



*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 Mars 2021

**Det är lätt att glömma bort sig själv när man stöttar någon annan. Som anhörig är det viktigt att hitta strategier och verktyg för att orka och må bra.**

Anhörigkonsulent Anna Ekenor har arbetat många år på Anhörigcentrum. Anna är dessutom utbildad friskvårds- och hälsopedagog. Hon har ett stort intresse kring hälsa och Må bra-aktiviteter.



**Anna, vill du berätta varför man som anhörig ska tänka på sin egen hälsa?**

- Att tänka på din egen hälsa gynnar inte bara dig själv utan även omgivningen. Utan påfyllning av det man mår bra av orkar man mindre, man kan bli på sämre humör. För dig som anhörig kan det vara svårt att ta sig tid och tänka på sig själv. Det är vanligt att man känner dåligt samvete för att man behöver göra saker som man gillar och mår bra av. Prova ändå att ställa dig frågan "vad mår jag bra av?" Jag tror det är betydelsefullt att man funderar över vad som kan fylla på min energi.

**Har du några tips på hur man kan tänka angående sin egen hälsa?**

- Vad du mår bra av är väldigt individuellt. Att röra på sig utifrån sin egen förmåga och försöka äta bra är viktiga ingredienser till god hälsa. Försök planera in vad du vill och kan göra i den utsträckning som är möjlig, hitta en strategi som passar just dig och din livssituation. Det viktiga är att hitta stunderna som gör att man fylls på med energi. Det kan till exempel vara att ta en promenad regelbundet, lyssna på ljudbok, öva på djupandning eller ta del av naturen. Naturen har ofta en hälsosam påverkan på oss människor.

**Vad erbjuder Anhörigcentrum med tanke på hälsa och må bra?**

- Egentligen syftar allt vårt arbete på Anhörigcentrum till att den anhörige ska må bra. Stödsamtal och anhörigrupper är en viktig del. Men vi har också specifikt aktiviteter med Må bra-fokus. Vi har till exempel en Må bra-grupp som träffas varannan torsdag. Under pandemin tar vi promenader och pratar om allt annat än det som är jobbigt

runt anhörigskapet. Ett tillfälle att "fylla på". Vi skrattar mycket tillsammans! När det inte är pandemi provar vi på lite olika aktiviteter såsom sittgympa, avslappning, besök på muséer eller Botaniska trädgården. Det är gruppens önskemål som styr innehållet i träffarna med tema Hälsa och Må Bra. Är man intresserad av att delta i Må bra-gruppen, kontakta oss på telefon: 018-727 92 00 eller e-post: [anhorigcentrum@uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@uppsala.se) Utöver detta har vi återkommande rekreationstillfällen för anhöriga.

I vanliga fall arrangerar vi olika programpunkter på Anhörigcentrum, men i dessa coronatider erbjuder vi några digitala tillfällen med olika innehåll, se nedan!

## Anhörigcentrum "På gång"

APRIL

13

### Må bra-aktiviteter

Vi kommer erbjuda digitala prova på-aktiviteter med hälsofokus varje tisdag, **med start** 13 april kl 14-15. Anna Ekenor kommer att hålla i träffarna.

- **13 april** sittgympa
- **20 april** olika avslappningsövningar
- **27 april** qigong
- **4 maj** lätta styrke- och stretchövningar
- **11 maj** under planering...

**Varmt välkommen att delta! Anmäl dig till aktiviteten genom att maila eller ringa till oss och lämna din e-postadress. Du kommer sedan får en inbjudan till din e-post. Deltagande kommer ske via Teams.**

APRIL

20

### Överförmyndarförvaltningen

Digital föreläsning med Stig Gunnarsson från Överförmyndarförvaltningen Uppsala län, tisdag 20 april kl 14-15. Föreläsningen kommer främst att handla om godmanskap och förvaltare. Vad innebär det? Hur går det till? Även viss information om fullmakt och framtidsfullmakt.

**Anmäl dig till föreläsningen genom att maila eller ringa till oss och lämna din e-postadress. Du kommer sedan får en inbjudan till din e-post. Föreläsningen kommer ske i Teams.**

## Tips

"Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt" är ett skriftligt material som kan fungera som verktyg i vardagen. Den går att beställa och är gratis. [Information om Återhämtningsguiden](#) Den kommer lanseras som mobilapp specifikt för anhöriga under 2021.

Användbara hemsidor:

Nka [Nationellt kompetenscentrum anhörigas hemsida](#)

Svenskt demenscentrum [Svenskt demenscentrums hemsida](#)

AHR [Anhörigas Riksförbunds hemsida](#)

Tipsa gärna andra om vårt Nyhetsbrev! Man anmäler sig enkelt via vår hemsida

[här](#). För dig som inte har möjlighet att ta emot via epost, kontakta oss så hjälper vi dig med vanlig postgång.

## **Anhörigcentrum Uppsala kommun**

Telefon: 018-727 92 00

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



[Vill du avprenumerera på nyhetsbrevet?](#)