne avgjørende gruppen.

Dette forslaget til en pårørendeplan er utarbeidet for å flytte kommunens innsats fra å være reaktiv til å bli **forebyggende og helhetlig**. Planen tar til orde for et paradigmeskifte – fra tradisjonell medvirkning til reelt **samskaping**, der pårørende ikke er mottakere av tjenester, men anerkjennes som likeverdige partnere i utformingen og utviklingen av dem.

Planen er ment å omfatte alle pårørendegrupper, enten man er pårørende til en person med kronisk sykdom, demens, psykiske helseutfordringer, rusproblematikk, eller er et av de mange barn og unge som pårørende. Den anerkjenner også de spesifikke utfordringene til pårørende i arbeidslivet, unge voksne, og de med minoritetsbakgrunn.

Det er vårt håp at dette kan danne grunnlaget for et forpliktende og langsiktig samarbeid som gjør Halden til en nasjonal foregangskommune innen pårørendestøtte. En investering i pårørende er en direkte investering i folkehelse, et bærekraftig helsevesen og et varmere og mer inkluderende lokalsamfunn.

Med vennlig hilsen,

Stein Aune Leder, Halden demensforening

Side 3 av 12: Innholdsfortegnelse og Innledning

Innholdsfortegnelse

1. Nasjonale føringer og fremtidige satsinger (Side 4)
2. Styrket og fleksibelt avlastningstilbud (Side 5)
3. En tydelig og tilgjengelig organisering av pårørendestøtten (Side 6)
4. Informasjon, kommunikasjon og teknologi (Side 7)
5. Forpliktende evaluering og reell samskaping (Side 8)
6. Skreddersydd støtte: Barn, unge og pårørende i arbeidslivet (Side 9)
7. Skreddersydd støtte: Unge voksne, rus/psykiatri og minoritetsbakgrunn (Side 10)
8. Pårørendesenteret og partnerskap med frivilligheten (Side 11)
9. Et inkluderende Halden, oppsummering og veien videre (Side 12)

Innledning: Hvorfor en helhetlig og fremtidsrettet plan? En pårørende er enhver person som har en nær relasjon til noen som er rammet av sykdom eller avhengighet. Deres innsats kan ikke måles i penger, men den er avgjørende for at det norske velferdssamfunnet skal fungere. Når denne innsatsen tas for gitt, svikter vi både den som mottar omsorg og den som gir den.

Denne planen bygger på lærdommer fra hele landet: Vi må unngå "papirtigre" uten finansiering, "én størrelse passer alle"-løsninger, og informasjon som ikke når frem. Planen skal være et handlingsdokument som sikrer proaktiv støtte tilpasset den enkelte.

Ved å investere i sterke, forebyggende og skreddersydde støttestrukturer, vil Halden kommune ikke bare forbedre livskvaliteten for tusenvis av innbyggere, men også forebygge sykdom hos pårørende, redusere presset på helsetjenesten og sikre en mer bærekraftig og verdig omsorgstjeneste.

Side 4 av 12: 1. Nasjonale føringer og fremtidige satsinger – Hvorfor Halden må handle nå

Støtte til pårørende er ikke lenger bare et spørsmål om velvilje, men en tydelig og vedtatt nasjonal strategi. Staten anerkjenner at pårørendes innsats er avgjørende for bærekraften i Norges helse- og omsorgstjenester. Denne anerkjennelsen kommer med klare forventninger til kommunene, som er førstelinjen i dette arbeidet.

Dagens forpliktelser – Pårørendeveilederen og nasjonal strategi

Helsedirektoratets **Pårørendeveileder** fungerer som den faglige ryggraden i pårørendearbeidet. Den fastslår kommunenes ansvar for å tilby informasjon, veiledning, avlastning og å sikre reell medvirkning. Sammen med den nasjonale pårørendestrategien, **"Vi – de pårørende (2021-2025)"**, etableres pårørende som en likeverdig part, en ressurs som samfunnet er forpliktet til å ivareta for å unngå at de selv blir pasienter. Den utgående **Demensplan 2025** har i tillegg sementert viktigheten av dagaktivitetstilbud og et demensvennlig samfunn – tiltak som er umulige å realisere uten å inkludere og støtte de pårørende.

