

## **Har du hørt om TERMIK - Frivillige som hjelper til med avlastning for alvorlig syke og deres pårørende?**

Når man jobber med alvorlig syke og deres pårørende oppdager man av og til at det er behov for noen som kan avlaste de pårørende, slik at de kan ta seg en tur alene uten å bekymre seg for den som er syk. Det å være pårørende til alvorlig syke kan være belastende for de nærmeste og omsorgsoppgaven kan tappe for krefter som en kan trenge for å komme gjennom hverdagen. Selv om det er hjemmesykepleie som kan ta seg av pleie, omsorg og medisiner, kan de ikke være hos pasienten så lenge at pårørende kan få avlastning og kan få litt «fritid».

I Vefsn kommune i Mosjøen er det laget et opplegg som heter TERMIK = terminalpleie i kommunen, eller varm omsorg. Dette er et tilbud som har eksistert i flere år med hell, og flere kommuner har tatt dette konseptet i bruk. Vi er en gruppe kontaktsykepleiere i Hallingdal som jobber med å starte opp dette i Hallingdal. Konseptet går ut på, gjennom 5 undervisningsbolker, å klargjøre frivillige til og gå inn i dette arbeidet. Vi er i full gang med det, og skal være ferdig midt i mars. .

Meningen er at de frivillige skal være et supplement til helsepersonell, og skal selvfølgelig ikke gjøre sykepleie/hjelpepleieoppgaver, ei heller være hjemmehjelp. Det kan være oppgaver som å gå tur med pasienten, lese, samtale og yte enkel praktisk hjelp slik at pårørende kan slappe av osv. Det kan også være snakk om å kunne hjelpe til som avlastning ved institusjoner.

De frivillige vil jobbe gratis, men vil få dekket reiseutgifter. Målet er å bygge opp et supplement til det offentlige tilbudet til syke og pårørende. Vi har fått en flott gjeng, med 4-5 frivillige i hver kommune som er med på undervisningen vår. Etterpå blir det en intervju runde med hver enkelt. Belønningen er gode og sterke opplevelser ...Det vil være en koordinator i hver kommune som har ansvar for dette arbeidet, sammen med kreftsykepleier ved HSS.

Prosjektleder

**KREFTSYKEPLEIER, HALLINGDAL SJUKESTUGU**

**Tlf. 32 08 69 47 / 993 62 090 eller e-post [solvi.lappegard@ringerike-sykehus.no](mailto:solvi.lappegard@ringerike-sykehus.no)**