

Ny opplæringspakke: Lindrende behandling og omsorg

For styrking av den grunnleggende kompetansen i den kommunale helse- og omsorgstjenesten

Målgruppe: sykepleiere, helsefagarbeidere og assistenter

Lindrende behandling og omsorg 2

Lindrende behandling og omsorg 1



Opplæringspakken består av:

- To temahefter (PDF) – til gratis nedlasting og papirversjon til kostpris
- En anbefalt læringsmodell med forslag til program for fem samlinger
- Læringsressurser: Filmbank og casebank – begge med refleksjonsspørsmål
- Innføringshefte for gruppeleder med råd og tips
- Webinarserie for gruppeledere høsten 2026

Du finner opplæringspakken her:

[Palliasjon: Lindrende behandling og omsorg - Nasjonalt senter for aldring og helse \(aldringoghelse.no\)](https://www.aldringoghelse.no)

Anbefalt læringsmodell

Grupper på 6-7 deltakere på egen arbeidsplass eller på tvers av tjenester i kommunen

Ledelsesforankring og avklarte rammer

En gruppeleder

Fem samlinger fordelt på omtrent én samling i måneden

En varighet på minst to timer per samling

Forberedelse – faglig introduksjon – felles refleksjon

Flere råd og tips finnes i innføringshefte for gruppeledere

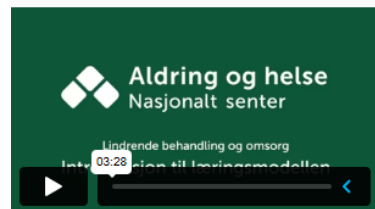
Innføringshefte for gruppeledere



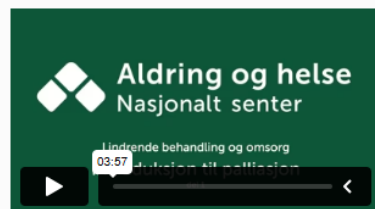
En webinarserie for gruppeledere - høsten 2026

- En gratis webinarserie som skal styrke gruppeledere for små erfarings- og refleksjonsgrupper.
- Målet er å gi støtte, trygghet og praktiske verktøy i gruppelederrollen.
- Mer informasjon om tidspunkt, program og påmelding publiseres på www.aldringoghelse.no når det er klart.

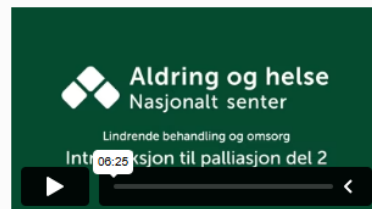
Filmbank



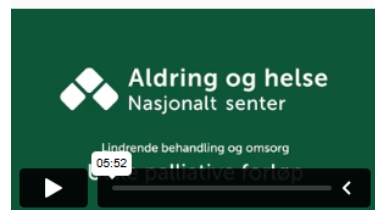
Film 1: Intro til læringsmodellen



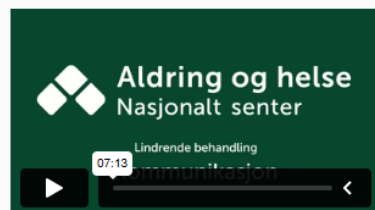
Film 2: Introduksjon til palliasjon del 1



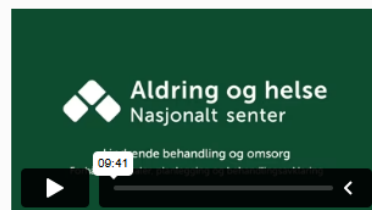
Film 3: Introduksjon til palliasjon del 2



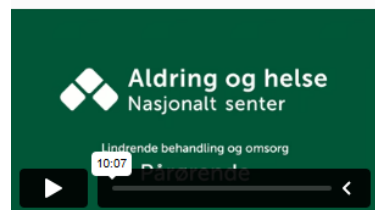
Film 4: Det palliative forløp



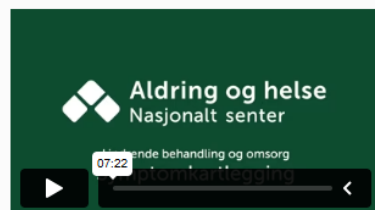
Film 5: Kommunikasjon



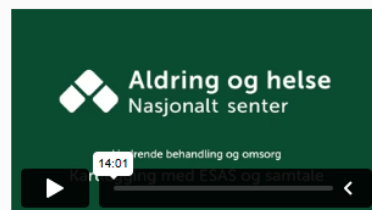
Film 6: Forhåndssamtaler, planlegging og behandlingsavklaring



