

Anhörigstöd

i Sollentuna

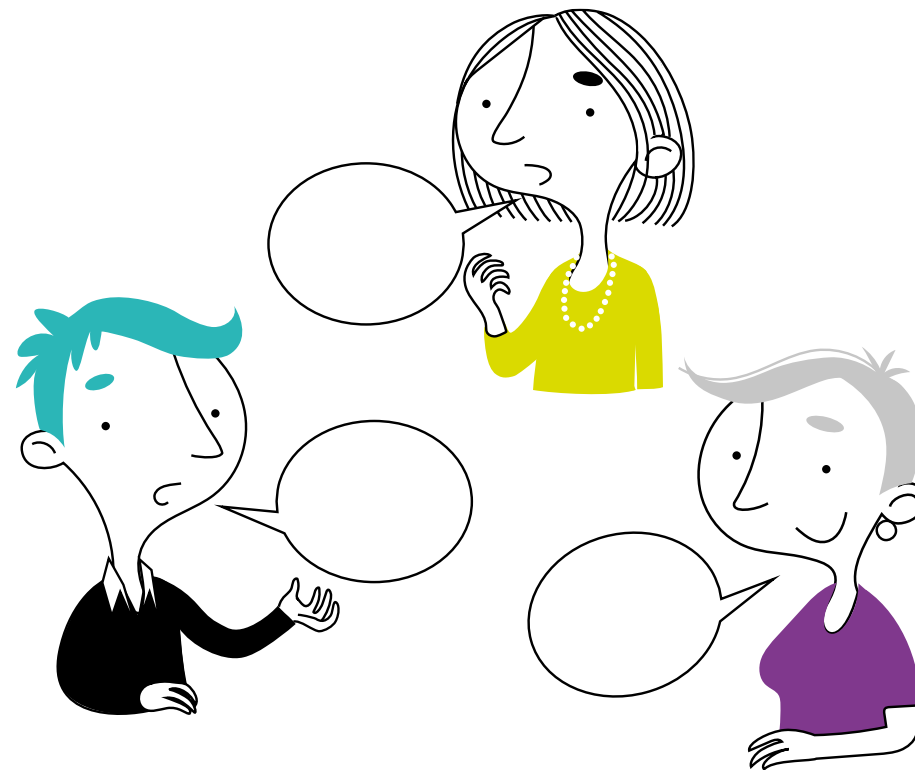


SOLLENTUNA KOMMUN
Vård- och omsorgskontoret

Anhörigstödet i Sollentuna finns för dig som hjälper och stödjer en person som inte klarar vardagen på egen hand, beroende på ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning. Den du hjälper kan vara en familjemedlem, vän eller granne. Du avgör själv om du är anhörig.

Anhörigstödet är kostnadsfritt och ges av anhörigkonsulenten eller demenssamordnaren. Dessa personer har sekretess och inom anhörigstödet dokumenteras inte enskilda kontakter.

I denna broschyr kan du läsa mer om hur anhörigstödet fungerar, vilken hjälp och stöd som finns att få och vilka aktiviteter som erbjuds.



Rådgivning och vägledning

Du kan vända dig till anhörigkonsulenten och demenssamordnaren med dina frågor. Vi som arbetar inom anhörigstödet kan också hjälpa dig att ta kontakt med andra instanser.

Vanliga frågor från anhöriga är:

- Kan jag som anhörig bli anställd för att ta hand om min närstående?
- Vilken hjälp finns att få med att sköta ekonomin nu när min närstående inte klarar det själv längre?
- Vilka biståndsbedömda insatser finns för att avlasta mig som anhörig?
- Jag skulle behöva prata med någon om mitt barn som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, vart kan jag vända mig?
- Hur går en minnesutredning till och vart vänder jag mig?

Stödsamtal

Att få samtala om din situation kan innebära en avlastning för dig som anhörig. Samtalen kan röra praktiska frågor som vilken hjälp det går att få i vardagen eller innebära en möjlighet för dig som anhörig att få berätta om hur du har det. Ibland behövs flera samtal för att du som anhörig ska känna att du bemästrar situationen på ett bättre sätt. Samtalen kan ske i ditt hem, i samtalsrum på Frivilligcentralen, Turebergs allé 16, eller på annan plats.

Anhörigkonsulenterna och demenssamordnarna har sekretess och för ingen dokumentation av samtalen.



”

Det var ett dråpslag för mig när min man blev sjuk och behövde hjälp. Vi hade levt tillsammans i 55 år, byggt ett hus och ett liv ihop. Det blev mycket att tänka på, jag kände stress och fick svårt att orientera mig. Under den tiden har anhörigstödet funnits som ett stöd för mig.



Anhöriggrupper

I en anhöriggrupp träffar du andra anhöriga i liknande situationer, utbyter erfarenheter, tar del av föreläsningar och samtal. Vilka grupper som erbjuds avgörs av de behov som framkommer bland anhöriga. Det brukar vara åtta deltagare i en anhöriggrupp. Anhöriggrupperna träffas på Frivilligcentralen, Turebergs allé 16. Vissa av grupperna fortsätter att träffas som självhjälpsgrupper.

En grupp för anhöriga till personer med demenssjukdom erbjuds varje termin. Andra anhöriggrupper har vänt sig till anhöriga till personer med Parkinsons sjukdom, stroke, Aspergers syndrom och ADHD.

