



STØTTE TIL FAMILIE OG NETVÆRK

TIL DIG, DER ER PÅRØRENDE: OVERBLIK OVER STØTTETILBUD OG PRAKTISK VIDEN.

STØTTE TIL PÅRØRENDE, FAMILIE OG NETVÆRK

Som pårørende kan du være ung, ældre, ægtefælle, barn eller barnebarn, ven eller nabo. Fælles for det at være pårørende er, at du har en nærtstående, som har brug for dig. Det kan være en udfordring både praktisk og følelsesmæssigt. Her er et samlet overblik over, hvor du kan hente viden og støtte.

Nogle tilbud er for alle pårørende, andre er fx særligt for pårørende til mennesker med demens. Folderen er udgivet af Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune og indeholder desuden overblik over foreningers tilbud, praktisk info m.m.

NYTTIGE HJEMMESIDER OG TELFONNUMRE

Hovednummeret til Sundhed og Omsorg: 87 13 16 00 – åben hverdage 8-15.

Overblik over tilbud i Sundhed og Omsorg findes i folderen Sammen om et bedre liv (på www.aarhus.dk: klik på borger > hjælp i hverdagen).

Borgerservice: Telefon: 89 40 22 22

På hjemmesiden www.aarhus.dk/paaroerende kan du udover tilbud i denne folder også læse mere om:

- Overvejer I plejehjem? Find folderen "*Et liv i trygge rammer*" og find svar på en række praktiske spørgsmål om beslutningen samt indflytning
- Særligt for pårørende til psykisk sårbare
- Særligt for pårørende til handicappede
- Særligt for pårørende til børn, der er syge.

Mine numre/noter

DET PRAKTISKE – Digital post, bank, fuldmagter m.m.

Mange spørgsmål kan melde sig, når du hjælper et andet menneske og måske skal forholde dig til nyt omkring fx økonomi og juridiske forhold:

Hvordan får jeg adgang til Digital Post? I kan søge om, at du får læseadgang til din nærtstående digitale post. Borgerservice har en blanket, der skal udfyldes.

Hvordan får jeg adgang til webbank? Hvis du skal have adgang til din nærtstående bank, skal I tage kontakt og få lavet en fuldmagt i banken.

Relevante telefonnumre: Kod løbende relevante telefonnumre ind, og hav gerne nummeret på din nærtstående læge og fx akutnummeret gemt.

Fremtidsfuldmagt: Din nærtstående muligheder for at give dig og/eller andre pårørende fuldmagt til at træffe beslutninger på sine vegne. Træder i kraft den dag, din nærtstående ikke længere selv er habil. Oprettes på tinglysning.dk.

Plejetestamente: Din nærtstående ønsker for pleje og omsorg, hvis han/hun en dag ikke selv kan give udtryk herfor. Der er ikke et bestemt krav til, hvordan dokumentet skal se ud, men det vil altid være en god ide at snakke med hjemmehjælperen/koordinatoren.

Livstestamente: Ønske omkring genoplivning og/eller livsforlængende behandling i en situation, hvor man er udsigtsløs syg. Det er vigtigt, at det sker, mens man selv kan træffe beslutningen. Anmeldelsen foretages meget let over nettet via www.sundhed.dk.

Værgemål: Hvis man ikke når at udfærdige en Fremtidsfuldmagt, mens man stadig er habil, kan man blive nødt til at beskikke et værgemål. Se mere på statsforvaltningen.dk

- Flere spørgsmål? Kontakt pårørendevejlederen (se næste side eller demenshjørnets socialrådgiver (se s. 6)

Indholdet er inspireret af pårørende og journalist Nanna Holsts guide til andre pårørende. Du kan finde guiden på aarhus.dk/paarørende

MULIGHEDER FOR AFLASTNING OG AFLØSNING? Kontakt Sundhed og Omsorgs hovednummer 87 13 16 00, hvis du vil vide mere om jeres muligheder (åbent alle hverdage 8-15).

PÅRØRENDEVEJLEDER

Pårørendevejlederen er et tilbud til alle, der er pårørende til en voksen med alvorlig eller langvarig sygdom/svækkelse. Uanset om I får hjælp eller ej, eller hvad din kære fejler, er du velkommen til at kontakte pårørendevejlederen.

