

## - Eg ser far min i alle pasientar eg møter

Då Brit Christin Aarre var 27 år gamal var far hennar døden nær. Viss han overlevde, lova ho Gud å byrja på sjukepleiarstudiet. Då han overlevde mot alle odds, turde ho ikkje anna enn å halda løftet sitt og bli sjukepleiar.



Sidan faren første gong blei alvorleg sjuk i 2002, har ho levd med pårøranderolla i alle år etterpå. Difor ser ho faren i alle pasientar ho møter. Det trur Brit Christin har gitt henne ei ekstra ballast som sjukepleiar.

Faren har opp gjennom åra hatt mange store operasjonar og fleire gonger har det stått om livet.

### **I fosterstilling på sofaen**

Heldigvis har helsetilstanden hans stabilisert seg, så endeleg kjenner 42-åringen frå Stavanger at ho kan seinka skuldrene.

– Det er ikkje for pyser å vera pårørande i lange periodar. I spesielt krevjande tider har eg også kjent meg meir som ein pasient enn ein pårørande. Lange periodar med stress og uro gjorde at eg ikkje alltid fekk nok mat og kvile. Somme dagar var det best å berre liggje i fosterstilling på sofaen, fortel Brit Christin.

– Å vera både sjukepleiar og pårørande er ein krevjande posisjon, erkjenner ho. – For pasienten er det ei føremon, men for den pårørande blir det ofte ekstra krevjande, sidan vener og familie ventar at du kan meir og stiller dei rette spørsmåla. Dessutan skjønar du betre samanhengar og har oversikt i kritiske situasjonar, påpeiker ho.

– Det er vanskeleg å vera profesjonell i private situasjonar. Å vera den eine som held seg roleg for å trøyste dei andre som er frå seg av redsle. Det er likevel fort å gli ut av sjukepleiarrolla og berre bli dotter når det gjeld ein du er glad i. Dessutan var det jo også mykje heller ikkje eg kunne om far min si behandling, så eg kunne ikkje alltid oppfylle omgjevnadane si forventning om at eg skulle ha svar på det meste.

“ ***Det er vanskeleg å vera profesjonell i private situasjonar.***

## **Kjærleik er kryptonitt**

Ho minnest eit høve då faren måtte til legevakta etter å ha fått komplikasjonar som nyoperert.

Sjukepleiaren på vakta ville la han sitje på venterommet saman med alle dei andre sjuke. Dottera forklarte at faren nyleg var operert og sårbar for infeksjonar, så ho bad om at han fekk einerom. Då sjukepleiaren sa nei til det, eksploderte Brit Christin nærast, og det enda med at familien fekk det som dei ville.

– Kjærleiken er som kryptonitt. Som pårørande vil du berre at andre ser deg og pasienten. Mi rolle i familien var å gi tydelege beskjedar.

Stavangerkvinna har altså for lengst funne ut at det nyttar ikkje å vera blyg som pårørande, tvert om du må vera sær oppsøkjande, gjerne grabba legen i armen i fart gjennom ein korridor. Altfor mange stader er det eit

overskotsfenomen å ha tid til pårørende, innser ho.

Også frå eiga yrkeskarriere har ho kjent på frustrasjonen over å berre kunna tilby pasientar og pårørende det ho kallar fastfood-omsorg, sjølv om ho visste dei fortente gourmetvarianten. Men det er alltid så travelt.

## **Mamma drøymde om lasso**

– Mor mi sa ein gong at ho skulle ønska at ho hadde ein lasso til å fanga legane og sjukepleiarane med. Eg for min del skulle ønska yrkesgruppa var kursa i praktisk krisekommunikasjon.

Somme legar har vore flinke til å gje alvorlege bodskap med varme og innleving, men altfor mange har også vore for tekniske, kalde og lite fintfølande. Språket er ofte unødvendig komplisert, difor har Brit Christin måtta trø til som tolk for resten av familien.

– Helsepersonell bør leggja vekt på å snakka så enkelt som mogleg, og ikkje skremma folk unødige. Etter å ha fortald noko, bør dei ha som vane å forsikra seg om at informasjonen er forstått og opna for spørsmål, seier ho.

– Dei pårørende er ein del av pasienten, legg ho til.

Det er viktig å ikkje undervurdera pårørende sin innsats. Pasienten kan bli fortare frisk dersom han eller ho har gode relasjonar til dei nærstående, minner ho om.