Fremtidens politikk – De klare signalene for 2026 og fremover

Den sterkeste begrunnelsen for å handle nå, kommer fra regjeringen selv. I februar 2025 kunngjorde de arbeidet med en ny og mer ambisiøs **Demensplan for perioden frem til 2030**. Regjeringen har allerede varslet de sentrale satsingsområdene for fremtidens demensomsorg:

- **Pårørendes situasjon** skal løftes frem som et "svært viktig" og sentralt tema.
- **Kapasiteten i tjenestene**, spesielt på avlastning og dagaktivitetstilbud, må økes.
- **Kompetansen** hos helsepersonell må heves for å møte stadig mer komplekse behov.
- Arbeidet for et **demensvennlig samfunn** skal forsterkes og videreføres.

En strategisk mulighet for Halden

De nasjonale signalene er entydige. Spørsmålet for kommunene er ikke lenger *om* man skal styrke innsatsen, men *hvordan* og *når*. Med dette forslaget til en ny pårørendeplan, har Halden kommune en unik mulighet. Ved å vedta denne planen nå, vil Halden ikke bare oppfylle dagens krav, men også plassere seg i førersetet nasjonalt. Kommunen kan proaktivt implementere de løsningene regjeringen selv peker på som fremtidens standard, lenge før de blir en nasjonal forventning.

Denne planen er derfor ikke bare en respons på lokale behov. Den er et strategisk og tidsriktig verktøy som setter Halden i stand til å møte fremtidens omsorgsutfordringer på en kunnskapsbasert, human og bærekraftig måte.

Side 5 av 12: 2. Styrket og fleksibelt avlastningstilbud

Bakgrunn og utfordringsbilde Den tydeligste og mest akutte tilbakemeldingen fra pårørende i Halden er den kritiske mangelen på avlastningsplasser. Mange beskriver en hverdag preget av konstant bekymring og utmattelse, uten mulighet for nødvendig hvile. Kommunens "Bo hjemme lenger"-strategi er kun bærekraftig dersom de som muliggjør dette – de pårørende – får den støtten de trenger for å unngå å bli syke selv.

Våre forslag til tiltak

- **Øke antall plasser:** Halden kommune må forplikte seg til en konkret, budsjettert opptrappingsplan for antall korttids- og avlastningsplasser.
- **Sikre reell fleksibilitet:** Det må etableres mer fleksible avlastningstilbud, inkludert rullerende faste opphold, helge- og ferieavlastning, og avlastning på timebasis.
- **Utvide dagtilbud:** Kapasiteten og åpningstidene ved dagtilbudene for personer med demens må utvides for å gi meningsfull aktivitet til flere og forutsigbar avlastning for pårørende.
- **Etablere dedikerte kriseplasser:** Det må opprettes et antall plasser som holdes av for akutte situasjoner, slik at pårørende som er i ferd med å kollapse kan få umiddelbar hjelp.
- **Pilotere teknologisk avlastning:** Utrede og pilotere bruk av velferdsteknologi som digitalt tilsyn som en ny, fleksibel form for avlastning i hjemmet.

Forslag til implementering

- **Fase 1 (År 1):** Gjennomføre en detaljert behovs- og kapasitetsanalyse for å kartlegge det reelle gapet mellom behov og tilbud. En arbeidsgruppe nedsettes for å utarbeide en konkret opptrappingsplan.
- **Fase 2 (År 2-4):** Trinnvis økning av antall plasser og dagtilbud i henhold til vedtatt plan.

Side 6 av 12: 3. En tydelig og tilgjengelig organisering av pårørendestøtten

Bakgrunn og utfordringsbilde Pårørende opplever systemet som fragmentert og ansvarsfordelingen som uklar. For å skape et trygt og forutsigbart system, må ansvaret plasseres tydelig, og samarbeidet må formaliseres.

