



FRIVILLIGE: Helene Ottosson og Hallvard Eggen Tilley fra Hamar Frivilligsentral sto på stand på Høgskolen for å få kontakt med flere frivillige. FOTO: TRUDE ANNEVIK

Trenger flere frivillige for slitne pårørende

– Det er mange pårørende der ute, og de er slitne. Nå håper jeg vi får flere frivillige som kan avlaste dem, sier Helene Ottosson.

Trude Annevik
948 41838 / tan@h-a.no

Hun leder et prosjekt på Frivilligsentralen rettet mot pårørende til demente og personer som trenger lindrende omsorg. Utviklingssenteret for sykehjem og hjemmetjenester i Hedmark og Hamar kommune er med på dette avlastningsprosjektet, som ble startet sist vinter. Da ble 10 frivillige med, og seks av dem er nå inne som av-

lastere. Nå håper Helene Ottosson at hun kan få med flere frivillige. De som melder seg, får opplæring over flere kvelder og blir fulgt opp.

– Det er viktig å understreke at disse frivillige ikke skal være erstattere for helsepersonell, men et viktig supplement. Pårørende er ei gruppe som ofte ikke gjør så mye av seg, men vi vet at det er mange som er veldig slitne, både fysisk og psykisk, og som føler seg alene med den oppgaven de står i, sier Helene Ottosson.

Som frivillig kan det bli en oppgave å være sammen med den syke slik at den pårørende kan få noen timer til å gjøre helt andre ting. Som frivillig skal du rett og slett være et medmenneske som har tid til å ta en prat og lytte.

Ottosson er veldig fornøyd

med pilotprosjektet og de avlasterne som nå er inne i hver sine familier.

– Vi ser at god oppfølging og godt samarbeid mellom hjemmesykepleier, pårørende og avlaster er viktig. Det synes vi at vi har fått til, sier Ottosson.

I forrige uke sto hun på stand på Høgskolen i Hamar sammen med Hallvard Eggen Tilley fra Frisklivsentralen i håp om å få kontakt med yngre personer som kan stille som frivillige.

– Vi ser at de kommer etter nå. De er villige til å gjøre en innsats, og de ser at det er viktig å ha på cv'en sin at de skiller seg litt ut fra mengden. Da er frivillig arbeid viktig, sier Helene Ottosson.

Tilley søker frivillige som kan stille som lokale vertsfamilier for å integrere flyktninger.