Har du önskemål om att delta i en anhöriggrupp med en särskild inriktning får du gärna kontakta oss.

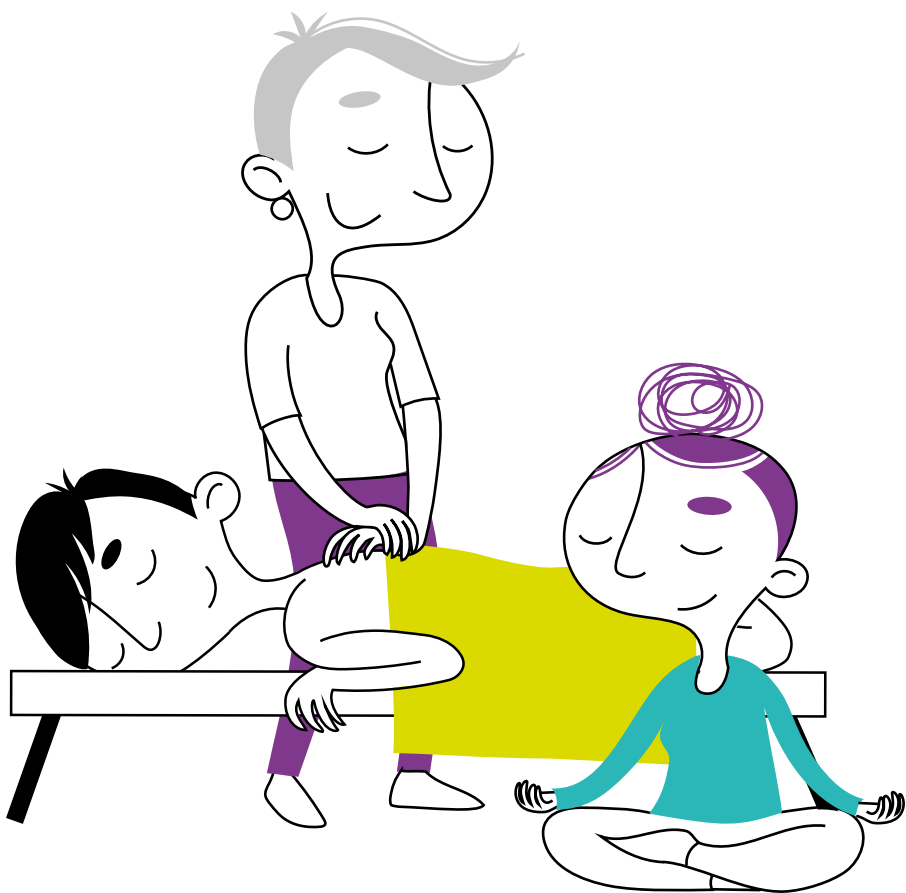
”

Det är svårt för andra personer att sätta sig in i ens situation och förstå de problem man kan ha och det är lätt att känna sig ensam. Som anhörig kan man drabbas av många starka känslor som skuld och skam. Till exempel kan man få uppmaningar om att man måste vara strängare och hårdare men detta ger egentligen bara motsatt effekt. I anhöriggruppen fick jag möjlighet att träffa personer som upplevt och varit med om liknande situationer. Jag fick dela med mig av mina erfarenheter till andra och det gjorde att jag växte.

Må bra-aktiviteter

Anhörigdag med yoga, massage och övningar för att stärka upp hela kroppen, föreläsning om sömn, friskvårdsprogram och filmvisning är några exempel på må bra-aktiviteter som erbjudits. Må bra-aktiviteterna är tänkta som rekreation och inspiration för dig som anhörig. Café-kvällar anordnas för dig med demenssjukdom och dina anhöriga.

Har du förslag på eller önskemål om må bra-aktiviteter tar vi gärna emot dem.



”

Som anhörig tar man ofta på sig rollen som den starka och den som ska ordna allting. Jag gick på må bra-dagen och det var så skönt att få sina tankar i andra banor för en stund.



Föreläsningar

Anhörigstödet ordnar öppna föreläsningar om angelägna ämnen för dig som anhörig. Föreläsningar som hållits har exempelvis handlat om att släppa taget som förälder till ett vuxet barn med funktionsnedsättning, att orka som anhörig, Tourettes syndrom, Aspergers syndrom och demenssjukdom ur ett anhörigperspektiv.

Har du förslag på föreläsare eller föreläsningar får du gärna höra av dig.

Stöd för dig med demenssjukdom

Du som har en demenssjukdom erbjuds samtal med demenssamordnaren om din situation. Du kan få information om demenssjukdomen och om det stöd och den hjälp som finns.

Demenssamordnaren kan under hela sjukdomsförloppet vägleda och vara ett stöd både för dig som har en demenssjukdom och för dig som är anhörig.

Biståndsbedömda insatser

För dig som hjälper eller stödjer en närstående finns olika biståndsbedömda insatser för avlastning att söka. Ta kontakt med en biståndshandläggare så får du mer information om de insatser som finns och hur ansökan görs.



Kontaktuppgifter

Anhörigkonsulent

Kajsa Undin

08-579 215 31

kajsa.undin@sollentuna.se

Demenssamordnare

Natalie Alrenius

08-579 219 38

natalie.alrenius@sollentuna.se

Läs mer om anhörigstödet på
www.sollentuna.se/anhorigstod