Våre forslag til tiltak

- **Styrke Pårørendekoordinator-rollen:** Sikre at funksjonen som Pårørendekoordinator er en fast og synlig "én dør inn"-funksjon for alle pårørendegrupper, med et utvidet mandat til å fasilitere **samskaping** mellom tjenestene og brukerne.
- **Etablere et kompetent nettverk av Pårørendeansvarlige:** Utnevne og gi opplæring til en pårørendeansvarlig i hver relevant avdeling (hjemmesykepleie, sykehjem, demensteam, rus/psykiatri).
- **Forankre ansvaret hos fastlegene:** Kommuneoverlegen må få et særskilt ansvar for å sikre at alle fastleger i Halden er godt informert om kommunens pårørendetilbud og aktivt formidler denne informasjonen videre.

Ansvarsfordeling i praksis For å sikre en fungerende struktur, foreslår vi en tydelig rollefordeling:

- **Pårørendekoordinator (Strategisk nivå):** Har det overordnede ansvaret for å drive og utvikle pårørendearbeidet i kommunen, lede nettverk og være den sentrale pådriveren for planen.
- **Pårørendeansvarlige (Operativt nivå):** Er førstelinjekontakten ute i tjenestene, med ansvar for å identifisere behov og lose pårørende videre til riktig instans.
- **Kommuneoverlegen (Systemnivå):** Har ansvaret for å forankre pårørendeperspektivet i fastlegetjenesten og sikre gode henvisningsrutiner.

Side 7 av 12: 4. Informasjon, kommunikasjon og teknologi

Bakgrunn og utfordringsbilde Informasjon er en forutsetning for mestring. Den må være oppsøkende, lett å forstå og tilgjengelig på plattformer som treffer alle. Samtidig må teknologi være et verktøy for forenkling, ikke en ny barriere.

Våre forslag til tiltak: Informasjon og kommunikasjon

- **Etablere fysiske informasjonsstativer** på legekontorer, apotek og servicetorg, med oppdaterte brosjyrer fra både kommunen og frivilligheten.
- **Opprette en digital "Pårørendeportal"** på kommunens nettsider og i Civis-appen, hvor all informasjon er samlet og lett søkbar.
- **Utvikle en årlig kommunikasjonsplan** for å sikre at informasjon om pårørendestøtte når ut gjennom ulike kanaler, inkludert lokale medier.
- **Sikre kulturell og språklig tilpasning** av sentral informasjon.

Våre forslag til tiltak: Teknologi

- **Innføre prinsippet om "samskaping før innkjøp":** Involver pårørende og ansatte i behovsvurderinger *før* teknologien anskaffes for å unngå feilinvesteringer.
- **Garantere obligatorisk opplæring** for all ny teknologi for å sikre trygghet og reell bruk.
- **Utrede en sikker, digital samhandlingsplattform** for kommunikasjon mellom pårørende, hjemmetjeneste og fastlege for å forenkle hverdagen.

Side 8 av 12: 5. Forpliktende evaluering og reell samskaping

Bakgrunn og utfordringsbilde En plan uten oppfølging er verdiløs. For å sikre reell endring må det etableres en forpliktende struktur for evaluering. Samtidig må vi gå fra symbolsk medvirkning til reell samskaping, der pårørende er partnere i utviklingen.

Våre forslag til tiltak

- **Innføre årlig, politisk forankret evaluering:** Det skal utarbeides en årlig, offentlig rapport om planens fremdrift som legges frem for politisk behandling.
- **Etablere et tverrgående Brukerråd for pårørende med reelt mandat:**
    - Det må opprettes et fast brukerråd med representanter fra ulike pårørendegrupper (demens, rus/psykiatri, barn som pårørende m.fl.).
    - Rådet skal ha et tydelig mandat til å være en **aktiv partner i samskaping** av nye tjenester, ikke bare et høringsorgan.
- **Gjennomføre årlige pårørendeundersøkelser:** Innføre en fast, anonym brukerundersøkelse for å systematisk kartlegge tilfredshet, avdekke mangler og måle effekten av iverksatte tiltak.
- **Krav om dokumentert brukermedvirkning:** Alle kommunale beslutningsprosesser som i vesentlig grad berører pårørende, skal dokumentere hvordan pårørendes erfaringer og råd er hentet inn og vurdert.

