

## Avlastning og assistanse

Som pårørende har du rett til å ha et liv som omhandler mer enn det å være omsorgsgiver. Gode støtteordninger og avlastningstiltak kan forebygge at du utvikler egen helsesvikt.



### **Avlastningstilbud**

Kommunen har plikt til å bistå pårørende med særlig tyngende omsorgsoppgaver. Det gjelder både for deg som er frivillig omsorgsyter og for deg som har foreldreansvar for mindreårige barn. Målet med avlastningstiltak er å gi deg og familien mulighet til nødvendig fritid og ferie, yrkesaktivitet, familieliv og deltakelse i andre samfunnsaktiviteter.

Tjenesten du tilbys kan gis i eller utenfor hjemmet, som dagaktivitets-, døgn- eller helgetilbud.

Kommunenes plikt til å informere om og å tilby avlastning følger av helse- og omsorgstjenesteloven kap. 3, § 3-6. Det er du som kan si noe om hvilke avlastningstiltak du og din familie har behov for. Ta kontakt med

tildelingskontor eller liknende i kommunen dersom du trenger avlastning.

## **Brukerstyrt personlig assistanse (BPA)**

Dersom den du er pårørende til har nedsatt funksjonsevne og et stort behov for bistand, kan de søke kommunen om brukerstyrt personlig assistanse.

Brukerstyrt personlig assistanse (BPA) gir personer med nedsatt funksjonsevne og stort bistandsbehov en større mulighet til å ta ansvar for eget liv og velferd. Ordningen kan inkludere alt fra personlig assistanse, som hjelp til egenomsorg, til praktisk bistand, og opplæring for å utføre dagliglivets gjøremål.

BPA ordningen er en lovfestet rettighet for den enkelte pasient eller bruker, og det forutsettes at bistandsbehovet er så omfattende at det mest hensiktsmessig ivaretas gjennom BPA.

### **Hvordan søke om BPA?**

Du må søke kommunen om å få BPA. Søknadsskjema skal ligge på den enkelte kommunes hjemmeside. Du kan også henvende deg til servicetorget i den enkelte kommune. Vedtaket om BPA skal være skriftlig og begrunnet, basert på en helhetlig vurdering av personens ønsker, behov og forsvarlighet. Avgjørelsen kan påklages.

Du finner mer informasjon om ordningen og vilkår for rett til BPA på [helsenorge.no](https://helsenorge.no) eller på den enkelte kommunes hjemmeside. Du kan også ta kontakt med ditt lokale pårørendesenter eller pasient- og brukerombud i fylket dersom du har spørsmål.

---

*Opprinnelig publisert: 1. februar 2017*

*Sist oppdatert: 26. april 2022*