

**Nyhetsbrev från**  
**Anhörigstöd i Gagnef**  
**Maj 2021**



Varje månad (ej under sommaren) kommer vi att lägga ut ett nyhetsbrev på kommunens hemsida under anhörigstöd. Här kommer vi att tipsa om digitala föreläsningar/cirklar inom hela länet samt annat intressant.

**Anhörigcenter**  
**Skogsvägen 1b Djurås**



**Vår verksamhet**

Tillsvidare har vår verksamhet stängt, men vi tar emot för enskilda samtal med max 2 personer. Önskar du ett hembesök, så går det också bra.

Ring så bokar vi en tid !

Nu går vi in i första sommarmånaden och naturen börjar grönska så smått. Kanske känns det också en aning lättare när värmen kommer och man kan vistas ute för att träffa nära och kära.

Vi finns på anhörigcenter för dig! Att bara få lätta på hjärtat och prata om hur man känner och mår, kan under en tid underlätta vardagens utmaningar.

Så tveka inte att höra av dig!

## Det är många idag som lyssnar på poddar – Här tipsar vi om några

- ⇒ Urplay.se – [NPF podden](#)
- ⇒ Strokeförbundet.se – [Strokepodden](#)
- ⇒ Poddtoppen – [Funka olika](#)
- ⇒ Poddtoppen – [Psyksmart](#)
- ⇒ Nka.se – [podd om anhörigskap](#)
- ⇒ Svensk demensctrum – [Demenspodden](#)

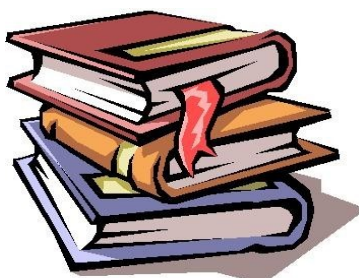
### Lite andra tips

- ⇒ Hemsida för unga anhöriga – [Fight Dementia](#)
- ⇒ Unga anhörig berättar – [TV4 Malou efter tio](#)
- ⇒ Ny bok: Unga anhöriga berättar.

Ladda ner eller beställ på [Svenskt demenscentrum](#)

### Infotek

På anhörigcenter har vi ett litet infotek med litteratur inom olika områden. Man kan komma och låna och även ta del av en mängd broschyrer som finns om olika föreningar och organisationer.



### Hjälpmiddelsmodul

Nu finns modulen på anhörigcenter. Den visar olika hjälpmedel som kan vara bra i vardagen. Det finns också en film som berättar om olika områden samt vilken hjälp man kan få på hjälpmedelscentralen i Borlänge. Ring oss och boka en tid för att komma och titta på den. Vi vill även tipsa om hjälpmedelsshoparna som finns på både Falu och Mora lasarett.

## Syn-och hörsel instruktör

**Syn:** Jag hjälper dig att märka upp saker i hemmet, tipsar om belysning m.m.

**Hörsel:** Jag hjälper dig med rengöring, slangbyten, enklare felsökning av dina hörapparater.

Ibland kan det kännas bra med ett motiverande samtal.  
Om du inte kan komma till anhörigcenter, så gör jag hembesök.  
Tjänsten är kostnadsfri!

### Tips på länkar

[Nationellt kompetenscentrum för anhöriga](#)

[Anhörigas riksförbund](#)

[Demenscentrum](#)

[Attention](#)

[Hjärnkoll](#)

[Psykisk ohälsa](#)

[Alkohollinjen](#)

[SPES](#)

På [www.gagnef.se/anhorigstod](http://www.gagnef.se/anhorigstod) finns tips på fler länkar till hemsidor med information riktad till anhöriga.

### Anhörigtimmen på Radio Gagnef

Välkommen att lyssna på programmet Anhörigtimmen varje torsdag kl. 16 – 17 på Radio Gagnef 105,9 eller 107,7 MHz.

Programmet fokuserar på Anhöriga som vårdar och stödjer en närstående och tar upp olika teman.

Tidigare program finns tillgängliga på Gagnefs kommuns hemsida: [www.gagnef.se/anhorigtimmen](http://www.gagnef.se/anhorigtimmen)

### Kontaktuppgifter

#### Anhörigkonsulent/Syn- och hörselinstruktör

Elisabeth Johansson

Telefon: 0241-251 30

E-post: [elisabeth.johansson@gagnef.se](mailto:elisabeth.johansson@gagnef.se)

#### Demenssjuksköterska

Liisa Haglund

Telefon: 0241-151 66

E-post: [liisa.haglund@gagnef.se](mailto:liisa.haglund@gagnef.se)

# Utbildningstips



## **MHFA Mental Health First Aid - Första hjälpen till psykisk hälsa**

Precis som den traditionella Första hjälpen utbildningen och hjärt-lungräddningens L-ABC vid akut kroppslig sjukdom finns det ett Första Hjälpens program vid olika psykiska kristillstånd, även den med en handlingsplan.

Region Dalarna anordnar distansutbildningar med olika inriktningar: ungdom, vuxen och äldre.

För mer information och anmälan, se information på regionens hemsida: [Första hjälpen till psykisk hälsa](#)