



*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 April 2021

**Du som är anhörig och bor tillsammans med din närstående, kan ha svårt att lämna hemmet för att få egen tid.** I Uppsala kommun har du då möjlighet att få Egentidsstöd upp till 24 timmar i månaden.

Egentidsstöd innebär att någon av Anhörigcentrums anhörigstödjare är sällskap till din närstående i hemmet för att du som anhörig ska få möjlighet till egna aktiviteter. Det kan till exempel vara att du vill träffa vänner, utträta ärenden, gå till tandläkaren eller "bara vila".



Egentidsstödet planerar du som anhörig tillsammans med anhörig- eller demensvårdskonsulent. Det finns till för dig som anhörig för att förebygga egen ohälsa. Stödet är avgiftsfritt. [Mer information om egentidsstöd.](#)

I Anhörigcentrums verksamhet arbetar tre tillsvidareanställda anhörigstödjare och cirka 15 timanställda. Anhörigstödjarna får kontinuerlig handledning i sitt arbete. Vi har intervjuat våra tillsvidareanställda anhörigstödjare **Annika Östlund, Maria Johansson** och **Veronica Lassi** om deras arbete.

### Kan ni beskriva en arbetsdag?

- Vi försöker utforma stödet utefter den anhöriges och den närståendes behov och önskemål. Det första viktiga vi försöker göra är att skapa tillit, trygghet och bygga upp goda relationer. Att arbeta för att det blir en positiv upplevelse för båda parter (anhörig och närstående) är viktigt. Vi behöver lyssna på och känna in de vi möter och anpassa oss till olika behov. Ibland bara finnas som ett stöd om den närstående inte vill eller orkar utföra olika aktiviteter. Vi arbetar dock för att motivera till någon sysselsättning som närstående klarar av och kan känna glädje av. Exempel på sysselsättning är promenader, lägga pussel, lösa korsord, lyssna på musik, läsa böcker, titta i fotoalbum och fika.

### Vilka möter ni i ert jobb?

- Alla sjuka vi möter behöver inte ha en diagnos men det kan till exempel vara personer med demenssjukdom, cancer, Parkinsons sjukdom, psykisk ohälsa eller strokedrabbade.

### Beskriv vad det är som gör att arbetet känns meningsfullt?

- Det är ett roligt och omväxlande arbete där man träffar många olika människor. Vi gör en direkt och konkret insats som underlättar i vardagen. Man känner också att man gör en betydelsefull insats, att kvaliteten förbättras för de vi möter i deras livssituation. Att lyssna och låta den närstående få utrymme att prata ger många goda samtal.

## Anhörigcentrum "På gång"



### Må bra-aktiviteter

Vi fortsätter att erbjuda digitala prova på-aktiviteter med hälsofokus varje tisdag, kl 14-15. Anna Ekenor håller i träffarna.

- **27 april** qigong
- **4 maj** lätta styrke- och stretchövningar
- **11 maj** sittgymnastik

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

## Tips

Delta gärna i denna europeiska enkät, angående digitala stödtjänster för anhöriga. [Enkät för anhöriga](#)

Läs mer om den viktiga återhämtningen! [Forskning om återhämtning](#)

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?](#)