



**Verdighetsenteret**  
OMSORG FOR GAMLE

# Frivillighet og livets slutt

- en liten introduksjon og et prosjekt vi vil dele med dere

Susanne Solvi Fagerbakke og Ragnhild Tyssen Iversen

Verdighetsenteret

*En verdig alderdom for  
alle*



# Frivillighet i palliasjon

- Frivillighet i tilknytning til uhelbredelig sykdom og at det er kort forventet levetid
- Frivillighet i de siste dager og timer - å ha noen hos seg når man dør
- Målgruppen kan være både den som er syk og pårørende



# Frivillighetens rolle

## Livsberikelse

De frivillige bidrar med kulturelle og andre estetiske opplevelser, lager gode sosiale fellesskap eller hjelper til med praktiske handlinger.

## Livsstøtte

De frivillige er direkte støtte- og omsorgspersoner. Gjerne i en-til-en-situasjoner.



Verdighetsenteret



# Eksempler på frivillige organisasjoner med tilbud tilknyttet palliasjon

Stiftelsen Termik

Våketjenesten,  
Røde Kors

Kreftforeningen

Fransiskushjelpen

Hospice

# Viktige forutsetninger for samarbeidet

- Frivillige skal ikke erstatte ansatte i utførelsen av lovpålagte oppgaver
- Frivillige er ikke billig arbeidskraft
- Frivillige kan ikke settes til oppgaver de ikke ønsker å gjøre
- Frivillige og ansatte bør være i et likestilt samarbeid og må ha kunnskap om hverandre



# Utfordringer for samarbeidet

- Taushetsplikten frykt for deling av informasjon i samarbeid
- Uklare grenser/Manglende rolleavklaring
- Dårlig informasjonsflyt - manglende forankring
- Frivillige som er utrygge i frivilligrollen
- Ansatte som mangler kunnskap om frivillighet



*«hun (den frivillige) gir meg mulighet til å komme steder jeg ikke har vært på mange år».*

*«Den frivillige er den eneste kontakten jeg har med andre mennesker utenom hjemmetjenesten»*

Pasientene og deres pårørende gir uttrykk for at tilbudet med frivillige har hatt en stor betydning for deres liv og hverdag.

De frivillige gir uttrykk for at de føler seg betydningsfulle som frivillige og godt ivaretatt.

(Hagerup & Johansen, 2017)





# Frivillighet i livets slutt

1. **Behovet** for frivillige innen lindrende behandling og omsorg i framtiden er stort
2. Regjeringen mener **frivilliges rolle bør utvikles** i nært samarbeid med den kommunale helse- og omsorgstjenesten og spesialisthelsejenesten
3. Økt samarbeid mellom offentlig og frivillig sektor kan bidra til å utnytte potensialet som ligger i frivillig arbeid, og legge til rette for at frivillig sektor kan **supplere** offentlige tjenester





**Verdighetsenteret**  
OMSORG FOR GAMLE



# Sistehjelp - Last Aid

- et kurs om omsorg i livets slutfase

# Når noen går bort

I Norge dør det ca. 40 000 mennesker hvert år. Et dødsfall berører i snitt 11 personer.



# Utviklingen av omsorg i samfunnet



- Frem til 1950- taller ble omsorg for barn, syke og eldre ivaretatt av kvinnene i familien og nærmiljøet
- Gradvis flyttet sykdom og død inn på institusjon
- Dr. Georg Bollig møtte de pårørende til døende - og de var ikke forberedt. «Eldgammel kunnskap var gått tapt»



# Førstehjelp

Helt fra vi er små lærer vi opp i førstehjelp for å kunne bistå i en situasjon hvor vi trenger hjelp andre mennesker.

Dette kan være fra små skadesituasjoner til første mann til en ulykke.



Bilde av RODNAE



Bilde av Janko Ferlic

# Sistehjelp

På samme måte kan vi gjennom Sistehjelpskurs gjenvinne denne kunnskapen i befolkningen.

Sistehjelp er et kort og enkelt kurs om hvordan det sosiale nettverket til mennesker i livets slutfase kan gi omsorg - foruten den profesjonelle hjelpen fra helsetjenesten



# Om kurset

Kurset blir formidlet av to kursledere og består av forelesninger, praktiske øvelser og refleksjoner.

Det går over én ettermiddag/ kveld og er delt inn i fire moduler à 45 minutt.

Tema	Innhold
<b>Døden er en del av livet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Førstehjelp versus Sistehjelp</li><li>• Å dø hører med til livet</li><li>• Forstå dødsprosessen</li><li>• Helhetlig perspektiv på livet og døden</li></ul>
<b>Plan for fremtiden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Palliativ omsorg</li><li>• Forhåndssamtale og palliativ plan</li><li>• Fremtidsfullmakt og juridiske rammer</li></ul>
<b>Å lindre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Typiske plager og symptomer</li><li>• Praktisk sistehjelp</li><li>• Tilnærming til omsorg ved livets slutt</li><li>• Ernæring og væsketilførsel</li></ul>
<b>Endelig avskjed</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hva skjer når noen dør</li><li>• Ritualer og tradisjoner</li><li>• Sorg og sorgreaksjoner</li><li>• Hvor finne mer informasjon</li></ul>



# Et kurs for alle!



LAST AID er tatt i bruk i 20 land, nærmere 30.000 personer har tatt kurset.