Eksempler på evalueringskriterier (KPIer) For å gjøre evalueringen konkret, bør den måle blant annet:

- **Pårørendetilfredshet:** Prosentandel som kjenner til Pårørendekoordinator, og skår på opplevd mestring.
- **Bruk av tjenester:** Ventetid på avlastning og antall deltakere på kurs.
- **Organisatoriske mål:** Antall ansatte med gjennomført opplæring.

Side 9 av 12: 6. Skreddersydd støtte: Barn, unge og pårørende i arbeidslivet

Bakgrunn og utfordringsbilde En moderne pårørendepolitikk må være hyper-segmentert og tilby skreddersydd støtte tilpasset ulike livsfaser og utfordringer. Barn og yrkesaktive er to grupper som krever en særskilt og proaktiv innsats.

Del 1: Barn og unge som pårørende Barn og unge som pårørende er en spesielt sårbar gruppe med lovfestede rettigheter. Omsorgsansvar kan gå på bekostning av skole, fritid og egen utvikling.

- **Våre forslag til tiltak:**
  - **Etablere "Barneansvarlig personell"** i relevante tjenester, som får opplæring og ansvar for å identifisere og følge opp barna.
  - **Opprette faste, veiledede støttegrupper** inndelt etter alder, der barn kan møte jevnaldrende i trygge rammer.
  - **Styrke samarbeidet mellom helse og skole** for å sikre at barnets behov for tilrettelegging blir ivaretatt.
  - **Utvikle informasjonsmateriell** som er skrevet og utformet for barn og unge.

Del 2: Pårørende i arbeidslivet Mange pårørende står i en "trippelbelastning" med ansvar for jobb, egen familie og omsorg. Dette fører til høyt stress, sykefravær og i verste fall frafall fra arbeidslivet.

- **Våre forslag til tiltak:**
  - **Initiere kampanjen "Pårørendevennlig arbeidsplass Halden":** I samarbeid med næringslivet og NAV, oppmuntre bedrifter til å tilby fleksible løsninger som hjemmekontor og velferdspermisjoner.
  - **Etablere et veiledningstilbud** til både pårørende og deres arbeidsgivere om rettigheter, plikter og tilretteleggingsmuligheter.
  - **Tilrettelegge kommunale tilbud:** Sørge for at kurs og møter også legges til tider som passer for yrkesaktive, f.eks. på kveldstid eller digitalt.

Side 10 av 12: 7. Skreddersydd støtte: Unge voksne, rus/psykiatri og minoritetsbakgrunn

Del 3: Unge voksne pårørende (18-30 år) Denne gruppen i en kritisk etableringsfase faller ofte mellom alle stoler. Omsorgsansvar kan forsinke utdanning og karriere.

- **Våre forslag til tiltak:**
  - **Etablere et eget, fleksibelt og digitalt støttetilbud** (chat/video) rettet mot unge voksne.
  - **Samarbeide med utdanningsinstitusjoner** som Høgskolen i Østfold for å informere om støttetilbud og tilrettelegging for studenter.

Del 4: Pårørende innen rus og psykisk helse Denne gruppen møter unike utfordringer knyttet til stigma, uforutsigbarhet, kriser og et komplekst hjelpeapparat.

- **Våre forslag til tiltak:**
  - **Etablere spesialiserte, veiledede samtalegrupper** ledet av fagpersoner med kompetanse på rus/psykiatri.
  - **Tilby lavterskel veiledning** som adresserer temaer som grensesetting, skam og håndtering av kriser.

Del 5: Pårørende med minoritetsbakgrunn Denne gruppen kan møte særskilte barrierer knyttet til språk, kultur og kjennskap til det norske hjelpeapparatet.

