



BOLLEBYGDS
KOMMUN



***PROGRAM
FÖR
ANHÖRIGSTÖD
Våren 2023***



Hjälper och stödjer du en person i din närhet

Bollebygds kommun erbjuder anhörigstöd till dig som ger stöd, hjälp eller omsorg till en person i din närhet. Det kan vara din livskamrat, barn, syskon, förälder, granne, kollega eller vän. Många upplever att det känns bra och naturligt att hjälpa och stödja en närstående, men det kan också upplevas som en oro och stress över att inte räkna till. Det är viktigt att söka stöd i tid. Som anhörig är du mycket viktig och det är då avgörande att du får det stöd du behöver.

Olika typer av stöd

Din närstående kan ansöka om stöd via biståndshandläggare/LSS-handläggare. Detta stöd kan även vara ett stöd för dig som anhörig men det är den närstående som söker. Det kan till exempel vara:

- Hemtjänst
- Trygghetslarm
- Avlösning i hemmet
- Närståendestöd (bidrag till den som får omsorg av sin anhörige)
- Korttidsvistelse/växelvård
- Dagverksamhet/Daglig verksamhet
- Särskilt boende
- Boendestöd
- Ledsagarservice
- Föräldrastöd

Kommunen erbjuder även fixarservice för dig som fyllt 70 år. Fixarservice är ett led i det förebyggande arbetet. Det ska underlätta för dig som bor i eget boende att få hjälp små vardagliga insatser som kan leda till olyckor om de utförs på egen hand. Det kan t.ex. vara:



- Byte av glödlampor
- Uppsättning av brandvarnare
- Flytt av mindre möbler
- Smörja lås och dörrar
- Hänga upp tavlor och gardiner
- Hämta saker från vind eller källare
- Fästa lösa sladdar
- Halksäkra mattor

Du kan även få stöd via trossamfund och frivilligorganisationer.

Anhörigkonsulenternas stöd

Anhörigkonsulenterna erbjuder stödjande samtal där du kan prata om din situation och hur du mår, få en stund där fokus ligger på dig och du kan få prata om det du känner. Det kan även handla om att få hjälp att hitta information, få råd om vart du kan vända dig och hur du ska hantera din situation.

Anhörigkonsulenterna har tystnadsplikt och dokumenterar inte det som sägs. För mer information se www.bollebygd.se/anhorig

Kommunen erbjuder även olika typer av gruppträffar som anhörigkonsulenterna leder. Här kan du se vårens program. Har du önskemål om någon aktivitet eller grupp som inte finns med är du välkommen att lämna önskemål. Ytterligare grupper och aktiviteter kan då tillkomma efter önskemål.

Anhörigkonsulent Cristina Mathiasson nås på telefon 0734-64 74 90 eller mail: cristina.mathiasson@bollebygd.se. Du kan vända dig till henne om du har en närstående med demenssjukdom eller som är över 65-år.

Anhörigkonsulent Gerdur Sif Stefansdottir nås på telefon 0734-64 75 62 eller mail: gerdur.sifstefansdottir@bollebygd.se. Du kan vända dig till henne om du har en närstående under 65-år.



Anhörigcafé/informationsträff

Tillsammans med Studieförbundet vuxenskolan öppnar vi en gång i månaden upp vårt anhörigcafé. Kom själv eller tillsammans med din närstående och ta en fika med andra anhöriga. Anhörigkonsulenterna Cristina och Gerdur kommer finnas på plats. Vid varje tillfälle kommer det även att vara någon som informerar om olika verksamheter som kan vara till stöd för er, ni kommer även ha möjlighet att ställa frågor.

Fredagen 27/1 kl. 14.00-15.30 Fia Wickström kommer och informerar om god man, förvaltare och förmyndare.

Fredagen 24/2 kl. 14.00-15.30 Arbetsterapeut från hemsjukvården kommer och informerar om bostadsanpassning, hjälpmedel och att förebygga fall i hemmet.

Fredagen 31/3 kl. 14.00-15.30 Lena Rosholm kommer och informerar om personligt ombud och vad man kan få hjälp med då.

Fredagen 21/4 kl. 14.00-15.30 Fia Wickström kommer och pratar om färdtjänst.

Fredagen 26/5 kl. 14.00-15.30 Sofia Båth, hälsopedagog informerar om Aktiv kraft och vad de kan hjälpa till med.