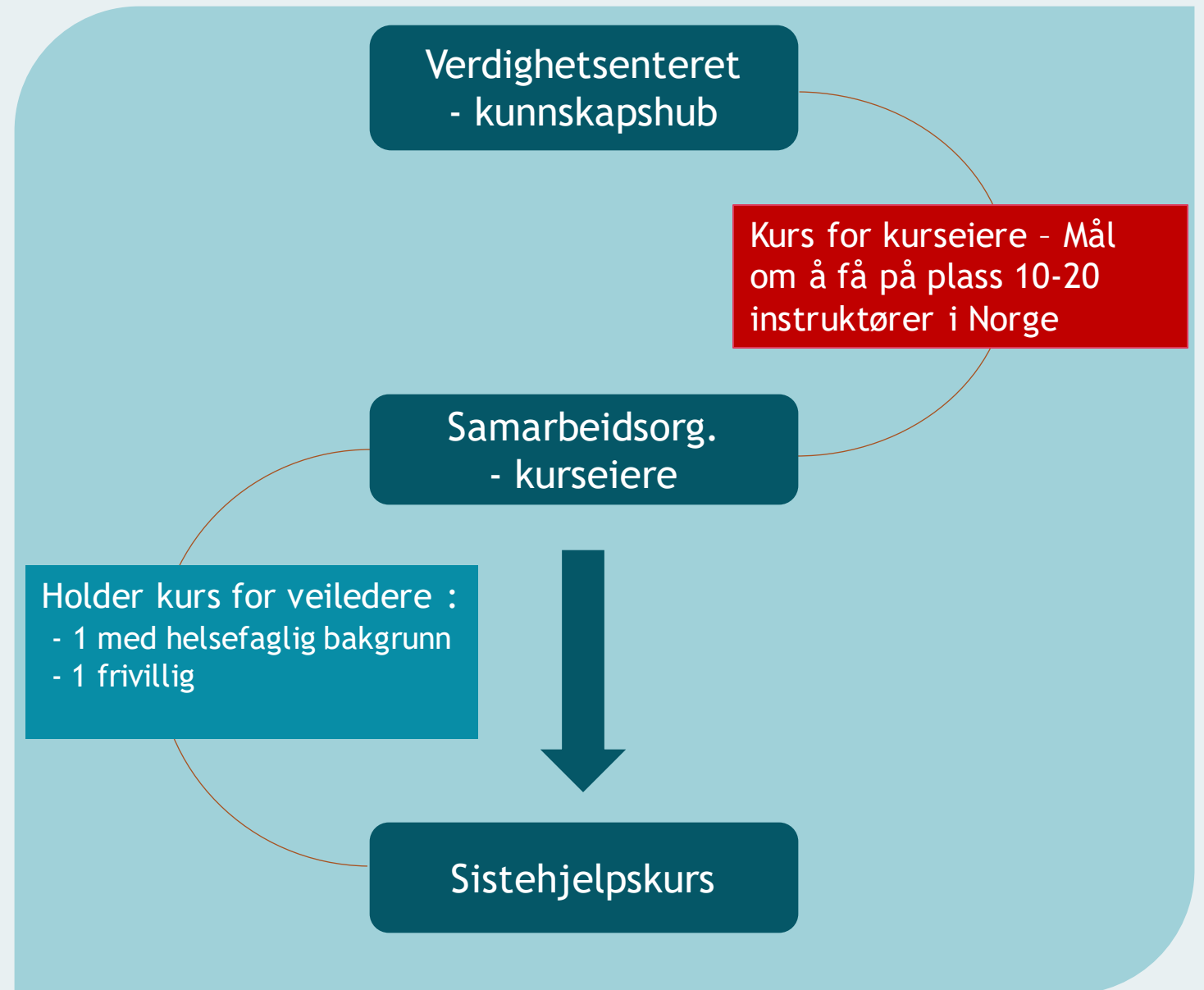


# Verdighesenteret tar Sistehjelp til Norge

Verdighetsenteret leter etter samarbeidspartnere og vi leter etter instruktører som kan lære opp kursholdere.

I den forbindelse lansere vi sistehjelp.no og vi reiser rundt i landet og prater med aktuelle miljøer for å spre at vi jobber med dette.

Vi holder pilotkurs i Bergen til våren for å teste ut materialet og så fortsetter vi stegvis til vi kan lansere kurs som står på egne ben.



# Takk for oss!

Ta gjerne kontakt

E-post:

[ssf@verdighetsenteret.no](mailto:ssf@verdighetsenteret.no)

[rti@verdighetsenteret.no](mailto:rti@verdighetsenteret.no)

[www.verdighetsenteret.no](http://www.verdighetsenteret.no)

[www.sistehjelp.no](http://www.sistehjelp.no)

[Følg oss på Facebook](#)