Film 7: Pårørende



Film 8: Symptomkartlegging



Film 9: Kartlegging med ESAS og samtale

- Korte fagfilmer som kan brukes før eller under gruppesamlingene
- Gir et felles faglig utgangspunkt
- Skaper inspirasjon til refleksjon i gruppen
- Kan også brukes i avdelingsmøter, internundervisning, fagdager og kurs

Temaer i filmene



Heidi Solum Hermansen formidler fagstoff på en enkel og god måte

- Intro til læringsmodellen
- Intro til palliasjon
- Det palliative forløp
- Kommunikasjon
- Forhåndssamtaler, planlegging og behandlingsavklaring
- Pårørende
- Symptomkartlegging
- Kartlegging med ESAS og samtale
- Symptomlindring
- Eksistensielle og åndelige behov
- Kulturelle perspektiver
- Hjemmetid og hjemmedød
- Overgang til døende fase
- Dødsøyeblikket og tiden etter
- Personer med utviklingshemming
- Alvorlig somatisk sykdom hos personer med ruslidelse
- Organisering og tverrfaglig samarbeid – to eksempler

Casebank

I casebanken finner du eksempler fra praksis som kan brukes som utgangspunkt for refleksjon og samtale i gruppen. Casene er ment å bidra til gjenkjennelse fra egen arbeidshverdag og til å knytte erfaringer fra praksis til temaene i samlingen.

1. [Torunn: hjemmeboende KOLS](#)
2. [Gunnar: hjemmeboende kreftsykdom](#)
3. [Edith: hjemmeboende hjertesvikt](#)
4. [Hans Olav: sykehjem demens og alvorlig skrøpeligheit](#)
5. [Reidar: hjemmeboende leversvikt](#)
6. [Margit: hjemmeboende/sykehjem Alzheimers sykdom](#)
7. [Robert: sykehjem Parkinsons sykdom](#)
8. [Zubeida: hjemmeboende diabetes og nyresvikt](#)
9. [Signe: sykehjem sammensatt sykdomsbilde og skrøpeligheit](#)

Caser fra opplæringspakken i lindrende behandling og omsorg



Torunn

Å leve med KOLS, økende symptomer og utrygghet

Torunn er 78 år og bor hjemme sammen med ektefellen Einar i en enebolig. De har to voksne barn og fire barnebarn. Selv om familien bor i andre byer, har de jevnlig kontakt og møtes omtrent en gang i måneden.

Etter mange år med røyking fikk Torunn for noen år siden diagnosen KOLS, og hun har opplevd et par episoder med forverring de siste årene.

Torunn er beslutningskompetent og har god oversikt over egne legemidler. For sin KOLS følges hun opp av fastlege og ved lungepoliklinisk avdeling på lokalsykehuset. Hun bruker inhalasjonsmedisiner både fast og ved behov. Samtidig har hun fått informasjon om at røykeslutt er det viktigste enkelttiltaket for å bremse sykdomsutviklingen og redusere symptomer, og hun har fått tilbud om støtte til røykeslutt.

Hjemmesykepleien kommer en gang i uken for å følge opp medisiner, bidra til trygghet, forebygge forverring og redusere behov for sykehusinnleggelse.

Scenario 1: Endringer i tilstanden

Torunn har nylig hatt en sykehusinnleggelse på grunn av en lungebetennelse. Hun er nå hjemme igjen, men er mer sliten enn tidligere og blir tungpustet ved lett aktivitet. Matlysten er redusert, og hun har tatt av seg et par kilo.

Når hjemmetjenesten kommer på sitt ukentlige besøk, gir Torunn uttrykk for at det er viktig for henne å klare seg mest mulig selv og ikke bli avhengig av andre. Hun forteller: «På sykehuset ville legen at vi skulle snakke om hva som var viktig for meg ved neste forverring, men jeg orker ikke tenke på det som er vanskelig eller snakke om at jeg bør slutte å røyke eller at jeg trenger mer hjelp. Jeg må bare komme meg litt etter denne lungebetennelsen. Også har jeg jo Einar her».

Aldring og helses rolle og bidrag i arbeidet med opplæringspakken

- Tilbyr fagstøtte til kompetanseheving til helse- og omsorgstjenesten gjennom ABC-opplæring, kurs, webinarer, læringspakker og veiledningsmateriell.
- Har utviklet opplæringspakken om lindrende behandling og omsorg på oppdrag fra Helsedirektoratet.
- Drifter temasiden for palliasjon med læringsressurser for grupper og gruppeledere.
- Tilbyr et webinar for gruppeledere som en del av opplæringspakken.
- Svarer på spørsmål om bruk av opplæringspakken, læringsressursene og hvordan kommuner kan ta materialet i bruk i egen internopplæring