

Å være pårørende: rolleutfordringer og mestring

LMS / pårørendekurs for pasienter med CFS/ME
Tormod Landmark, psykolog

CFS/ME: Utfordringer for pårørende

- ▶ CFS/ME har alvorlig innvirkning på funksjonen.
- ▶ Ofte en brå overgang.
- ▶ Det kan være vanskelig å forstå.
- ▶ Det finns mange motstridende råd.
- ▶ Det finns ingen kur.
- ▶ Prognosen er usikker.



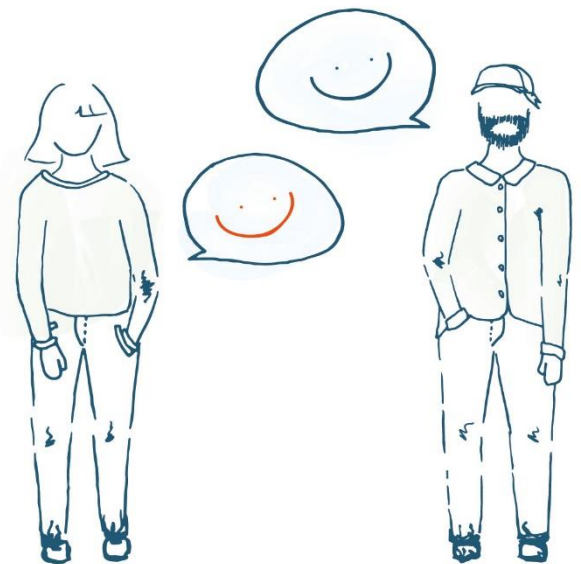
Rollene i familien endres

- ▶ Kontakten med den syke endres.
- ▶ Omsorgsoppgaver for den syke.
- ▶ Nye oppgaver i hjemmet.
- ▶ Endring i oppgaver utenfor hjemmet.

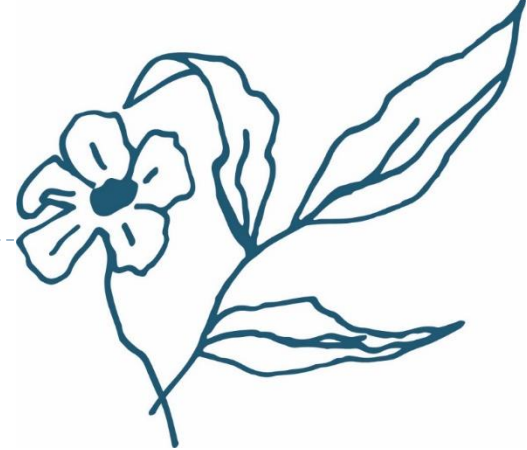


Å bidra til mestring:

- ▶ Hvilke mestringsstrategier har den syke nytte av?
- ▶ Unngå mas og negative kommentarer.
- ▶ Gi ros og oppmuntring for det den syke klarer.
- ▶ Bidra til å sette mål som er realistiske.
- ▶ Ha forventninger til stabile perioder og gradvis bedring over tid.
- ▶ Snakk sammen
- ▶ Vis aksept, toleranse og kjærlighet.



Å ta vare på seg selv



- ▶ Involver deg, men ikke overinvolver deg.
- ▶ Ikke ta for mye ansvar.
- ▶ Sorter ut det du kan og det du ikke kan bidra med.
- ▶ Ta vare på deg selv og din hverdag.
- ▶ Gi deg selv positive og styrkende opplevelser.
- ▶ Vær oppmerksom på egne følelsesmessige reaksjoner.

