



Er du pårørende til noen med alvorlig sykdom?

Tilbud om Pårørendekurs på Valdres lokalmedisinske senter

Å leve som pårørende til en med alvorlig sykdom (for eksempel kreft, slag, hjertesykdom, kols) gir ulike utfordringer i hverdagen. Gjennom pårørendekurset ønsker vi å bidra til mestring av pårørenderollen gjennom økt kunnskap og erfaringsutveksling med andre i samme situasjon. Samlingene vil ha ulike tema, - enkelte med fagpersoner som innleder og deltar. Vi ønsker ellers åpen dialog og deling av tanker i god raus atmosfære – et sted å møtes, ta imot eller gi, fokus på seg selv og kjenne seg som del av et fellesskap. Kurset går over 4 ettermiddager, kl. 16.30 -19.00, der første halvtimen er samling om et enkelt måltid.

- | | |
|----------------------|---|
| Onsdag 29.april 2015 | Tema: Hva med meg? Rollen som pårørende – hva innebærer den?
Å leve i spenningsfeltet mellom uvisshet og visshet.
Å være pårørende - i ulike faser - over tid. Reaksjoner, belastninger og behov. |
| Onsdag 20.mai 2015 | Tema: Å være medvandrer i sårbart landskap.
De vanskelige tankene, valgene, dilemmaer, styrke og svakhet, Å være hjelper , - og å lytte til seg selv. |
| Onsdag 10. juni 2015 | Tema: Rettigheter, jus, hjelp – Hva kan forventes, hvordan gå fram?
Fokus på støttetiltak for pårørende og samarbeid med helsetjenesten og andre ressurser. Sosionom vil delta. |
| Onsdag 26.august | Tema: Veien videre – behov, tilbud og muligheter
Fokus på egen helse, hjelp og selvhjelp |

Har du spørsmål, eller lurer på om dette er noe for deg, så ta gjerne kontakt:

Mer informasjon og påmelding til

Hege Birketvedt Eklund, kreftkoordinator Valdres
tlf 926 65 149

hege.eklund@vestre-slidre.kommune.no

Kursledere

Spesialsykepleiere Solgunn Vårlid Stensæter og Hege Birketvedt Eklund

Ingen kursavgift, men kr. 50 for enkelt måltid ved hver samling
Pårørendekurset er et samarbeid mellom helsetjenesten i Valdres og Støttegruppa for kreftramma og pårørende.