

## Hjälp att hjälpa

- om anhörigstöd i Kävlinge kommun

**Ibland blir livet inte riktigt som man tänkt sig. Att vårda en nära anhörig som är sjuk är en tuff och ofta ensam uppgift, som tar på krafterna, både fysiskt och psykiskt. Man vill ta hand om sin nästa in i det sista, men glömmer ofta bort sig själv. Men det finns hjälp att få.**

1999 startades anhörigstödet i Kävlinge kommun, som ett samarbetsprojekt mellan kommunen, Röda korset och Svenska kyrkan.

En anhörigvårdare kan vara maka, make, barn, barnbarn, sambo, annan närstående eller vän.

### Hjälp att orka mer

Enligt Olle Wisäter, anhörigsamordnare i Kävlinge kommun, visar undersökningar att mer än två tredjedelar av den totala vårdinsatsen i svenska hem utförs av närstående.

– Att ta hand om sin nästa kan vara ett 24 timmars jobb. Ofta är arbetet krävande och den som vårdar riskerar att bli både uttröttade och förtvivlad. Den som vårdas kräver ständigt tillsyn, dag som natt, och ibland krävs det också tunga lyft. Ju tidigare man söker hjälp desto bättre, påpekar Olle.

Marianne Månsson vet. Hon var anhörigvårdare i fem år. Efter ett fall i hemmet blev hennes man Per totalförslamad och behövde vård dygnet om. Marianne gav upp sitt jobb och tog hand om sin man på heltid i hemmet. Per lever inte längre, men Marianne engagerar sig fortfarande i anhörigvården genom att berätta om sina erfarenheter.

### Viktigt att få bli hörd

– Det tog lång tid innan jag insåg att jag behövde hjälp och avlastning, men att ta kontakt med anhörigstödet var det bästa jag gjort, berättar Marianne. Att få träffa lika sinnade som verkligen förstod vad jag gick igenom. Jag trodde att det skulle bli tyngre att dela andras upplevelser, men jag fick tvärtom stöd av dem. Jag insåg att jag inte var ensam.



Marianne Månsson och Olle Wisäter vill att fler ska få stöd som anhörigvårdare.



– Det är inte alltid ens vänner vet hur de ska hantera situationen och många försvinner. Här förstår man verkligen, fortsätter Marianne, som fick kontakt med anhörigstödet via hemtjänsten.

### Svårt att ta första steget

– Mår man själv bra, mår den man vårdar bättre, säger Marianne, och fortsätter;

– Jag är glad över att jag orkade, men det var med nöd och näppe. Jag var nära att gå in i väggen många gånger.

Ingen orkar med att arbeta dygnet om, år efter år och det är viktigt att se till så att avlösning blir en naturlig del av vårdarbetet i hemmet. Att unna sig ledig tid och tänka på sig själv ibland är en nödvändighet.

– Det finns hjälp att få: hjälpmedel, kunskap och inte minst stöd, upprepar Olle Wisäter. Det är också viktigt att bli upplyst om vilka rättigheter man har och vilka möjligheter som finns att få hjälp. Den vård och omsorg som utförs av anhörigvårdare sker ofta i tysthet.

### Café PärLAN

De anhörigas situation är i högsta grad individuell, men på anhörigcaféet kan de flesta hitta någon som lyssnar. Det är viktigt att få dela med sig av alla sina känslor inför den situation man befinner sig i eller står inför och upptäcka att det är många som känner likadant. Inga känslor är "fel". Kommunen ordnar kostnadsfri avlösning om man vill vara med i de arrangemang som anhörigstödet ordnar.

– Att ta hand om sig själv är verkligen en kärlekshandling, för då orkar man också ta hand om sin nästa, avslutar Marianne.

### Vem är en anhörigvårdare?

Enligt **Anhörigas Riksförbund** är en anhörigvårdare någon som vårdar och tar hand om en släkting eller närstående som på grund av sjukdom, ålder eller funktionshinder behöver hjälp för att klara vardagen.

