

Ny pårørendevejleder

Jeg er den nye pårørendevejleder i Lyngby-Taarbæk og vil gerne fortælle lidt om hvordan I kan bruge mig og hvilke tilbud der er i kommunen.

At være pårørende kan være svært at stå alene med og kræver meget energi og overskud. Det kan være vanskeligt ikke at bekymre sig og skiftet til plejehjem er ofte forbundet med mange følelser. Man bliver således tæret på, både fysisk og mentalt, og undersøgelser viser at op til hver 5. pårørende bliver syg på grund af presset. Det er derfor af stor betydning at der bliver taget hånd om dig som pårørend.

Hvad kan jeg få hjælp med hos pårørendevejlederen?

I Lyngby-Taarbæk kommune tilbydes der vejledning og støtte til pårørende. Samtalen kan både foregå telefonisk eller ved et fysisk møde hvor du har mulighed for at tale om stort og småt i et fortroligt rum. Det kan f.eks. være støtte til at takle konkrete bekymringer, vanskelige følelser, håndtering af den uvisse fremtid samt hvordan man passer på sig selv.

Udover de individuelle samtaler tilbyder kommunen kurset **Lær at tackle hverdagen som pårørende**, som starter op 9. februar 2023. Kurset giver konkrete redskaber til at håndtere den situation man befinder sig i som pårørende, og hjælper til at bedre egen situation. Du kan læse mere om kurset på <https://www.ltk.dk/borger/sundhed-og-sygdom/mental-sundhed-og-trivsel/bedre-hverdag-laer-tackle-hverdagen-som-paaroerende>. Der er også afleveret foldere omkring kurset til bestyrelsen, folderne kan også findes på Lyngby og Virum Bibliotek.

Tag endelig kontakt, hvis du vil høre mere om tilbuddet

Hjemmeside: <http://www.ltk.dk/paaroerendevejledning>

Pårørendevejleder

Merete Faurkov

Tlf. 29359742