Anne Marie (Rie) Winther har mange års erfaring med at rådgive og vejlede blandt andet pårørende. Du kan både kontakte Rie for konkrete spørgsmål - eller hvis du har brug for at vende det at være tæt på en, der er syg.

Pårørendevejlederen kan eksempelvis kontaktes af pårørende, der pludselig har fået sygdom tæt på livet. Eller når pårørenderollen bliver for belastende.

Rie Winther kan fx bistå med:

- Spørgsmål omkring socialfaglige spørgsmål - fx pleje- og pasningsorlov
- Hjælp til at få overblik over muligheder og støttetilbud
- Bygge bro og henvise til offentlige tilbud og tilbud i foreninger
- Overvejelser om plejehjem eller ældrebolig (fx økonomiske overvejelser m.v.)

Kontakt: Rie Winther: anmaw@aarhus.dk - 41 89 09 38
Folkesundhed Midt, Aarhus Kommune – Ceres Allé 18, 8000 Aarhus C.

PSYKOLOGTILBUD - SOS til PÅRØRENDE

Er du pårørende til et menneske med langvarig eller alvorlig sygdom, og har du brug for støtte? Så kan vi hjælpe dig. Samvær, Omsorg, Støtte - SOS til pårørende er et gratis psykologtilbud til pårørende. Vi tilbyder en indledende samtale, hvor vi sammen finder ud af, om et forløb kan hjælpe dig videre.

HVEM KAN FÅ HJÆLP?

Hvis du er pårørende og selv har behov for støtte, er du velkommen til at kontakte psykolog Lene Dernert på 87 13 40 35/ 41 85 79 48 eller mail: lgd@aarhus.dk

Forløbet består enten af:

- Et gruppeforløb *eller*
- Individuelle støttende/afklarende samtaler

Gruppenforløbet består af et 6-ugers program, hvor vi mødes én gang ugentligt. Der vil blive afholdt små relevante oplæg efterfulgt af dialog. Sammen kan vi sætte fokus på din situation, hvor du får mulighed for at bringe de emner op, der ligger dig på sinde. Hensigten er at reflektere og udveksle erfaringer med andre i en lignende situation, så du får overskud til at håndtere forholdene omkring den sygdomsramte og kommer til at tage bedre vare på dig selv. Forløbet er gratis.

HVAD SIGER ANDRE DELTAGERE?

De fleste deltagere oplever, at forløbet styrker deres trivsel og handlemuligheder i forbindelse med den nærtståendes sygdom:
"Det har givet mig rigtig meget at være deltager på forløbet. Jeg har fået mere overskud til min kone, nu hvor jeg også får gjort noget godt for mig selv." - Erik

6 RÅD FRA PSYKOLOG LENE DERNERT

- Snak med ligestillede om din situation
- Sørg for at dele ansvar og opgaver med andre
- Se dig selv som en person med egne behov
- Sig til, når du behøver hjælp og støtte
- Søg råd og vejledning i kommunen og/eller i foreningers tilbud
- Sæt grænser og tag vare på dig selv

DEMENSHJØRNET

DemensHjørnet er Aarhus Kommunes kraftcenter i indsatsen for mennesker med demens, deres familie og netværk. Her er døren åben alle hverdage 9.00-16.00, og alle borgere i alle aldre kan komme ind og få generel information om demens.

Kontakt DemensHjørnet:

Telefon 87 13 19 37

Mail: dca-demenshjoernet@mso.aarhus.dk

Eller kom forbi Kannikegade 18, 8000 Aarhus C (hverdage 9.00-16.00).

Se mere på www.demenscentrum.dk

Rådgivningen:

DemensHjørnets demensfaglige medarbejdere tilbyder anonym rådgivning og vejledning om livet med en demenssygdom i familie/netværk. Man kan få hjælp til at finde vej i kommunens tilbud på demensområdet. Du kan komme ind fra gaden, eller du kan ringe og bestille en tid.

