



# Udfordringer og dilemmaer

Pårørende og andre relevante parter i  
rehabilitering

Mathilde Møller

*Pårørende til hjertestop overlever*

*Medlem af Repha's brugerpanelet*

*Professionel bestyrelsesmedlem*

- Billedet af ældre dame/ung kvinde, som anslag for oplægget og det at vi som mennesker ser forskellige version af det samme billede.  
( billedet er fjernet i denne version)



Vores liv før  
5.august 2019

Masser af liv og glade dage 📄❤️



Vores liv  
efter 5. august 2019

Masser af omvæltninger – som i en evig bevægelse mellem uro og ro 🤍

# Udfordringer og dilemmaer...

*Set fra mit pårørende perspektiv :*

- Vi som familie havde/har aldrig prøvet det før.....

**"Hvordan skulle jeg kunne vide det, når jeg aldrig har prøvet," sagde Pippi. "Jeg har aldrig haft noget klaver at prøve det på. Og det siger jeg dig, Tommy - at spille klaver uden klaver, kræver kolossal træning, inden man får det lært." (kilde: Køge Bibliotek)**

## Myter og fakta om hjertestop

Der findes mange historier om førstehjælp og mange barrierer for ikke at gøre noget i situationen. Vi prøver her at aflive de værste myter og erstatte dem med fakta.

### Myte 1

*Mere end halvdelen af dem, der rammes af hjertestop uden for hospital, overlever*

Det er forkert. Hjertestop uden for hospital er en meget alvorlig tilstand med høj dødelighed. 14 % der rammes af hjertestop uden for hospital, overlever. 1 ud af 3 overlever hjertestop udenfor hospital, hvis der ydes genoplivning med hjertestarter, før ambulancen ankommer.

### Myte 2

*En person, der rammes af hjertestop overlever kun fem minutter eller derunder*

Nej, men for hvert minut, der går, reduceres muligheden for at overleve. Efter 4-6 minutter begynder hjernen at tage varig skade. For hvert minut, der går uden genoplivning, reduceres chancen for at overleve med 10 procent. Går der 10 minutter inden hjælpen når frem, overlever kun ganske få. Derfor nytter det at give livreddende førstehjælp, inden hjælpen når frem. Og hvert minut betyder forskellen på liv og død.

## REHPA-forløb for hjertestopoverlevende

REHPA-forløb er for borgere i hele landet.

### Kontakt

Har du spørgsmål til forløbet eller henvielse?

Kontakt os gerne på telefon 30 57 10 59 eller mail [rehpa.ophold@rsyd.dk](mailto:rehpa.ophold@rsyd.dk)

Send sikker post til REHPA via OUIH's hjemmeside

REHPA tilbyder et forløb for dig, der har haft hjertestop, og som stadig har følger af det. Målet er at hjælpe dig og dine nærmeste pårørende til et godt liv med færrest mulige følger efter hjertestoppet. Du kan deltage alene eller sammen med en pårørende.

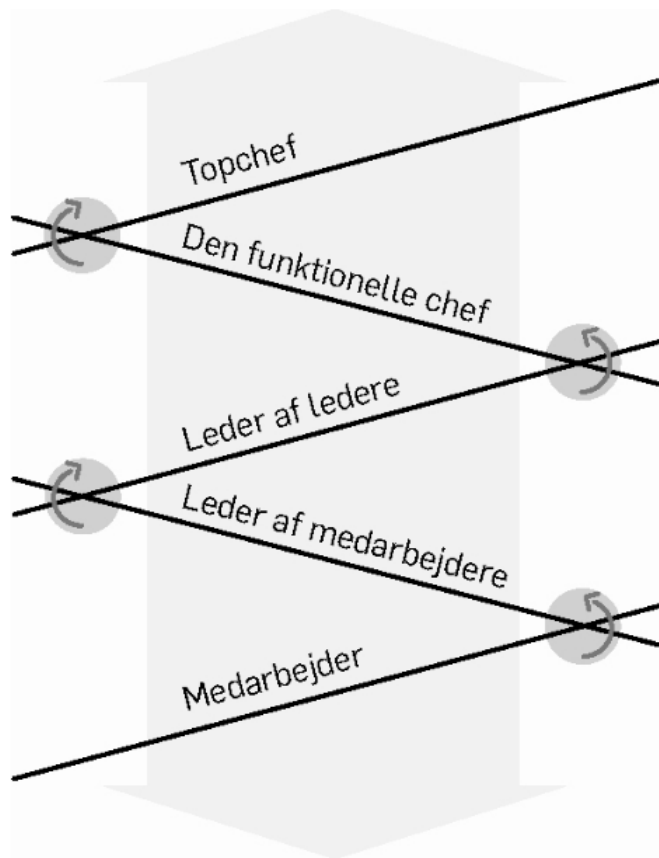
Forløbet med to internatophold er et nationalt tilbud udviklet i samarbejde mellem Rigshospitalet, Skejby Sygehus, Odense Universitetshospital, Hammel Neurocenter og REHPA.

