



*Många av oss är anhöriga på något sätt.  
Kommunen har skyldighet att erbjuda stöd till anhöriga vars närstående är  
långvarigt sjuk, har en eller flera funktionsnedsättningar eller är äldre.  
Risken för att du som anhörig själv drabbas av ohälsa ökar i relation till omfattningen  
av den omsorg som du ger.*

## Anhörigcentrums Nyhetsbrev December 2021

### Året som gått

I januari välkomnade vi det nya året med nya möjligheter och nytt hopp om bättring av pandemin med hjälp av vaccinet. Vi var många som tänkte att detta snart skulle vara över och att pandemin skulle ge med sig. Idag kan vi se att det där "normala" tillståndet tyvärr får vänta på sig. Ingen vet för hur länge. Vi har blivit tvungna att ställa om och ta hänsyn till det läge som nu är.

Hos oss på Anhörigcentrum fortgår arbetet som tidigare under hösten. Vi har stödsamtal både på plats och över telefon och planering för nästa års programpunkter pågår. Vi följer givetvis Folkhälsomyndighetens råd och kan snabbt behöva ställa om verksamheten till digitala former. Under mellandagarna har vi öppet som vanligt, men håller stängt alla röda dagar. Våra telefontider är måndag-fredag 9.00–15.00, lunchstängt 12.15 - 12.45.

Vi önskar er alla en god jul och gott nytt år från oss på Anhörigcentrum!

## Anhörigcentrum "På gång"

Vi har nu en ny webbsida och ny broschyr med ändrat utseende och innehåll. Webbsidan hittar du [här](#). Där hittar du bland annat senaste årets Nyhetsbrev och även vår nya [broschyr](#). Hör av dig om du eller din verksamhet önskar få ett eller flera exemplar av broschyren skickat till dig.

Känner du till att Anhörigcentrum finns både på Facebook och Instagram? Längs ner i brevet kan du klicka på respektive symbol och komma direkt till våra sidor. Hjälp oss gärna att sprida information om att vi finns, genom att gilla vår sida och dela våra inlägg!



Nya broschyren!

---

## Tips

Boktips under julen: "Hjärnhälsa - på dina fem fingrar" av professorerna Miia Kivipelto och Mai-Lis Hellénus. Författarna är ledande forskare inom området hjärnhälsa. De skriver om risk- och friskfaktorer för hjärnan och hur man minskar risken för alzheimer och minnesproblem. I boken finns råd, inspiration samt recept på god och hälsosam mat.

Vi tipsar återigen om att Uppsala universitet söker intervjupersoner till sitt forskningsprojekt om döttrars erfarenheter av att stötta eller hjälpa en äldre förälder. Vill du veta mer eller anmäla dig, läs mer [här](#).

Nka har haft ett projekt kallat "Koordinatorstöd för föräldrar som har barn med funktionsnedsättning". Familjerna som deltagit i projektet uttrycker bland annat att oron och stressen minskat, vilket bidragit till en ökad livskvalitet för familjerna som helhet. [Här](#) kan du läsa ett stort reportage om vad koordinatorstöd innebär och vilka effekter man sett av det.

Hela sju föreläsningar från Nka som presenterades på Anhörigriksdagen 2021 finns att se [här](#) i efterhand.

---

Tipsa gärna andra om vårt Nyhetsbrev! Man anmäler sig enkelt via vår hemsida [här](#).

## Anhörigcentrum Uppsala kommun

Telefon: 018-727 92 00

E-post: [anhorigcentrum@ uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@ uppsala.se)

Webbsida: [www.vardochomsorg.uppsala.se/anhorigcentrum](http://www.vardochomsorg.uppsala.se/anhorigcentrum)



[Vill du avprenumerera på nyhetsbrevet?](#)