

Pårørende var lite ønska i psykiatrien før

I mine første år som psykiater involverte ein dei pårørende så lite som råd, fordi ein meinte dei ofte var ei kjelde til uro for pasienten. Det var ein stor feil, erkjenner Astrid Nøklebye Heiberg (81). Psykiateren og Høyre-politikaren er nå statssekretær i Helse- og omsorgsdepartementet og politisk rådgjevar i Høyres Hovedorganisasjon.



Psykiater Astrid Nøklebye Heiberg er glad pårørende har betre kår i helsevesenet. I hennar første år i psykiatrien skulle pårørende involverast minst mogleg.

Glad ting er annleis

Ho er oppteken av pårørende si rolle i helsevesenet og er glad for at pårørende nå er langt meir involverte også i behandlinga av psykisk sjuke.

“ **Å involvera pårørande betyr mykje i prosessen med å få ein pasient frisk, fordi den pårørande er ein viktig hjelpeperson for den sjuke.**

– Eg har intervjuja pårørande som seier det er vanskeleg å få informasjon om psykisk sjuke. Legane gøymmer seg bak teieplikta og er lite villige til å lytte dersom den pårørande vil dele informasjon om den sjuke med behandlaren.

– *Kva tykkjer du om det?*

– Teieplikta er grunnsteinen. Teieplikta er svært viktig, og som ein grunnregel skal den respekterast. Som helseminister Bent Høye seier det: «Nothing about me without me».

– Når det gjeld å lytta til informasjon frå ein pårørande, kan ein sjølv sagt gjera det, så lenge ein ikkje gjennom sine kommentarar til det som blir fortald, indirekte røper noko om pasienten. Men mi erfaring som behandlar er at det aller nyttigaste er å lytta til pasienten sjølv, kunnskapen til den som ser det heile utanfrå er ikkje av same nytte, påpeiker ho.

I sine år som psykiater hadde ho aldri mykje med pårørande å gjere. Som oftast hadde ho kun kontakt med dei når ho trong å få vite kva som utløyste sjukdommen. Ho hadde heller ikkje hefte eller stader å visa pårørande som trong ekstra støtte.

Å kjenna avmakt er tungt

– *Er det ekstra tøft å vera pårørande til psykisk sjuke?*

– Ikkje nødvendigvis. Det kan nok vere vel så krevjande å vite at ein du er glad i snart skal døy. Kor hardt det kjennest heng ofte saman med graden av hjelpeløyse den pårørande føler. Sjølv trur eg pårørande til demente og alvorleg funksjonshemma barn er blant dei som har det aller tøffast, påpeiker Heiberg.

Ho har sjølv hatt ei dement mor og minnest kor slitande desse åra var. Det som sleit henne mest var å ikkje nå inn til den personen som mora ein gong hadde vore.

– Sorga over å mista ei som ennå var der var tung, minnest ho.

26 timars-døgnet

– Mange pårørende til demente blir dønn utslitne. Det kjennest som døgnet har 26 timar, aldri er det fred å få og du må svare på det same spørsmålet anna kvart minutt. For desse pårørende er det viktig å få avlastning, poengterer ho.

Ho rosar Pårørendesenteret for sitt arbeid og har spesielt lagt merke til sida med praktiske råd til pårørende.

– Ofte vil ein dement seie nei til det du føreslår, så i staden for å spørje om den demente vil bade, skal ein berre tappe i vatn i karet og spørje om det er passe varmt. Slike råd er verdfulle for ein sliten pårørende, understrekar 81-åringen.

Blei sjølv pasient

Tidleg dette året fekk Astrid Nøklebye Heiberg konstatert brystkreft og for ho og mannen har dei siste månadane vore litt annleis enn kva dei har vore vande med.

– Me er begge legar, og det gjer det nok faktisk meir krevjande å både vera pasient og pårørende, fordi me kjenner godt til alle former for komplikasjonar og biverknadar i samband med denne sjukdommen, forklarar 81-åringen.

Til alt hell har ho unngått dei verste biverknadane av cellegift og stråling, men har slite ein del med balansen. Energinivået er heller ikkje heilt på topp ennå, men Astrid Nøklebye Heiberg går på jobb dag og ser optimistisk på det heile.

Pårørende veks med rolla

For ektemannen har det vore ei heilt ny rolle å vera pårørende til si vanlegvis så aktive kone.

“ Men eg trur han og mange andre pårørende kjenner at dei set pris på å få vera til hjelp.

– Å ta vare på meg, gir meistring for han, og mannen min har vore veldig til stades, fortel ho. Heldigvis har han ikkje blitt utsliten sidan dette ser ut til å bli ein velsigna kortvarig seanse, legg Astrid Nøklebye Heiberg til.

– Ikkje gå åleine til legen

Ho har hatt med ektemannen til dei fleste konsultasjonar og undersøkingar. Då er det ho som pasient som har fått merksemda. Ektemannen har ikkje fått noko spesiell merksemd frå helsevesenet, men vener og familie har vist han omsorg, fortel ho.

Sjølv råder Nøklebye Heiberg alle som blir sjuke til å ha med ein pårørende til legetimar og undersøkingar.

– Særleg i tilfelle der du får ein diagnose som fører til angst og uro, er det lurt å ha med ein person til som kan lytta til det legen seier og vera med og stadfesta det som blir sagt. Det kan vera lett å gå glipp av viktige nyansar dersom du nettopp har fått ein sjokkerande beskjed. Den pårørende kan då fungera som eit viktig bindeledd mellom den som får informasjon og den som gir informasjon, forklarar ho.



Tekst:

Heidi Hjorteland Wigestrand

Journalist