Vi ses på Kungsbackavägen 7 (samma lokal som vägkorsets café)

Ingen anmälan behövs.



Samtalsgrupp ”I nöd och lust”

Samtalsgrupp för dig som stöttar eller vårdar din partner. Genom filmer och samtalsmaterial närmar vi oss det som kan vara så svårt att prata om, ”det opratade”. Förändringen från att vara partners till att leva med en partner med omsorgsbehov. Om sorg och saknad, frustation och kärlek. Hur skall det bli i framtiden? Hur skall jag orka? Filmerna och samtalsunderlaget är framtagit av Bräcke Diakoni i arvsfondsprojektet ”I nöd och lust”. Materialet riktar sig främst till dig som har en partner över 65-år men även yngre personer är välkomna. Vi träffas vid sex tillfällen.

Torsdag 23/2 kl. 13.30-15.00 ”Rollbytet” – om förändringen från att vara partners till att leva med en partner med omsorgsbehov.

Torsdag 9/3 kl. 13.30-15.00 ”Flytten” – om att ta beslutet att en flytt till särskilt boende behövs.

Torsdag 23/3 kl. 13.30-15.00 ”Risken” - om våld, övergrepp och kränkningar.
”Oxytocin”- vad är det?

Torsdag 6/4 kl. 13.30-15.00 ”Opratad- Barnen och isoleringen”

Torsdag 20/4 kl. 13.30-15.00 ”Opratad- Rollen Och Döden”

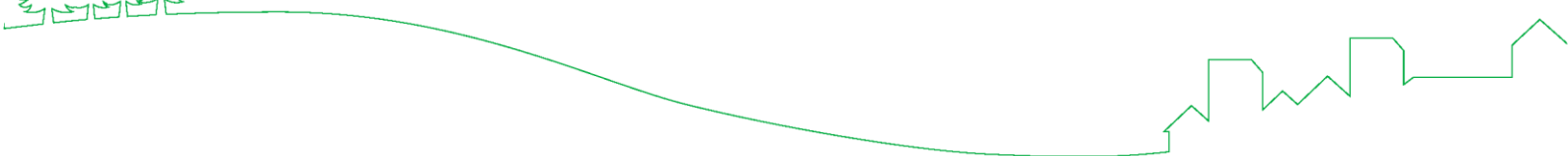
Torsdag 4/5 kl. 13.30-15 Avslutande gång med samtal efter gruppens önskemål

Vi ses på biblioteket, Odens väg 16

Anmälan görs till anhörigkonsulent Cristina senast 20/2

Tel. 0734-64 74 90

Mail cristina.mathiasson@bollebygd.se





Lugn av naturen

Tillsamman kommer vi att fokusera på att hitta lugnet med hjälp av enkla övningar i avslappning och sinneshörvaro i den mest lugnande av omgivningar – naturen. Vi kommer att befinna oss vid vackra Vannakvarn i Olsfors där vi gemensamt kommer göra olika övningar för att hitta en avslappning. Varje tillfälle avslutas med en fika.

Vi håller på i 1,5-2 timmar

Lugn av naturen är ett studiematerial från studieförbundet som är skrivet av Mats och Åsa Ottosson som också skrivit boken Lugn av naturen.

Tisdagen 4/4 kl. 13.00-15.00 "Sinneshörvaro"

Tisdagen 18/4 kl. 13.00-15.00 "Tystnad och ensamhet"

Tisdagen 2/5 kl. 13.00-15.00 "Syn och hörsel"

Tisdagen 16/5 kl. 13.00-15.00 "Känslor och lukt"

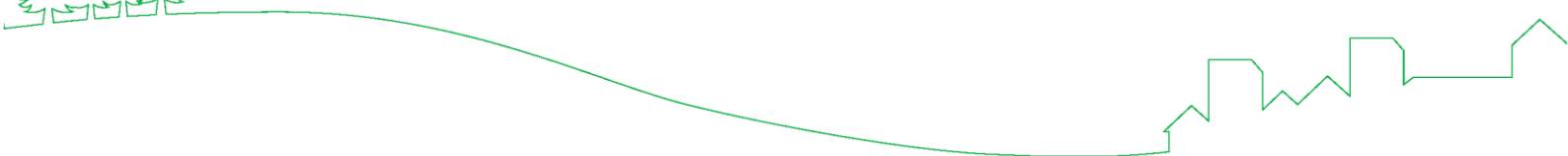
Tisdagen 30/5 kl. 13.00-15.00 "Andning och avspänning"

Vi kommer vara vid Vannakvarn, Olsfors

Anmälan görs till anhörigkonsulenterna senast 30/3

Cristina: 0734-64 74 90 eller via mail cristina.mathiasson@bollebygd.se

Gerdur: 0734-64 75 62 eller via mail gerdur.sifstefansdottir@bollebygd.se



Utbildning i psykisk livräddning

Psykisk ohälsa och suicid ökar i samhället.