På forløbet får du bl.a. udført en neuropsykologisk test med tilbagemelding.

# Indsamling af viden....

# Indsamling af viden....

## *Brug af min egen faglige værktøjskasse*



**Topchefen**  
– at skabe resultater igennem en organisation

**Den funktionelle chef**  
– at skabe resultater igennem en sammensat del af organisation

**Ledere af ledere**  
– at skabe resultater igennem ledere

**Lederen af medarbejdere**  
– at skabe resultater igennem andre

**Medarbejderen**  
– at skabe resultater igennem egen indsats

**Leadership Pipeline er en rammeforståelse for, hvordan man bedst understøtter den rette ledelse på alle ledelsesniveauer.**

**Fokus på :**

- **Færdigheder**
- **Prioriteter**
- **Arbejdsværdier**

Indsamling af viden....

*Brug af min egen  
faglige værktøjskasse*

---

- Earth Shoot day - den 28. marts 2023
- Indersiden af bæredygtighed er væredygtighed og mental sundhed



Fotokilde : Wikipedia



# Indsamling af viden..

## *Mine børns sko*



Fotokilde: Privat foto



Kilde : Den mentale elevator - Sanne Raunkjær Siglev og  
Natasha Swerdloff

# Udfordringer og dilemmaer...

*Set fra mit pårørende perspektiv :*

- Jeg stod med følelsen af hele ansvaret for Per og vores familie på 3. dagen efter hjertestoppet !
- Jeg opdagede at vi bare er mennesker – Vi troede, vi var rationale, men vi var intuitive og irrationelle – og det stadig er !
- Fik rigtig øje på at vi lever i vores egen tanke skabte verden, og derfor oplever vi noget forskelligt – Jeg prøver at være nysgerrig på hvad min mand oplever

Billede : To jernfigurer med ryggen til hinanden og to små bløde figurer inden i jernet, som rækker ud mod hinanden og længes.

( billedet er fjernet i denne version)

# Udfordringer og dilemmaer...

## *Set fra mit pårørende perspektiv :*

- Jeg lytter ikke ret meget til "indholdet" af min mands tanker længere – jeg lytter til hvor han taler fra i sit mentale overskud på dagen
- Jeg, som pårørende er også et menneskelige-øko-system – min personlige "Human overshoot day" rammes gentagende gange
- Vi besluttede efter 1 ½ år at jeg indstillede min karriere på ubestemt tid og "tog" hjem – vi har brugt af vores opsparing og pensionsordninger for at finansiere dette valgt

# Udfordringer og dilemmaer...

## *Set fra mit pårørende perspektiv :*

- Flere specialer - f.eks. Hjertelidelse, hjerneskade, lunger ” Hvem kan jeg/vi egentlig spørge? og hvem har tid til at svare ?”
- Flere hospitaler/læger - f.eks. Rigshospitalet, lokal hospital, egen læge ”hvem beslutter hvad ?”
- Overbelagte hospitalsafdelinger – hvad hjælper det at bygningerne er DBNG certificerede, når medarbejderne er i overlevelsesmode !
- Medicin som ikke bliver fuldt op som foreskrevet - f.eks. Ingen har overblik over at der 7 mdr. ventetid i det lokale hjerteambulatorium, når der skal følges op efter 1. måneder/ 3. måneder/ 6. måneder.
- Ventetiden ”hjemme ”, mens der ventes på en undersøgelse
- Oplever at der ofte kun ”ses” på tommelfingeren, i stedet for hele hånden


# Udfordringer og dilemmaer...

## *Set fra mit pårørende perspektiv :*

- Irrelevante informationsmaterialer f.eks. brochuren : ”Når du er pårørende til en ældre svækket borger”
- Møder ”uden reelt indhold” på jobcenter, med kommunen etc. – ”har ofte tænkt, hvis jeg var timelønnet ville jeg have haft en væsentlig lønnedgang !”

