

Nyhedsbrev

Juni 2020



Det har i sandhed været et udsædvanligt første halvår af 2020. Danmark og verden blev lagt ned af en pandemi, som for flere lande har haft utænkelige menneskelige og økonomiske konsekvenser. En langsom tilbagevenden til en mere normaliseret hverdag er i gang, men det er nok ikke realistisk at forestille sig, at den hverdag bliver præcis, som den vi kendte før.

På det nære plan, har pårørende til kronisk og langvarigt syge især savnet en hverdag, hvor der er mulighed for at få de pauser, der er så vigtige, når man yder omsorg for én eller flere man har kær. Nogle pårørende har følt sig ensomme og alene i de forgangne måneder. Der har for nogle været et større ansvar og flere opgaver i dagligdagen end normalt. Det er et stort savn ikke at kunne deltage i fællesskaber med motion, kreativitet, samtaler og oplevelser. En gruppe har mistet en ægtefælle eller forælder, og vilkårene for begravelse og bisættelse har været meget anderledes end det, kirkerne normalt kan tilbyde.

I hele perioden har pårørendekonsulenten stået til rådighed, primært for telefoniske henvendelser, og det er der heldigvis flere, der har benyttet sig af. Naturligvis bliver samtalen en anden, end når man kan sidde ansigt-til-ansigt, men det har alligevel fungeret ganske godt, både som livline, som afklarende og reflekterende samtale, og konkret rådgivning. Det er nu igen muligt at få besøg i eget hjem, blot du og dine nærmeste ikke har symptomer på eller er syg med COVID-19. Vi skal også overholde myndighedernes retningslinjer for afstand og god hygiejne. Hvis det passer dig bedre, kan vi også mødes til en gåtur i dit lokalområde eller i ét af kommunens mange grønne områder, hvor det også er muligt at holde afstand. For kontakt, se nederst i brevet.

Nye kurser og grupper

Desværre er det ikke muligt at starte grupper og kurser før sommerferien. Indtil videre planlægges det at starte aktiviteter op fra slutningen af august, så hvis noget af det følgende har din interesse, så kontakt pårørendekonsulenten for tilmelding. Er du i tvivl om hvad der passer bedst til dig, så tag gerne kontakt for nærmere information.

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Et selvhjælpskursus for dig som er pårørende til én eller flere tæt på dig med en kronisk eller langvarig sygdom, uanset hvad den syge fejler. Efter endt kursus, vil du have en værktøjskasse med forskellige redskaber til, hvordan du kan trives bedre, tage svære beslutninger, gøre noget godt for dig selv m.m. Kurset består af 7 moduler à 2½ time med 1 ugentlig mødedag, og er en blanding af viden, inspiration og øvelser.

Samtalegruppe for pårørende til kronisk og langvarigt syge

I gruppen for pårørende til kronisk og langvarigt syge, vil du møde andre, der er i en lignende situation som dig selv. Du kan dele dine erfaringer, tanker og bekymringer, du får støtte til hverdagens udfordringer, og du får redskaber og idéer til, hvad du selv kan gøre for at trives i hverdagen. Gruppen løber over 8 uger à 2 timer med 1 ugentlig mødedag.

Gå-gruppe

En måde at få et frikvarter og gøre noget godt for dig selv, kan være at komme med ud på en gåtur i den skønne natur, der omgiver Hillerød. Det er uforpligtende samtaler om stort og småt, og turen varer 1-1½ time. Ikke for gangbesværede.

Sundt Seniorliv

Et kursus for selvhjulpne ældre på 65 år og derover. I løbet af kurset arbejder vi bl.a. med, hvordan du kan tage aktivt del i dit eget liv, hvordan de aktiviteter du deltager i påvirker din sundhed og trivsel positivt, og du får inspiration til fællesskaber og aktiviteter. Kurset løber over 16 gange à 2 timer med 1 ugentlig mødedag, og ledes af forebyggelses- og pårørende konsulenten.

Nyttig viden



Trænger du/I til at komme lidt væk hjemmefra, er der forskellige muligheder for en kortere eller længere ferie. Rundt omkring i Danmark findes der handicapvenlige sommerhuse og ferieboliger, og hvor kørestol ikke er en hindring. På en ferie er det også oplagt at udforske nærområdets natur, butikker og seværdigheder. På hjemmesiden <https://m.godadgang.dk/> findes information om, hvilke steder der har handicapvenlig adgang i dét område du/I befinder jer i.



Hører du til én af dem, hvor tid og sted forsvinder, når du læser en god bog? Måske har du svært ved at finde tid til at komme på biblioteket og finde netop den eller de bøger, du gerne vil læse. Så kan eReolen være en god løsning, da du kan klare det hele hjemmefra på din tablet eller computer. Bibliotekerne har et stort udvalg af lydbøger, og bogen afleverer sig selv, så du ikke skal tænke på det. Er du ikke allerede oprettet som låner, så kan du gøre det med Nem ID via Hillerød biblioteks hjemmeside, <https://hilbib.dk/>, eller få hjælp på biblioteket. Når du er oprettet, kan du låne både e-bøger og e-lydbøger enten på www.eReolen.dk, eller på eReolens app, som er lavet til både Android og iOS. Sæt dig eventuelt med et par behagelige hovedtelefoner, eller lyt til en god historie, mens du går og laver andre ting. Rigtig god fornøjelse.

Kontakt

Pårørende konsulent Jette Holbek Holm, telefon 7232 8037. Find mere information på kommunens hjemmeside www.hillerod.dk/paaroerende og på Facebooksiden "Hillerød Kommune".

Ønsker du ikke længere at modtage nyhedsbrev, bedes du venligst afmelde det på e-mail jhol@hillerod.dk

Rigtig god sommer 😊

