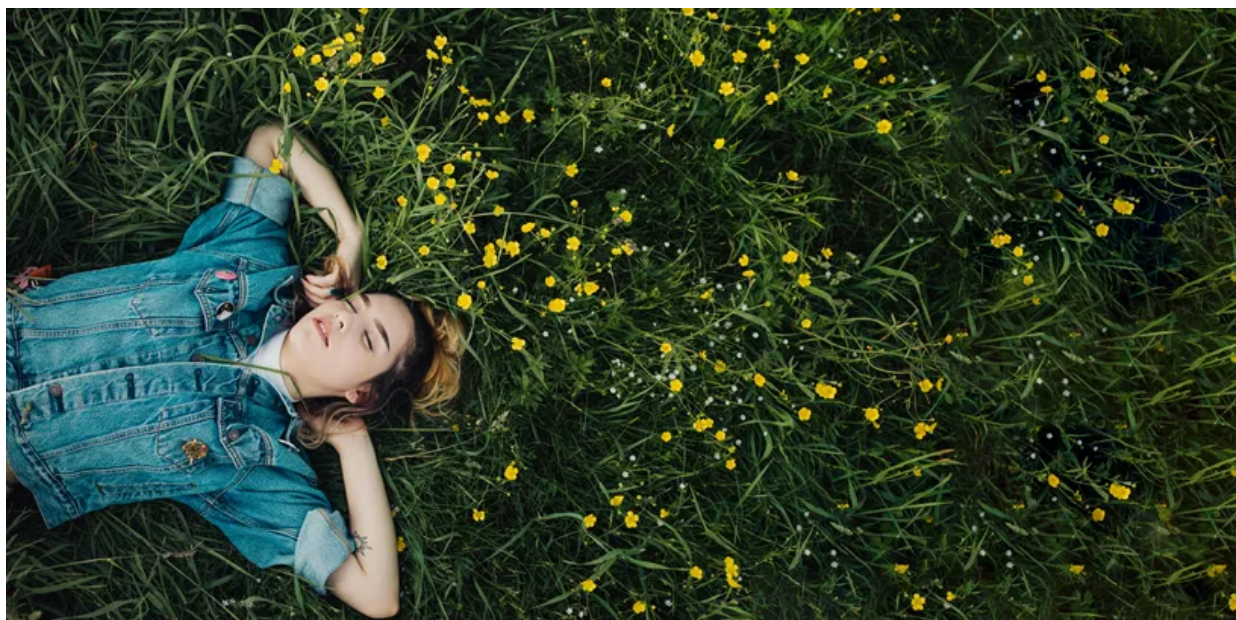


## Pårørendehelse er kvinnehelse

Pårørende har dårligere helse enn resten av befolkningen. Pårørende kvinner har dårligere helse enn menn i samme situasjon. En av fem pårørende kvinner er i kontakt med helsevesenet på grunn av egne helseplager som har sammenheng med deres pårørendesituasjon.



Omtrent 1,5 millioner mennesker i Norge over 18 år gir bistand til en nærstående person. Halvparten av dem bruker opp til fem timer i uka, og så mye som 14% av pårørende bruker over 20 hver uke på omsorgsoppgaver. Over halvparten av de pårørende er kvinner.

### **Vi – de pårørende**

Vi er pårørende når en nærpersion har en funksjonsnedsettelse, sykdom, skade eller tilstand som påvirker helse og/eller funksjonsnivå. Mange pårørende yter støtte og omsorg daglig, andre sjeldnere. Nærmeste pårørende har rettigheter og oppgaver med hensyn til informasjon,

samtykke, journalinnsyn og klage, og skal ivareta pasientens interesser.

“ ***De fleste er pårørende i løpet av livet, og mange store deler av det.*** ”

Noen er pårørende i kort tid, mens andre har store omsorgsoppgaver over lang tid. Pårørende er en stor og sammensatt gruppe mennesker.

Pårørende opplever å være til nytte, kjenner glede og mening. Men bekymring, stress, dårlig samvittighet, skam og skyldfølelse er vanlig. Pårørende opplever også økonomiske belastninger og begrensinger i egen livsutfoldelse. En tredjedel av pårørende erfarer at pårønderollen går ut over skole eller arbeid. Kvinner erfarer dette i større grad enn menn. Pårørende bruker fleksitid, feriedager og velferdspermisjoner for å klare pårørendeomsorg og jobb, også her kvinner mer enn menn.

## **Kvinnehelseutvalget**

Forrige uke la Kvinnehelseutvalget fram sin rapport. Den viktige rollen pårørende har og betydningen av ivaretagelse av pårørende, også for å forebygge sykdom hos dem med stor omsorgsbyrde, blir grundig omtalt. De fleste pårørende med stor omsorgsbyrde er kvinner.

“ Kvinner møter også helse- og omsorgstjenestene som pårørende. Utvalget har i sitt arbeid fått et stort antall innspill som belyser hvordan mange pårørende opplever å ikke bli sett, hørt eller anerkjent i møte med helse- og omsorgstjenesten. Dette samsvarer med funnene i Nasjonal pårørendeundersøkelse. Denne viser at en del pårørende opplever at deres kjennskap til bruker eller pasient i liten grad anerkjennes, og at det er lite rom for brukermedvirkning. Mange pårørende etterlyser også mer tilgjengelig informasjon og veiledning fra helsepersonell, og et behov for å møte og snakke med

andre mennesker i samme situasjon. For mange kvinner blir pårørendeomsorgen de yter for sine nære en så stor belastning at de selv får omsorgsbehov. Mange opplever at å være pårørende er uforenelig med det å delta i arbeidslivet. Utvalget mener dette står i skarp kontrast til behovet for at flere står i arbeid lenger samt behovet for økt arbeidskraft i helse- og omsorgstjenestene i årene som kommer.

NOU 2023:5 Den store forskjellen – om kvinners helse og betydningen av kjønn for helse

### Utvalget foreslår en rekke tiltak:

- Styrke kunnskapsgrunnlaget om pårørende og utarbeide ny pårørendestrategi og handlingsplan 2025–2030
- Utrede behov for endringer i de økonomiske kompensasjonsordningene og permisjonsbestemmelsene for pårørende
- Øke kompetanse om pårørendesamarbeid blant helsepersonell
- Prioritere arbeidet med å implementere pårørendeavtaler i helse- og omsorgstjenesten
- Styrke tilskuddsordningen om helhetlig støtte til pårørende med krevende omsorgsoppgaver
- Styrke og videreutvikle informasjon til pårørende på [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

Pårørendesenteret ser svært positivt på at pårørende har fått plass i Kvinnehelseutvalgets rapport. Vi kommer til å følge spent med på styrende myndigheters oppfølging av funnene i rapporten.



Tekst:

**Anne Kristine Bergem**

Spesialist i psykiatri

