



### **Anhörigcentrum Uppsala Kommun**

*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. Anhörigcentrum i Uppsala kommun erbjuder stöd för dig som anhörig oavsett ålder.*

*Anhörigcentrum erbjuder: - Stödsamtal - Information - Rådgivning - Anhörigrupper - Egentidsstöd - Programverksamhet med föreläsningar och informationstillfällen - Måbra-aktiviteter*

## **Anhörigcentrums Nyhetsbrev Februari 2022**

### **Våren på Anhörigcentrum**

Vi öppnar återigen upp och välkomnar besök på Anhörigcentrum i St Pergallerian. Vilande anhörigrupper återupptas och planering pågår för ytterligare aktiviteter inom Anhörigcentrum.

### **Presentation av våra syn och hörselinstruktörer på Anhörigcentrum.**

Vårt arbete går ut på att stötta, ge tips och råd till personer med syn och/eller hörselnedsättning, inom hela Uppsala kommun oavsett ålder. Det kan exempelvis handla om en nedsättning av synen när man inte får hjälpmedel förskrivet. Då kan vi ge tips på hjälpmedel man själv kan köpa och var någonstans. I hemmet märker vi upp tex vid spis, tvättmaskin, micro för att göra det enklare för personen att känna sig fram. Har man hörapparat som är svår för personen att hantera bistår vi med hjälp. Vi hjälper också till med rengöring och slangbyte av hörapparater.



Linda Zander

Vårt stöd ges oftast i hemmet så personer som har svårt att ta sig ut kan få hjälp. Vi besöker även kommunens Träffpunkter vid bestämda tillfällen. Man kan även besöka Anhörigcentrum för hjälp, tid behöver då bokas. All hjälp är avgiftsfri.

I vårt nya uppdrag ingår även att utbilda personal till hörselombud inom hemvård och särskilt boende oavsett utförare. Området är eftersatt och personalen har ett stort behov att få lära sig hantera hörapparater. Vi har ett nära samarbete med regionens aktörer-Hörcentral/Syncentral och



Lena Enlund

även audionommottagningarna i Uppsala. På hembesök möter vi ibland anhöriga som kan behöva annat stöd från Anhörigcentrum. Vi är då behjälpliga att förmedla kontakten.

Har du frågor är du välkommen att kontakta oss! Du hittar broschyren [här](#).  
Vill du veta mer om kommunens Träffpunkter 65+ läs mer här [här](#)

---

## Anhörigcentrum "På gång"

### MåBraGrupp

Varannan torsdag 13.30 – 15.30 **Jämna veckor**

Varmt välkommen till en annan form av anhöriggrupp där fokus är på din egna hälsa som anhörig. Vi fortsätter februari ut med att träffas utomhus för gemensamma promenader. Framöver väntar fler provapå-aktiviteter såsom besök på museum, sittgympa och avslappningsövningar. Nya deltagare är välkomna under terminen.

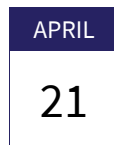


Onsdag 23/3 kl 14.30 – 16.00

#### **Stödteam demens och BPSD-registret**

Föreläsning med Britt-Inger Lavrell och Maria Seaton för anhöriga om Stödteam demens och BPSD-registret.

Programpunkten kommer att vara digitalt via Teams, se nedan.



Torsdag 21/4 kl 17.30 – 19.30

#### **Patologiskt samlande**

– det finns hjälp. Vad kan du göra som anhörig? Lyssna på föreläsning med Gunilla Ekholm från OCD-föreningen.

Plats för denna programpunkt kommer senare (digital eller fysisk).

Anmälan till [anhorigcentrum@uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@uppsala.se) eller telefon 018-727 92 00. Flera programpunkter kommer under våren, håll utkik!

---

## Tips

**Boktips:** "Du får väl säga som det är". 24 korta anhörigberättelser om att vara förälder, syskon, farmor, morfar, farfar, moster, faster, morbror, gudmor, systerdotter till någon med sällsynt diagnos eller funktionsnedsättning. Läs mer om boken [här](#).

**Sevärt och tänkvärt:** "Om det där som kallas demens" på SvtPlay: Fråga doktorn avsnitt 5. Du kan se avsnittet [här](#).

**Tandvårdsstöd:** Har den du stöttar ett stort och långvarigt behov av personlig omvårdnad kan hen få stöd för tandvård. Man får då ett intyg som gör att kostnaderna för tandvården blir lägre och man får möjlighet att utan kostnad få hembesök av en tandhygienist en gång om året. Sjuksköterskor inom hemsjukvård och särskilt boende gör bedömningen om man har rätt till tandvårdsstöd. Stödet fås sedan via regionen. Om den sjuke inte har någon kommunal insats kan man ta kontakt med Region Uppsala. Det är då regionen som gör bedömningen om man har rätt till ett tandvårdsstöd. Man kan behöva styrka behovet av omvårdnad med hjälp av ett intyg från distriktssköterska eller läkare.

Läs mer om tandvårdsstöd på [1177 Vårdguiden](#).

Om du har frågor kring tandvårdsstöd kontakta Gülperi Saritas, Uppsala kommun,

vård- och omsorgsförvaltningen.

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

Telefon: 018-727 59 99, telefontid helgfri måndag-fredag 09.00-11.30

**Anhöriga sökes** till en studie om hur covid-19-pandemin har påverkat anhörigas situation med att arbeta och samtidigt ge omsorg (vård, hjälp och stöd) till en närstående. Läs mer och anmäl dig till studien [här](#).

**Ebbamottagningen:** Samariterhemmet Diakonistiftelsen har öppnat en mottagning för att hjälpa personer med destruktiva sexuella beteenden. De erbjuder också en samtalsgrupp för dig som har ett barn som skadar sig med sex, har haft sex mot ersättning eller sugardejtär. Läs mer om detta [här](#).

---

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

---

Du kan lämna synpunkter på kommunens service och tjänster [här](#). Dina åsikter hjälper oss att utveckla och förbättra vår verksamhet.

## 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?](#)