

## Støtte til pårørende kan gi bedret psykisk helse

KRISTIN THUVE DAHM, KUNNSKAPSENTERET 2011

**Støttetiltak rettet mot pårørende til personer som er alvorlig syke, kan i noen grad redusere psykiske plager hos pårørende. Det er usikkert om støttetiltak bedrer mestring og livskvalitet hos pårørende. Det viser en systematisk oversikt fra Cochrane-samarbeidet som Kunnskapssenteret har omtalt på norsk i 2011.**

Det er utviklet flere forskjellige tilbud for å støtte pårørende til personer som er alvorlig syke. Tilbudene kan ha forskjellige målsettinger som for eksempel å redusere belastning og å bedre mestring og tilfredshet hos pårørende. I Norge er omsorg for alvorlig syke og deres pårørende integrert i det offentlige tjenestetilbudet. Det er utviklet forskjellige spesialiserte tilbud både i kommune- og i spesialisthelsetjenesten ulike steder i landet. Det er ulik praksis når det gjelder hvor stort fokus de pårørende til alvorlig syke får.

Den systematiske oversikten oppsummerer funn fra studier som har undersøkt effekten av støttetiltak til pårørende til alvorlig syke. Studiene sammenlignet pårørende som fikk støttetiltak i tillegg til vanlig omsorg med pårørende som fikk vanlig omsorg.

Studiene viste at:

- Støttetiltak reduserer muligens psykiske plager hos pårørende (lav kvalitet)
- Støttetiltak har muligens liten eller ingen innvirkning på mestring og livskvalitet hos pårørende (lav kvalitet)

**Se lenken til Kunnskapssenteret for å lese hele omtalen:**

<http://www.kunnskapssenteret.no/Publikasjoner/St%C3%B8tte+til+p%C3%A5r%C3%B8rende+kan+gi+bedret+psykisk+helse.13115.cms>