



Borger- og pårørendepanel

Her kan du læse en opsamling fra det andet møde i borger- og pårørendepanelet den 21. april 2026, hvor temaet var *selvbestemmelse*.

Der var tilmeldt 40 personer fra borger- og pårørendepanelet.

Der var stor tillid og åbenhed i rummet, hvor der blev delt oplevelser, erfaringer og viden om at være borger og pårørende i tilknytning til Sundhed og Omsorg.

“ Selvbestemmelse handler om at kunne sætte sig i en andens sted. At de ser, lytter til og forstår, hvem jeg er, og hvad der er vigtigt for mig.

“ Selvbestemmelse er for mig i situationer, hvor nogen fortæller mig, at jeg har nogle valg.

Panelet fremhæver

Her er panelets forslag til, hvordan selvbestemmelsen kan styrkes i hverdagen og gennem livet.

Dialog og information

> **Tag initiativ til dialog** – medarbejdere skal aktivt spørge ind til borgerens ønsker og behov. Ansvar for dialog om selvbestemmelsen må ikke ligge hos borgeren alene.

> **Oplys om muligheder** – valg kræver viden. Kommunen bør informere borgere og pårørende om deres muligheder. Det gælder både hvilken hjælp, man kan få, og hvornår og hvordan den gives.

> **Skab relation, tillid og tid** – fast personale og god kommunikation styrker selvbestemmelsen. Det kan kræve tid at lytte og forstå borgerens ønsker og behov.

> **Skab den gode afslutning** – afrund og evaluer afsluttede forløb f.eks. ved dødsfald, så pårørende hjælpes godt videre – både i eget hjem og på plejehjem.

Tilrettelæggelse af hjælpen

- > **Fleksibel hjælp** – hjælpen skal tilpasses og ændres, når borgerens behov ændrer sig. Det skal være tydeligt, hvornår aftaler tages op igen.
- > **Giv hurtigt besked om ændringer** – borgeren skal straks have besked ved ændringer eller forsinkelser. Det giver borgeren bedre mulighed for at planlægge sin dag.
- > **Gør aftaler synlige** – aftaler om borgerens ønsker og behov skal være lette at finde og forstå i hjemmet f.eks. på køleskabet. Så borger, pårørende og medarbejdere nemmere kan orientere sig og følge op.
- > **Vis vejen til kontaktpersonen** – det skal være synligt i hjemmet, hvem kontaktpersonen er, og hvordan vedkommende kontaktes. Det giver let adgang til at afklare aftaler om borgerens ønsker og behov.
- > **Ret til at vælge boform** – borgerne ønsker indflydelse på, hvor og hvordan de kan bo – også i den sidste del af livet.
- > **Støtte til selvstændighed længst mulig** – selvbestemmelse hænger sammen med at kunne mest muligt selv.
- > **Vær særligt opmærksom ved udskrivelse fra hospital** – støt borgerens selvbestemmelse, hvis borgeren ikke føler sig klar til at komme hjem.

Når selvbestemmelsen påvirker andre

- > **Tag hensyn til både borger og pårørende** – selvbestemmelse handler ikke kun om den enkelte borger. Borgerens valg kan også påvirke og blive påvirket af de nærmeste. Find derfor løsninger, der tager hensyn til de forskellige parter.
- > **Skab balance i hensyn** – borgerens ønsker skal ikke automatisk følges, hvis det kan påvirke deres trivsel, sundhed eller hygiejne negativt fx manglende bad. Pårørende kan her også blive påvirket.

Evaluering af andet møde

Jeg oplevede at blive hørt og lyttet til ved panelmødet.
96 % var helt enige og 4 % hverken/eller

Panelmødet levede op til mine forventninger.
64 % var helt enige, 20 % delvist enige,
8 % hverken/eller og 8 % delvist uenig

Borgerens stemme

- > **Bevar borgerens stemme** – optag en film med borgeren eller skriv det ned, så det kan bruges senere, hvis borgeren ikke længere selv kan udtrykke sig eller huske.
- > **Inddragelse og indflydelse i hverdagen** – borgeren skal høres og tages alvorligt. Borgeren skal være med til at træffe beslutninger om eget liv, så det passer til den enkeltes ønsker og behov.
- > **At tage stilling i tide** – støt borgeren til at tage stilling til fremtiden, mens borgeren stadig kan f.eks. gennem en fremtidsfuldmagt.
- > **Respekter og støt pårørende som talerør** – når borgeren ikke selv kan udtrykke sig, bliver pårørende ofte deres talerør. Giv pårørende viden og redskaber til at støtte borgerens selvbestemmelse.
- > **Støtte til borgere uden pårørende** – borgerne har brug for særlig støtte til at fastholde egne ønsker og selvbestemmelse, når de ikke selv kan udtrykke sig.

