

15. Tilbud og støtte til pårørende

Som pårørende spiller du en meget vigtig rolle, både som støtte for din nære og på grund af din store viden om din nære. Det kan dog være svært at være pårørende til et menneske med alvorlig og/eller langvarig sygdom. Københavns Kommune har derfor fokus på at inddrage og støtte dig som pårørende.





Pårørendevejledning

Københavns Kommunes pårørendevejledere tilbyder rådgivning og støtte til dig, som er pårørende til en ældre borger, der bor i eget hjem, plejebolig eller på et midlertidigt døgnophold. Vi kan blandt andet støtte dig i den svære rolle som pårørende og vejlede dig til at finde vej i kommunens øvrige tilbud.

Når du kontakter en pårørendevejleder, har du mulighed for at tale i et fortroligt rum. Du har også mulighed for at være anonym.

Afløsning eller aflastning til pårørende i hjemmet

Hvis du som pårørende i hverdagen yder hjælp og støtte til en nærtstående, har du mulighed for at blive aflastet, så du fortsat kan forlade hjemmet for at bevare et socialt liv eller blive afløst i forhold til konkrete opgaver.

Temaeftermiddage

Københavns Kommunes pårørendevejledere inviterer til temaeftermiddage forskellige steder i byen. Temaeftermiddagene er rettet mod dig, som er pårørende til ældre over 65 år. Alle pårørende er dog velkomne, uanset alder. Hver temaeftermiddag omhandler et bestemt emne, hvor der vil blive præsenteret relevant viden. Der vil være mulighed for at udveksle erfaringer med andre pårørende samt at stille spørgsmål.



KONTAKT

Du kan kontakte en af kommunens fem pårørendevejledere for en uforpligtende samtale ved at ringe til Pårørendelinjen.

Pårørendelinjen

Telefon 51 64 90 30
Åben alle hverdage kl. 8-15

LÆS MERE

www.kk.dk/paarorende

SØG OM TILBUDET

Kontakt Pårørendelinjen
(se side xx).

LÆS MERE

www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre

TILMELDING

Kontakt Pårørendelinjen
(se side xx).

LÆS MERE

www.kk.dk/paarorende



Pårørendekursus

Københavns Kommune tilbyder et kursus til dig, der skal tackle en hverdag som pårørende. Kurset kan hjælpe dig til at passe bedre på dig selv. Samtidig giver kurset mulighed for at møde andre pårørende i samme situation. De instruktører, som underviser på kurset, er også selv pårørende.

Kurset kan give dig redskaber til at klare udfordringer som dårlig samvittighed, manglende overskud og isolation.

Kurset er for alle pårørende over 18 år, der har en nærtstående, der lever med langvarig sygdom, uanset hvilken diagnose eller relation, der er gældende i din rolle som pårørende.

Hjælp til pårørende inden for specifikke diagnoser

Ud over de generelle tilbud til pårørende til borgere med alvorlig og/eller langvarig sygdom findes der også en række tilbud målrettet pårørende til borgere med specifikke diagnoser som demens, kræft, diabetes eller hjerneskade.

Demens

Som pårørende til et menneske med en demenssygdom har du mulighed for at få støtte og rådgivning hos Center for Demens. Der er også mulighed for som pårørende at få undervisning om demens, deltage i pårørendegrupper og netværk, komme på højskoleophold samt at få individuel rådgivning.

Kræft

Som pårørende til et menneske med en kræftsygdom kan du benytte Center for Kræft og Sundhed Københavns tilbud. Her kan du få viden om sygdom, behandling og senfølger såvel som følelsesmæssige reaktioner forbundet med alvorlig sygdom. Centret har også en række gruppetilbud, hvor pårørende kan mødes med andre i samme situation.

Diabetes og hjertesygdom

Center for Diabetes og Hjerte – Kbh tilbyder undervisning i at håndtere livet med diabetes eller hjertesygdom, og pårørende er altid velkomne til at deltage i undervisningen og i de individuelle samtaler i centret.

Hjerneskade

Som pårørende til et menneske med hjerneskade er det muligt at deltage i et pårørendekursus med flere moduler, både på Center for Neurorehabilitering – Kbh og på Center for Specialundervisning for Voksne.

TILMELDING

Kontakt Pårørendelinjen på telefon 51 64 90 30

LÆS MERE

www.kk.dk/paarorende

LÆS MERE

www.demens.kk.dk/vores-tilbud/paarorendegrupper

LÆS MERE

www.kraeft.kk.dk/paarorende

LÆS MERE

www.diabetes.kk.dk/paarorende

LÆS MERE

www.hjerneskade.kk.dk/paarorende



Mental sundhed

Som pårørende kan du få hjælp og støtte på Center for Mental Sundhed - Kbh, hvis du oplever psykisk mistrivsel. Udover tilbud til alle voksne, som oplever stress, angst eller depression, er der tilbud om individuelle psykologsamtaler til ældre, der oplever, at livet er trist, eller som måske kæmper med ensomhed, funktionstab, tab af en nær eller svære tanker om livets afslutning og døden. Forløbet er til dig, der er fyldt 65 år og som modtager et eller flere tilbud i Københavns Kommune.

LÆS MERE

www.mentalsundhed.kk.dk

