

Er du pårørende til én der er alvorligt eller kronisk syg?

## Pårørendevejledning i Holbæk Kommune



Pårørendevejleder for  
pårørende til borgere med  
demens

Christina Hvass Hansen  
Telefon: 72 36 20 37  
E-mail: chrha@holb.dk



Pårørendevejleder for pårørende  
til borgere med alvorlig eller  
kronisk sygdom

Merete Noe  
Telefon 72 36 87 16  
E-mail: mno@holb.dk





## Er du pårørende til en med alvorlig eller kronisk sygdom?

Når sygdom rammer, er det ikke kun den sygdomsramte, der får sin identitet, sit helbred og sin hverdag sat på prøve - den syges nærmeste pårørende bliver også ramt og står nu med en øget mængde af opgaver bekymringer og tanker.

Dette kan have negative konsekvenser i form af, at den pårørende bliver nedslidt, føler sig udbændt og måske selv bliver syg

Derfor kan den nære pårørende have et stort behov for, dels at føle sig set, hørt og inddraget i forhold til den sygdomsramtes forløb, og dels at blive støttet i at bevare egen identitet og have fokus på egen trivsel.

**Er du voksen pårørende til én, der er alvorligt eller kronisk syg, kan du få rådgivning, f.eks. i de muligheder og tilbud der er i Holbæk Kommune til dig og din nære. Du kan samtidig få vejledning til bedre at kunne tackle dagligdagen som pårørende. Du kan også henvende dig hvis du har mistet en nærtstående efter et sygdomsforløb.**

## Henvendelse til pårørende-vejlederen kan f.eks. være:

- min nære skal snart udskrives fra sygehuset. Jeg er usikker på hvordan det foregår og hvad vi kan forvente.
- Jeg har svært ved at finde ud af hvilken hjælp/støtte vi har mulighed for at søge i kommunen og hvordan det foregår.
- Jeg føler mig alene med den store opgave og det store ansvar det er at passe min nære.
- Når jeg er sammen med min nære, skal jeg være den stærke, så hvor kan jeg gå hen, når jeg har brug for at være bekymret og ked af det?
- Vi overvejer, om min nære skal flytte på plejehjem, men det er en stor forandring, der er svær at overskue.

**I Holbæk Kommune er der to pårørendevejledere: én der har fokus på pårørende til borgere med demens og én der har fokus på pårørende til borgere med anden alvorlig eller kronisk sygdom.**



## Holbæk Kommune tilbyder:

### Åben rådgivning.

Her vil du kunne drøfte konkrete spørgsmål f.eks. i fh.t. kommunens tilbud og indsatser, aktiviteter på frivillighedsområdet m.m.

Du kan kontakte begge pårørendevejledere telefonisk hver mandag i fra kl. 11 til 13.

Du kan også henvende dig personligt til pårørendevejlederne på nogle af kommunens lokale Aktive Centre. Dette kræver ikke forudgående aftale. På kommunens hjemmeside kan du finde oplysninger om, hvor og hvornår du kan træffe pårørendevejlederne. ([www.holbaek.dk](http://www.holbaek.dk) -> Borger -> Sundhed -> pårørendevejledning)

### Personlige samtaler og vejledning.

Som pårørende kan du efter behov få personlige samtaler med en af kommunens pårørendevejledere. Disse samtaler kan foregå i et af kommunens lokaler, eller de kan foregå hjemme hos dig. Du er velkommen til at tage en ven

eller et familiemedlem med til samtalen. Kontakt pårørendevejlederne for nærmere aftale om en personlig samtale.

### Temamøder og pårørendegrupper

Du kan som pårørende have gavn af, at mødes med andre pårørende, hvor du kan dele tanker og erfaringer, samt få information og inspiration. Du kan kontakte pårørendevejlederne for yderligere oplysninger.

### Anonymitet

Pårørendevejlederne har tavshedspligt. Din henvendelse forbliver således anonym og de ting, du oplyser om, bliver ikke registreret.

**Er du i tvivl om pårørendetilbuddene er noget for dig, kan du altid kontakte pårørendevejlederne via telefon eller mail for en nærmere drøftelse af, hvad de enkelte tilbud indeholder og hvad der giver mening i forhold til dig og din situation.**