



Pårørendekonsulenten

Tilbud til påørende

Er du påørende til en alvorligt syg?

I Hillerød Kommune er der mulighed for at få rådgivning, samtaler eller at blive del af en gruppe. Læs om tilbuddene i denne folder.

Pårørende i Hillerød — hvor går du hen?

Når hverdagen ændrer sig

At være pårørende til en nærtstående med en kronisk sygdom kan være betydningsfuldt og givende, men også belastende. Du kan opleve rollen som pårørende på forskellige måder, afhængigt af den relation, du har til den sygdomsramte. Som pårørende er der mange måder at reagere på, både praktisk og følelsesmæssigt.

Nogle af de udfordringer og forandringer du kan møde er f.eks., at der er mere, du skal ordne selv i hverdagen eller at du mangler overblik. Det kan være svært at finde tid til sig selv eller få overskud til at være sammen med andre. Du kan derfor have behov for at lære nye måder at håndtere opgaver og situationer på.

Nogle af de følelsesmæssige belastninger, du kan opleve er f.eks. bekymring for, hvordan det skal gå din nærtstående, hvad sygdom-

men betyder for jeres fremtid, følelsen af ensomhed og følelsen af magtesløshed.

Gennem tilbuddene til pårørende i Hillerød Kommune kan du få rådgivning og støtte, så du kan blive endnu bedre til at mestre hverdagen.

Personlige samtaler og rådgivning

Som pårørende har du mulighed for at aftale en individuel støtte-samtale med pårørendekonsulenten. I samtalen vil der være fokus på dig og din situation. Du kan få støtte til at få mere klarhed over dine udfordringer, og hvordan du mestrer dem. Du kan også få rådgivning til, hvilke tilbud, der kan være relevante for dig i din situation, eller hvem det kan være en god idé at kontakte.

Samtalen foregår som regel i jeres hjem, og i nogle tilfælde sammen med den sygdomsramte. Er du



hjemmeboende ung, fyldt 18 år og har en demensramt forælder, har du også mulighed for individuelle samtaler.

Pårørendegrupper

Mange pårørende har gavn af at indgå i en gruppe med andre i en lignende situation som dem selv. I gruppen er der mulighed for at udveksle tanker og erfaringer, at støtte hinanden og være til gensidig inspiration. Vi finder sammen frem til de emner, der skal tales om, så gruppen tilpasses deltagerens behov og ønsker. Det kan eksempelvis være viden om specifikke sygdomme, praktiske og følelsesmæssige aspekter af hverdagen, rollen som pårørende, hvordan man passer på sig selv og omgivelsernes reaktioner.

Grupperne i Hillerød Kommune ledes af pårørendekonsulenten, og der er altid tavshedspligt.

Temamøder

I løbet af året afholdes temamøder med forskelligt indhold. På temamøderne kan du få information og inspiration gennem forskellige oplæg af personer med særlig viden indenfor et bestemt område, du kan møde andre pårørende eller få en uforpligtende snak med en fagperson.

Møderne planlægges af pårørendekonsulenten. Du kan finde oplysninger om aktuelle temamøder på kommunens hjemmeside.

Gælder pårørende-tilbuddene for dig?

Du kan benytte de forskellige tilbud, hvis du er pårørende til én med en kronisk sygdom og er bosat i Hillerød Kommune. Du er pårørende, når du har én tæt på dig, som har behov for hjælp og støtte for at få hverdagen til at hænge sammen. Du kan være ægtefælle, samlever, voksen søskende, voksent barn, ven, god nabo eller andet. Kronisk sygdom kan eksempelvis være kræft, hjerneskade, demens, Parkinsonisme, sklerose, ALS, KOL eller hjertesygdom.

Er du i tvivl om tilbuddene gælder for dig, er du velkommen til at spørge pårørendekonsulenten.

Tilmelding

Ønsker du at deltage i et pårørendetilbud, eller at høre mere om dem, skal du kontakte pårørendekonsulenten. Det er gratis at deltage i tilbuddene.

Kontakt

Pårørendekonsulent Jette Holbek Holm

Telefon: 7232 8037

Læs mere på www.hillerod.dk/paaroerende
eller følg med på kommunens facebook-side.



Hillerød Kommune

Pårørendekonsulenten

Sundhedscentret

Milnersvej 37D

3400 Hillerød

www.hillerod.dk/paaroerende

Telefon: 7232 8037