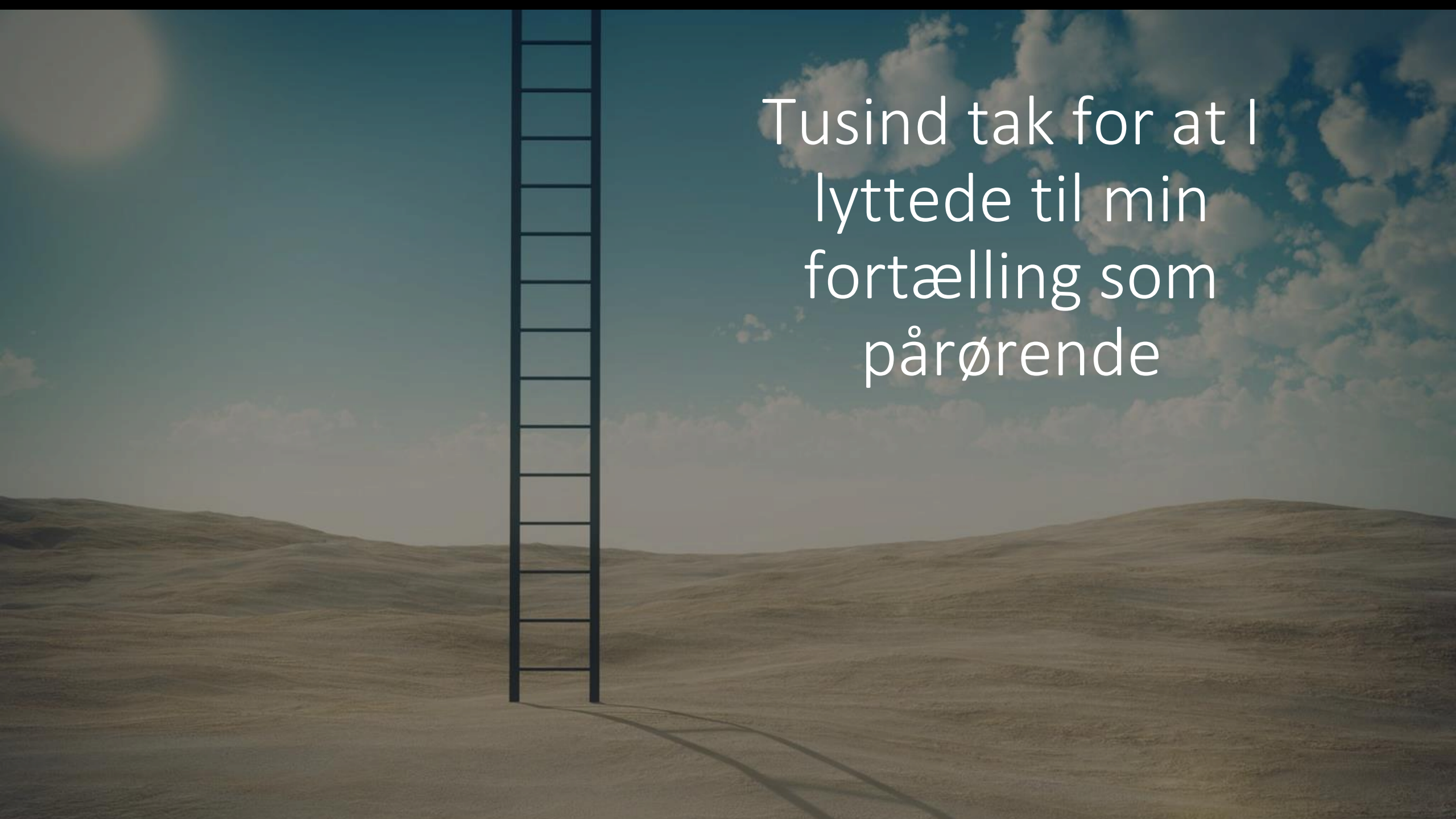
# Udfordringer og dilemmaer...

## *Set fra mit pårørende perspektiv :*

- For mig ligner det mere og mere en håndbygget fremtid, som måske kun passer til vores familie – hvor vi er medbyggere og ønsker indflydelse 
- Også lige en tanke, som bliver ved med at dukke op hos mig:

”Når et barn bliver født – tilknyttes man automatisk en sundhedsplejerske!”  
Hvorfor ?

*Sundhedsplejersken vurderer **barnets sundhed, trivsel og udvikling.**  
Gennem barnets første leveår må sundhedsplejersken være opmærksom på  
**familiens psykiske velbefindende, tilknytningen, kvalitet heraf samt relationen  
mellem barnet og dens forældre eller primære omsorgspersoner.** Kilde:  
Sundhed.dk*

A tall, dark ladder stands vertically in the center of a vast, hazy landscape. The ground is a mix of light and dark patches, suggesting a dry or sandy terrain. The sky is filled with soft, white clouds against a pale blue background. The overall mood is contemplative and serene.

Tusind tak for at I  
lyttede til min  
fortælling som  
pårørende