

Kom med i en pårørende gruppe

Er du pårørende til et menneske med kronisk sygdom?

Så kan du i vores pårørende gruppe dele erfaringer med andre pårørende og få information og rådgivning om, hvordan du praktisk og følelsesmæssigt klarer hverdagen.

At være pårørende kan være både givende og betydningsfuldt, men det kan også være udfordrende. Møde med ligestillede kan give et frirum, hvor du kan få øje på nye muligheder og ressourcer i dit liv som pårørende.

Hvad snakker vi om når vi mødes?

Vi vil blandt andet snakke om hvad mestring er, og hvordan du kan blive klædt bedre på til at varetage omsorgen for dit syge familiemedlem. Vi vil snakke om hvordan man får en hverdag til at fungere med sygdom, og samtidig fokusere på betydningen af, at tage vare på egen sundhed fx kost og motion. Udover dette vil det være rum for at drøfte temaer som du ønsker at få belyst.

Hvem kan benytte pårørende gruppen?

Gruppen er for ægtefæller, børn, svigerbørn, børnebørn eller en nærtstående ven til en kronisk syg med fx KOL, diabetes, kræft, hjertesygdomme, sklerose eller psykisk sygdom.

Man skal være 18 år for at deltage.

Tid og sted

Vi mødes 5 gange i alt, d. 1. onsdag i hver måned kl. 16-17.30.

Følgende datoer:

7.10.15

4.11.15

2.12.15

6.1.16

3.2.16

Vi mødes på Seniorhuset Korsagergård, 2625 Vallensbæk.

Det vil blive serveret kaffe/the/vand og lidt frugt/kiks.

Det er mulighed for individuelle samtaler, hvis det at mødes i gruppe ikke er noget for dig.

Hvis du gerne vil deltage eller bare er interesseret i at høre mere, kan du kontakte sygeplejerske Ingrid Ahleson på tlf: 47 97 41 37/40 14 16 17 eller e-mail iba@vallensbaek.dk

Forslag til program i pårørendegruppe

DATO:	EMNE:	Indhold:	Materiale:
07.10.15	Præsentationsrunde - Værdier i hverdagen - Mestring	-Hvordan finde ressourcer i hverdagen som pårørende -Stjernestunder	Værdiskema Sygeplejeteoretik er A.Antonovsky omkring OAS
04.11.15	- Kommunikation og forståelse	-Social isolation -Ændret adfærd -Ansvarsfølelse	Baseret på Eide og Eide`s kommunikationsteori. Insp. af bogen "Kære pårørende"
02.12.15	- Egenomsorg	Fokus på kost, motion og søvn	-Besøg af diætist Signe og fysioterapeut Maj Afspændingsøvelser
06.01.16	Tanker om fremtiden. (Mulighed for at have en pårørende med).	-sikre hinanden i fremtiden -snak om ønsker for fremtiden -hvad glæder dig/hvad gør dig skræmt	Tilbageblik på Værdiskemaet
03.02.16	- Kontakten til behandlingssystemet - Besøg/præsentation af diverse patientforeninger	- hvilken hjælp kan man få/aflastningsmuligheder er (hj.hjælp, aktivitetscenter, dagtilbud ol.)	-serviceloven -Det gode liv -Kommunens tilbud -tilbud i patientforeningerne