- **Våre forslag til tiltak:**
  - **Utvikle kultursensitive tjenester** og oversatt informasjonsmateriell.
  - **Drive oppsøkende virksomhet** i samarbeid med relevante organisasjoner, trossamfunn og innvandrertjenesten for å bygge tillit og informere om tilbud.

Side 11 av 12: 8. Pårørendesenteret og partnerskap med frivilligheten

Bakgrunn og utfordringsbilde Et velfungerende Pårørendesenter er hjertet i kommunens pårørendearbeid. Frivilligheten er en strategisk partner. Ved å koble disse to tettere sammen gjennom prinsippet om samskaping, kan vi skape et mer helhetlig og robust støtteapparat.

Våre forslag til tiltak: Pårørendesenteret

- **Posisjonere senteret som en arena for forebygging:** Tilby "diagnosesjokk"-samtaler og andre tidlig-intervensjonstiltak fra senteret.
- **Utvide tilgjengeligheten:** Utvide tilbudet av Pårørendekafeer og temakvelder til også å foregå på kveldstid, og tilby faste "drop-in"-tider uten avtale for å senke terskelen for å ta kontakt.
- **Bli en felles møteplass:** Gjøre senteret til en nøytral grunn og et ressurssenter for *alle* pårørendeorganisasjoner i kommunen.

Våre forslag til tiltak: Partnerskap med frivilligheten

- **Inngå formelle, flerårige partnerskapsavtaler:** Kommunen bør inngå forutsigbare avtaler med sentrale organisasjoner som definerer roller, ansvar og økonomisk støtte til felles tiltak, basert på prinsippet om samskaping.
- **Etablere en felles møteplass for samskaping:** De faste samarbeidsmøtene skal ha som formål å aktivt utvikle og drive tjenester i fellesskap.
- **Forenkle byråkratiet:** Etablere enkle og ubyråkratiske søknads- og rapporteringsrutiner for tilskudd til frivillige pårørendetiltak.

Side 12 av 12: 9. Et inkluderende Halden, oppsummering og veien videre

Del 1: Et demensvennlig og inkluderende lokalsamfunn Å skape et samfunn der personer med demens og deres pårørende kan leve trygge og verdige liv, krever en innsats fra hele lokalsamfunnet.

- **Våre forslag til tiltak:**
  - **Fornye politisk forankring:** Signere en ny avtale med Nasjonalforeningen for folkehelsen om "Demensvennlig samfunn", med tydelig forankring hos kommunens toppledelse.
  - **Lansere en sertifiseringsordning for "Demensvennlig virksomhet"** for å motivere og anerkjenne næringslivets innsats.
  - **Gjøre opplæring obligatorisk internt** for alle relevante ansatte i kommunen.

Del 2: Finansiering og implementering En ambisiøs plan krever en realistisk tilnærming til finansiering og gjennomføring.

- **Prinsipper for finansiering:**
  - **Investering, ikke kostnad:** Støtte til pårørende må ses på som en forebyggende investering som reduserer behovet for mer kostbare tjenester på sikt.
  - **Budsjettforankring:** Tiltakene i planen må innarbeides i de ordinære kommunale budsjettprosessene for å sikre forutsigbarhet.
- **Forslag til implementering:**
  - Vi foreslår en **faseinndelt implementering** over en 3-årsperiode.
  - **År 1:** Etablere formelle strukturer (Brukerråd, nettverk), gjennomføre behovsanalyser og starte kompetanseheving.
  - **År 2-3:** Rulle ut og skalere opp de sentrale tjenestetilbudene.

Oppsummering og veien videre Dette dokumentet presenterer et helhetlig forslag til en pårørendeplan. Ved å vedta denne planen vil Halden ikke bare svare på dagens akutte behov, men også posisjonere seg som en nasjonal foregangskommune. Vi i Halden demensforening er klare til å være en aktiv partner i dette arbeidet og ser frem til en konstruktiv dialog.

Kontaktinformasjon: Halden demensforening Nettside: haldendemensforening.no