Om någon drabbas av hjärtstopp finns hjärt- lungräddning (HLR), men hur gör vi för att hjälpa när någon mår psykiskt dåligt?

Linda Flood från SPIV (suicid prevention i väst) kommer till oss och pratar om psykisk ohälsa och suicid.

PSYKISK LIVRÄDDNING (PLR) Syftet med PLR är att skapa en större trygghet kring ämnet suicid. Hur kan vi som medmänniskor prata om det som känns svårt och tungt? När är det akut läge och hur kan vi hjälpa någon?

Innehåll:

- Vad är suicidalitet och hur kan det förklaras?
- Hur kan vi upptäcka att någon mår dåligt?
- Etik och föreställningar om suicid
- Verktyg för samtal och känsloreglering
- Strategier för hjälp och självhjälp

Tisdag 7/3 kl 17.30-19.30

Vi ses i allrummet på Bollegården, Ballebovägen 6

Vi bjuder på kvällsfralla vid anmälan senast 6/3. Man är välkommen även om man inte har anmält sig men då bjuds det på lättare fika.

Anmälan eller frågor till:

Cristina: 0734-64 74 90 eller via mail cristina.mathiasson@bollebygd.se

Gerdur: 0734-64 75 62 eller via mail gerdur.sifstefansdottir@bollebygd.se

Utbildning i demens och bemötande

Vi kommer prata om vad en demenssjukdom är och vad det innebär. Det kommer belysas vilka våra vanligaste demenssjukdomar är och på ett enkelt sätt hur det fungerar och vi kommer även att samtala kring hur man på ett så bra sätt som möjligt bemöter en person som har en demenssjukdom. Ni kommer att få ställa frågor och diskutera kring detta.

Vi som håller i detta är Lotta Edin och Cristina Mathiasson som är Silviasjuksköterskor (demenssjuksköterskor). Lotta arbetar som Silviasjuksköterska på vårt demensboende och Cristina arbetar som anhörigkonsulent i vår kommun men har tidigare arbetat som Silviasjuksköterska på demensboendet.

Onsdagen 19/4 kl. 17.30-19.30

Vi ses i allrummet på Bollegården, Ballebovägen 6

Vi bjuder på kvällsfralla vid anmälan senast 18/4. Man är välkommen även om man inte har anmält sig men då bjuds det på lättare fika.

Anmälan eller frågor till:

Cristina: 0734-64 74 90 eller via mail cristina.mathiasson@bollebygd.se

Gerdur: 0734-64 75 62 eller via mail gerdur.sifstefansdottir@bollebygd.se



Hur fungerar det med framtidsfullmakt, vad ska jag tänka på?

Då man inte vet hur framtiden kommer utveckla sig är det viktigt att få kunskap om vad som kan vara bra att göra. Jurister från Lenbergs kommer informera och berätta om framtidsfullmakt, anhörigbehörighet och generalfullmakt med mera. Juristerna kommer först att berätta och förklara, sedan finns även tid för frågor som ni har.

Onsdagen 3/5 kl. 17.30-19.00

Vi ses i allrummet på Bollegården, Ballebovägen 6

Ingen anmälan behövs.

Vi bjuder på fika och kaffe.

Frågor till anhörigkonsulenterna:

Cristina: 0734-64 74 90 eller via mail cristina.mathiasson@bollebygd.se

Gerdur: 0734-64 75 62 eller via mail gerdur.sifstefansdottir@bollebygd.se

LENBERGS



Allmän information kring gruppträffar

- Begränsat antal platser i varje grupp. Max 6-8 deltagare i varje grupp.
- Grupper startar enbart om det är minst 3 anmälda till gruppen.
- Startar inte gruppen man anmält sig till finns möjlighet att vara med i annan grupp.
- Tystnadslöfte ges i gruppen.
- Alla ska få möjlighet att prata i gruppen.
- Möjlighet att anmäla sig till flera grupper om man vill.