Sjølv har ho som sjukepleiar opplevd pårørende som nesten ått henne opp, men ho prøvde så godt det let seg gjera å ta seg tid, for ho visste jo korleis dei hadde det, og forstod kor viktige dei var både for helsevesenet og for pasienten.

## **Dei ringer ikkje tilbake**

Brit Christin meiner det trengst eit betre system for informasjonsformidling til pårørende, spesielt under krevjande operasjonar. Som pårørende må du aktivt oppsøke informasjon og ringja oppvåkningen kvar time. Dersom det blir komplikasjonar under ein operasjon og det tek lengre tid enn vanleg, får du ikkje nokon informasjon om dette.

– Ein gong tok ein av pappas operasjonar 12,5 timer – og han skulle egentleg berre ta eit par timar. Det blei nokre lange og krevjande timer utan informasjon, sjølv om me ringde ofte til oppvåkningen.

Informasjon før, under og etter operasjonar har ho også opplevd både som villeiande og mangelfull. Personleg kunne ho med bakgrunn i si erfaring, nesten tenkt seg ein app kor dei pårørande kunne følgje kor pasienten var til ei kvar tid var under operasjonsprosedyrane.

– Presis informasjon betyr mykje for pårørande, men i staden blir det mykje oppstykkka informasjon, litt frå den avdelinga og litt frå den avdelinga, forklarar ho.

Ho fortel at det er lett å gløyme sjukepleiaren i seg når alt kokar som verst.

– Ved eit høve var me blitt fortalde at far skulle inn til operasjon kl. 8.00 og at operasjonen skulle ta tre timar. Me var difor nervøse då tre timar var gått og me ikkje høyrde noko. Då hadde eg gløymt sjukepleiarkunnskapen min om at operasjonen ikkje starta kl. 8.00. Det er ofte ein heil del som skal ordnast før inngrepet.

**“ Presis informasjon betyr mykje for pårørande, men i staden blir det mykje oppstykkka informasjon.**

## **Rangordning**

Til tross for mange tunge stunder trur Brit Christin det er enklare å vera pårørande til ein som slit med fysiske plager. Å vera pårørande til ein med psykisk sjukdom gir ikkje same «status», føler ho.

Å ha kreft utløyser masse sympati og støtte til både den sjuke og dei pårørande. Det er ikkje alltid pårørande til psykisk sjuke opplever slik velvilje og merksemd, er hennar inntrykk.

Basert på eiga erfaring skjønar ho godt at mange pårørande også sjølv får helseproblem. Det krev sitt å leva lenge i stressande situasjonar, og ein kan fort hamna i eit slags kjenslemessig vakuum etterpå.

Ho meiner det er avgjerande at samfunnet ikkje undervurderer kva pårørande treng av oppfølging og omsorg. Men det er også viktig at den pårørande lærer å ta vare på seg sjølv. Det var ikkje Brit Christin flink til i starten.

## Gløymde meg sjølv

Ho åt lite og sov dårleg. No har ho laga ei sjekkliste for dårlege dagar. Nokre av punkta er: Dusj, et frukost, kle deg og gå tur. I særst tunge stunder har ho alarm på telefonen som minner henne om når ho må ete.

Å møta nokon ansikt til ansikt til ein kopp kaffi er også viktig, og er betre enn å halda digital kontakt. Ho minner om at klemmar utløyser serotonin, dessutan er det viktig å le litt kvar dag. Sjølv har ho som vane å sjå noko lettbeint på tv kvar kveld i tunge stunder. Meditering har ho også hatt god nytte av.

– Hugs at du må jobbe og leve sjølv om du er pårørande.

Og set grenser til dei rundt deg. Om nokon har lyst til å snakka om problema sine til deg, sei at du for tida ikkje har krefter til å lytta slik dei fortener. Gå heller ein tur saman i staden for å snakka om problem, er hennar råd.

## Ikkje bli eit takras

Brit Christin meiner dessutan det er viktig å kle seg bra. Ikkje dass rundt, det er ikkje kjekt for nokon og slett ikkje den sjuke å sjå på eit sveitt takras, understrekar ho.

Ved å pynta og stella deg litt gir du deg sjølv og pasienten eit løft, og vedkomande slepp å uroa seg for deg.

– Hugs at for å kunna gi noko til andre, må du først ha gitt noko til deg sjølv, avsluttar ho.



## Ta vare på deg selv

Ønsker du å vite mer om vanlige reaksjoner og belastninger og finne tips og råd for hvordan du kan håndtere situasjonen?

## Her kan du lese mer om dette:

- Din egen helse
- Dine rettigheter
- Tips og råd
- Selvhjelpsverktøy