

Center for Sundhed og Ældre  
Slagelse Kommune



# Passer du på andre?

Støtte og vejledning til at håndtere hverdagen  
som pårørende til et svækket ældre menneske.

## Til dig, der passer på andre

Er du pårørende til et svækket ældre menneske over 60 år, så kan du få hjælp hos kommunens pårørendevejledere.

Her kan du få støtte og vejledning til at håndtere hverdagens udfordringer og få informationer om kommunens tilbud.

### Når hverdagen ændrer sig

At være pårørende kan være hårdt. Hele familiens og særligt ægtefællens hverdag ændres og påvirkes pludseligt. Der er praktiske ting, der skal tages hånd om, og samtidig presser svære tanker og følelser på. Situationen kan opleves kaotisk, og det kan være svært at få hverdag, familie og det sociale liv til at fungere.

### Du kan få hjælp

Det er vigtigt, at du ved, at der er hjælp at få, hvis du føler dig belastet eller har behov for støtte.

Hos kommunens pårørendevejledere kan du få vendt de svære følelser og tanker, og du kan få vejledning i, hvor og hvordan du kan søge hjælp til de praktiske udfordringer. Desuden kan du få information om de aktivitets- og støttetilbud, der eksisterer i kommunen.



# Få hjælp og støtte hos pårørendevejlederen

## SAMTALER

Som pårørende kan du få en eller flere vejledende samtaler med en pårørendevejleder. Samtalerne tager udgangspunkt i de udfordringer eller spørgsmål, som du oplever og har. De kan foregå pr. telefon, hjemme hos dig eller hos os i et af kommunens lokaler.

De vejledende samtaler kan blandt andet give dig:

- Hjælp til at løse praktiske udfordringer
- Strategier til at passe på dig selv
- Viden om, hvilke tilbud og foreninger der findes i og udenfor kommunen.



## NETVÆRKSCAFÉER

Det kan være meget givende at møde andre pårørende i en lignende situation som dig selv. På netværkscaféerne har du mulighed for at dele dine erfaringer og få viden og inspiration fra andre pårørende. Det er også muligt blot at komme og lytte.

Pårørendevejlederen vil være til stede hver gang. Der vil være forskellige oplæg med temaer, som er relevante for deltagerne, og pårørendevejlederen vil være til rådighed for spørgsmål fra de pårørende.

Caféerne foregår på fire af kommunens aktivitetscentre:

- Atkærcentret i Dalmose
- Teglværksparken i Korsør
- Kongehavecentret i Slagelse
- Rådmandscentret i Skælskør

På kommunens hjemmeside kan du læse, hvor og hvornår møderne finder sted:

[slagelse.dk/paaroerendevejleder](http://slagelse.dk/paaroerendevejleder)

## Hvem kan henvende sig?

Du kan kontakte pårørendevejlederen, hvis du bor i Slagelse Kommune og er pårørende til et svækket ældre menneske over 60 år.

Er du er i tvivl, om du kan få hjælp, er du altid velkommen til at ringe eller skrive til os.

## Kontakt pårørendevejlederne



**Annette Juul Jessen**

Tlf. 21 99 67 38  
[anjtu@slagelse.dk](mailto:anjtu@slagelse.dk)  
Hverdage kl. 10-14



**Eliane von Bülow**

Tlf. 23 25 67 44  
[eldan@slagelse.dk](mailto:eldan@slagelse.dk)  
Tir-tor kl. 10-14

**[www.slagelse.dk/paaroerendevejleder](http://www.slagelse.dk/paaroerendevejleder)**