Socialrådgiver:

Tilbyder socialfaglig vejledning, fx i forbindelse med flytning i plejebolig, ansøgning om økonomisk støtte og støtteforanstaltninger, værgemål og fuldmagt. Kontakt Henning Lund på telefon: 87 13 19 37

Følgende indsatser forudsætter, at din nærtstående har fået stillet en diagnose af læge eller på sygehuset. Her er man ikke anonym:

Psykologsamtaler

Samtalerne kan gives til enkeltpersoner, par eller familier alt efter behov. Der tilbydes i udgangspunktet én samtale. Efter en individuel vurdering kan der tilbydes et samtaleforløb. Evt. afklares om den pårørende har brug for hjælp andetsteds – fx psykologhjælp via sygesikrings-ordningen.

"Samtalerne har gjort, at jeg har mere ro og er mere afklaret – jeg er bedre til at tro på, at det jeg gør dur, og jeg er bedre til at tackle den sårlige samvittighed. Jeg ville ønske jeg havde kendt tilbuddet fra starten" - Hustru, 60 år

Kontakt psykolog Susanne Boel på telefon: 41 85 43 09

Samtalegrupper med andre pårørende:

- Gruppe for ægtefæller/partnere som bor med en person med demens.
- Gruppe for ægtefæller/partnere til en person med demens på plejehjem
- Gruppe for voksne børn til en person med demens
- Unge-gruppe for børn mellem 16-30 år med en forælder med demens

Undervisning for pårørende

Der er forskellige undervisningsmoduler, målrettet deltagerens relation til personen med demens og sygdommens forskellige faser. Modulerne har fokus på, hvordan man kan håndtere livet i sit parforhold eller i sin familie. Man kan deltage i modulerne uafhængigt af hinanden - der er ikke krav om, at man skal deltage i alle moduler.

Hvad siger deltagerne?

"Jeg er holdt op med at tænke, at jeg ikke gør det godt nok for min ægtefælle." - Hustru

"Jeg er begyndt at sætte farten ned, når jeg besøger min far. Der behøver ikke at ske noget hele tiden." - Datter

Demensfaglig aflastning

Demensfaglig aflastning tilbydes til ægtefæller/samboende til personer med demens og kan foregå i dag- og aftentimer, samt weekender og helligdage. Aflastningen indeholder aktiviteter ud fra det, der giver mening for personen med demens og den enkeltes ressourcer. Aflastning kan også finde sted i fællesskab med andre i forbindelse med pårørendeuddannelse, -grupper og foredrag.

TILBUD I FORENINGER

Aflastning til pårørende til demensramte: Alzheimerforeningen, Ældre Sagen og OK-klubberne står bag tilbuddet, der tilbyder aflastning i eget hjem til pårørende. Kontakt: 86 13 09 26 – midt@aeldresagen-aarhus.dk

Alzheimerforeningen: Støttegrupper og aktiviteter i Café Hjerterum – et

åbent tilbud til alle med demens. Adresse: HF 1934 Rugholmvej, Viby 8260 - kontakt formand Conny Flensborg: 28 72 51 08 - flensborgconny@gmail.com

Bedre Psykiatri Aarhus: Tilbyder netværksgrupper for forældre, bedsteforældre, ægtefæller eller venner til en person med psykisk sygdom. Tilbyder også rådgivere og bisiddere.
Kontakt: aarhus@bedrepsykiatri.dk - 86 72 01 12 - www.bedrepsykiatri.dk

Bisidderordning: Hvis du ønsker et par ekstra ører ved møder med fx kommune, sundhedsvæsen eller bank. Pårørende kan være bisidder, men I kan også vælge en frivillig bisidder. Tilbuddet er ikke aldersbegrænset.
Kontakt: Ældre Sagen: 86 13 09 26 - midt@aeldresagen-aarhus.dk eller Frivilligcenter For Seniorer: 30 44 15 93.

Diabetesforeningen: Har råd og vejledning til pårørende bl.a. i folderen *Diabetes og pårørende*. Se: www.diabetes.dk.