Anhörigvårdare utför ett arbete som kan vara omfattande och ofta sker i det tysta. Många ser det som självklart att ställa upp och hjälpa, men är inte alltid medvetna om vilka följder uppgiften kan medföra. Anhörigförbundets övergripande mål är därför att anhörigvården på alla sätt borde erkännas, stödjas och uppmuntras. Läs mer om detta på anhörigförbundets hemsida: [www.ahrisverige.se](http://www.ahrisverige.se).

### Vad erbjuder Kävlinge kommun?

Kävlinge kommun har valt att satsa på hemtjänst, avlösning och växelvård. Kommunen ordnar **kostnadsfri avlösning om du vill delta i aktiviteter som anhörigruppen ordnar.**

Anhörigcaféet **Café PärLAN** ligger på Bruksgatan 26 i Kävlinge och har **öppet måndagar och torsdagar, kl 13-16**. Dit kan du vända dig om du behöver någon som lyssnar och som kan ge stöd och information om vem man vänder sig till i olika situationer.

Kommunens **anhörigsamordnare Olle Wisäter** kan hjälpa till med att förmedla kontakt med arbetsterapeut, biståndshandläggare, sjukgymnast, sjuksköterska och färdtjänsthandläggare. Olle träffas på Café PärLAN **onsdagar kl 13-14** och har telefon 046-73 96 47.

### • Det händer på biblioteken •

#### Onsdag-torsdag 27-28 februari Biblioteken stängda pga uppgradering

Biblioteken i Kävlinge och Löddeköpinge har stängt på grund av uppgradering av bibliotekssystemet. Även bibliotekskatalogen på Internet kommer vara otillgänglig stor del av tiden dessa dagar. Välkomna åter fredagen den 29 februari.

#### Måndag 3 mars kl 19.00 - Bokprat om nya bilderböcker för förskolepersonal

Vi bjuder på fika medan ni hör oss berätta om nya bilderböcker. Efteråt finns det möjlighet att bläddra i böckerna, och naturligtvis att låna dem. Lokal: Kävlinge bibliotek. Anmäl er till [caroline.ekelow@kavlinge.se](mailto:caroline.ekelow@kavlinge.se), 046-73 94 71 eller till [frida.lindkvist@kavlinge.se](mailto:frida.lindkvist@kavlinge.se), 046-73 95 37 senast den 25 februari.

#### Torsdag 6 mars kl 11.45-12.30 Några kvinnliga författare jag läst och mött

Bokhandlare Anita Linde, känd från radio och tv, berättar. Biljetter à 60 kr inkl. soppa, fralla, kaffe och kaka säljs på biblioteken. Lokal: Caféet, Kävlinge bibliotek.

## Söker du folk?

### Rekryteringsdag den 23 april på Kävlinge Lärcentrum

**Den 23 april, kl 14.00 - 18.00 går en ny Rekryteringsmessa av stapeln. Arbetsgivare som står i begrepp att rekrytera under våren eller inför sommarjobb är hjärtligt välkomna som utställare!**

Alla utställare får ett eget mässbord och en skylt med företagsnamnet hängande ovanför. De utställare som vill får också möjlighet att presentera sin verksamhet under max 20 min i en väl anpassad lokal i direkt anslutning till utställningen.

Besökarna kommer till mässan för att söka eller få information om jobb eller utbildning. De kommer från Kävlinge och dess kranskommuner inom en radie av ca 5 mil. Mässan är kostnadsfri för både utställare och besökare.

### Anmäl intresse

För mer information eller anmälan, kontakta gärna Christer Stenberg på Kävlinge Lärcentrum, tel 046-73 94 47 eller 0709-73 94 47, e-post: [christer.stenberg@kavlinge.se](mailto:christer.stenberg@kavlinge.se)

## Välkommen att fynda



Stövlar går fort att växa ur...

### Familjehuset Arvidsborgsgården i Kävlinge arrangerar Second Hand-försäljning, lördagen den 8 mars, kl 9.30-13.00.

Välkommen att fynda till barnen: Vår och sommarkläder, skor och stövlar, regnkläder, barnartiklar, leksaker och mammakläder.

Och du... även om du inte kan komma när vi öppnar, så brukar man alltid kunna göra fina fynd under hela öppettiden. För mer information, kontakta oss på Familjehuset, tel 046-73 90 81.