

Anhörigcentrum

– stöd till dig som
hjälper någon



Stöd till dig som hjälper någon

Anhörigcentrum erbjuder kostnadsfritt stöd till dig som bor i Uppsala kommun och hjälper en närstående som är långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning, demenssjukdom eller misstänkt sjukdom.

Det är lätt att glömma bort sig själv när man hjälper en närstående. Vi erbjuder kostnadsfritt anhörigstöd till barn och vuxna som stöder någon. Det kan vara en partner, en förälder, ett barn, ett syskon eller en vän.

Du behöver inget biståndsbeslut eller remiss från hälso- och sjukvården för att vända dig till oss. Om din situation och ditt behov kräver annan hjälp än den vi kan ge, lotsar vi dig vidare.

Sekretess

Vi har sekretess och journalför inte det vi pratar om.



Olika stöd

Stödsamtal

Prata med en anhörigkonsulent för råd och stöd som passar dig och din situation.

Anhöriggrupp

Du kan delta i en anhöriggrupp där du som anhörig kan prata med andra, dela med dig av dina erfarenheter och få kunskap och kraft. Deltagarnas önskemål och behov styr innehållet.

Egentidsstöd

Har du svårt att lämna den du stödjer? Om du bor tillsammans med den du hjälper och inte har regelbunden hemvård har du möjlighet att få egentidsstöd. Det innebär att en anhörigstödjare är sällskap till din närstående hemma hos er. Då kan du göra det du vill men inte har möjlighet till annars, till exempel att uträtta ärenden, träffa vänner eller vila.



Föreläsningar

Vi bjuder ibland in föreläsare inom områden som kan vara intressanta och viktiga för dig. Se [uppsala.se/anhorigcentrum](https://www.uppsala.se/anhorigcentrum) eller prenumerera på vårt nyhetsbrev.

Må bra-aktiviteter

För att orka hjälpa andra kan man behöva fylla på med energi. Vi arrangerar olika aktiviteter som ger ny kraft för dig som anhörig.

Demensvårdsstöd

Om du har en demenssjukdom eller det som i dag ofta benämns som kognitiv sjukdom, erbjuds du stöd av anhörigkonsulenter med demensinriktning. Målet är att din vardag ska fungera så bra som möjligt.

Stödteam demens

Vårt stödteam informerar, handleder och utbildar personal inom kommunala och externa verksamheter som ger omvårdnad till personer med demenssjukdom.



Barn och ungdomar

Vi stöttar barn och ungdomar som är anhöriga till någon med fysisk sjukdom eller funktionsnedsättning, till exempel ett barn med cancersjukt syskon eller en förälder med stroke. Vi erbjuder bland annat samtal enligt BRA-modellen för barn i ålder 7–18 år.



Håll dig uppdaterad

Miss inte givande föreläsningar och aktiviteter. Prenumerera på vårt nyhetsbrev där vi berättar om allt som är på gång. Vi finns även på Facebook och Instagram. Tipsa oss gärna om bra programpunkter som vi bör lyfta.



Nyhetsbrev



Facebook



Instagram

Kontakt

Telefon: 018-727 92 00
Telefontid: Måndag–fredag: 9.00–15.00,
lunchstängt: 12.15–12.45
E-post: anhorigcentrum@uppsala.se
Webb: uppsala.se/anhorigcentrum.

Anhörigcentrum

St Persgatan 10A
753 20 UPPSALA
018-727 92 00
anhorigcentrum@uppsala.se
uppsala.se/anhorigcentrum

