



# Anhörigcentrum

Stöd till dig som hjälper någon



## Stöd till dig som hjälper någon

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

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

Du behöver inget biståndsbeslut eller remiss från hälso- och sjukvården för att komma till oss. Om din situation och ditt behov kräver annan hjälp ser vi till att du hamnar rätt.

### **Sekretess**

Vi har sekretess och journalför inte det vi pratar om.

## Olika stöd

Vi är anhörigkonsulenter, syn- och hörselinstruktörer och anhörigstödjare som bland annat erbjuder stödsamtal, information och rådgivning. Vi ordnar aktiviteter där du kan träffa andra i samma situation och få en skön paus från ansvar. Vi kan även hjälpa dig att kontakta olika funktioner i samhället och stötta vid till exempel vårdplanering och utredning.

## Eget stödsamtal

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

## Var med i en anhöriggrupp

Vi startar hela tiden nya samtalsgrupper 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.

## Få egen tid

Har du svårt för att lämna den du stödjer? Om du bor tillsammans med den du hjälper och inte har regelbunden hemtjänst 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.



## Barn och ungdomar

Vuxna och andra som du bryr dig om kan bli sjuka eller må dåligt på olika sätt. Då är det vanligt att känna sig ensam, rädd, orolig eller ledsen. Vi stöttar dig som är i den situationen och behöver hjälp. Här kan du få prata med en vuxen, träffa jämnåriga i samma situation och vara med på aktiviteter som skön paus.





## Kom på föreläsningar och informationstillfällen

Vissa dagar och kvällar bjuder vi in föreläsare inom områden som kan vara intressanta och viktiga för dig som är anhörig. Se [uppsala.se/anhorigcentrum](https://www.uppsala.se/anhorigcentrum) för mer information.

## Fyll på energi genom må bra-aktiviteter

För att orka hjälpa andra kan man behöva fylla på med energi och glädje. Vi arrangerar olika aktiviteter som ger ny kraft. De kan vara inriktade mot hälsa och att fysiskt må bra eller att njuta av stunden till exempel genom att umgås med andra.

## Stödteam demens

Vårt stödteam informerar, handleder och utbildar personal inom kommunala och externa verksamheter som ger omvårdnad till personer med demenssjukdom. Teamet utbildar även personal i beteendemässiga och psykiska symtom vid demens (BPSD). De kan även hjälpa till att implementera BPSD-registret.

## Håll dig uppdaterad

Missa inte givande föreläsningar och aktiviteter. Prenumerera på ett 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.

## Kontakt

Välkommen in eller ring oss måndag–fredag 9.00–15.00.

Här finns rum för personliga möten, föreläsningar och individ- och gruppsamtal. Lokalen är tillgänglig för personer med funktionsnedsättning.

# Anhörigcentrum

018-727 92 00  
uppsala.se/anhorigcentrum  
anhorigcentrum@uppsala.se  
S:t Persgatan 10 A  
753 20 Uppsala