Hjerneskadeforeningen: Tilbyder rådgivning, forældrecafé, samtalegrupper, faglige oplæg m.m..
Marselisborg Centeret, P.P. Ørumsgade 9-11, byg.11, Aarhus C.
Kontakt: 78 41 44 88 (hverdage mellem 8-12) - js@hjerneskadeforeningen.dk

Kræftens Bekæmpelse: Tilbyder blandt andet netværksmøder for pårørende. Hejmdal, Kræftpatienternes Hus i Aarhus – Peter Sabroes Gade 1, Aarhus C.
Kontakt: 70 20 26 89 – info@cancer.dk

Muskelsvindfonden: Rådgivning og grupper for pårørende til ALS-patienter.
Kontakt teamleder i medlemsafdelingen Jens Spanfelt,
Kontakt: jesp@muskelsvindfonden.dk - www.muskelsvindfonden.dk

Foreningen Pårørende i Danmark: Interesseorganisation for pårørende.
Se mere på www.danskepårørende.dk

Selvhjælp Aarhus: Tilbyder pårørende- og sorggrupper, hvor du kan møde andre i samme situation.
Grønnegade 80, Aarhus C.
Kontakt: 86 12 12 72 - www.selvhaelpsgrupperiaarhus.dk

SINDs Pårønderådgivning: Tilbyder grupper og rådgivning:

Adresse: Skovagervej 2, indg. 76, 8240 Risskov. NB. efter d. 1.10.2018 ny
adresse: Børglumvej 5, 8240 Risskov.
Kontakt: 42 74 22 04 (hverdage kl. 9-13)- info@sind.dk
www.sindpaarørende.dk

Synslinjen: Gratis telefonrådgivning med støtte og vejledning til pårørende til mennesker med alvorlig synsnedsettelse eller mennesker som er bekymrede for at miste synet. V. Dansk Blindesamfund og Øjenafdelingen på Aarhus Universitetshospital.
Kontakt: 45 80 00 10 (man. kl. 9-13, ons. kl. 13-17 og tors. kl. 17-21).
www.synslinjen.dk.

FOR DET FULDE OVERBLIK OVER PATIENT- OG
PÅRØRENDEFORENINGER PÅ DANSKE PATIENTERS HJEMMESIDE:
[https://www.danskepatienter.dk/om-danske-patienter/organisering/
medlemsforeninger](https://www.danskepatienter.dk/om-danske-patienter/organisering/medlemsforeninger)

TILBUD TIL DEN SIDSTE TID OG TIL EFTERLADTE

FolkekirkeSamvirket: Har sorg- og livsmodsgupper til dig, der har mistet.
Tlf.: 24 81 58 17 – folkekirkesamvirket@gmail.com

Røde Kors vågetjeneste: Tilbyder en hånd at holde i og aflastning af pårørende i den sidste, svære periode. Vagttelefon: 40 16 68 02 – mail: vaage.aarhus@rodekors.dk

Vågetjenesten ved Lokalcentrene Holme/Skåde: Støtte til døende og aflastning af pårørende. Tlf. 30 35 57 85 – hjemmeside: www.vaagekoner.dk

NEFOS: Yder støtte og rådgivning til alle, der er eller har været tæt på en person, som har udført en selvmordshandling. kontakt@nefos.dk - tlf. 61 77 21 84 - mandag-fredag kl. 09.00-13.00.

Ældre Sagens sorg- og livsmodsgupper: Til ældre der har mistet enten ægtefælle eller anden nærtstående.
Kontakt: 86 13 09 26 – midt@aeldresagen-aarhus.dk

ET PUSTERUM, DER IKKE HANDLER OM SYGDOM?

Kunne du tænke dig et pusterum eller fællesskab, der ikke handler om sygdom?

På www.aarhus.dk/frivillig kan du få overblik over muligheder for at blive frivillig eller en del af en ny forening

www.genlydaarhus.dk er en hjemmesiden, hvor du kan finde et fællesskab med andre, fx ved at tilmelde dig en aktivitet - eller du kan dele et fællesskab med andre ved selv at oprette en aktivitet.

Hvis du savner fællesskab og har brug for hjælp til at finde et tilbud, kan du kontakte: **Fællesskabsformidler** Louise Elkjær Kortegård Tlf.: 41 87 36 86, mail: kelo@aarhus.dk

Rekreations- og Sundhedscenteret Saxild Strand: Ligger 20 km syd for Aarhus. Her kan du købe aflastnings- rekreations – eller kursusophold. Kurserne er for dig, der er over 55. Læs mere på: www.saxild-strand.dk

Folkesundhed Aarhus
Ceres Allé 13-15
8000 Aarhus C
Tlf: 87 13 40 35
folkesundhed@mso.aarhus.dk