



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Til dig, der er pårørende

Du kan få viden, hjælp og støtte hos Roskilde Kommunes pårørendekonsulenter



Er du pårørende til en voksen med sygdom eller handicap?

Så er din hverdag måske pludseligt ændret.

Der kan blive stillet nye og nogle gange store krav til dig om praktiske opgaver, der skal løses. Det kan måske også være svært følelsesmæssigt både at skulle yde støtte og tage vare på dig selv.

Der er hjælp at hente

Vi vil gerne være dine vejvisere til, hvilke kommunale og frivillige muligheder for hjælp og støtte, der er for dig.

Du har også mulighed for at få en personlig snak om netop det, du har behov for at tale om.

Det kan være konkrete bekymringer eller din egen trivsel, og hvordan du passer på dig selv som pårørende. Det kan være en lettelse at dele dine tanker med én udefra.

Vi har tavshedspligt, og hvis du ønsker det, kan du være anonym.



Hvem er pårørende?

En pårørende dækker over mange ting.

Det kan være en ægtefælle eller samlever, voksne børn, en nabo, god ven eller kollega. Det, der er vigtigt er, at I har en tæt relation.

Roskilde Kommune har særlige tilbud til pårørende til borgere med hjerneskade eller demens og til pårørende til unge under 18 år.

Vi kan hjælpe dig med at skabe kontakt eller du kan finde informationer på kommunens hjemmeside.

Kursus for dig som er pårørende

"Lær at tackle hverdagen som pårørende" er et gratis kursus over 8 gange, hvor I mødes i en gruppe på 12-16 personer én gang om ugen.

Kurset ledes af instruktører, der selv kender til hverdagen som pårørende. Læs mere på kommunens hjemmeside www.roskilde.dk.

Kontakt os i dag

Du kan ringe på 46 31 77 02 og give dit navn og telefonnummer.

Du kan også sende en mail med dit navn og telefonnummer til sundhedforalle@roskilde.dk

Skriv 'på-rørende konsulent' i emnefeltet, så kontakter vi dig hurtigst muligt.

Rådhusbuen 1
4000 Roskilde
Telefon: 46 31 30 00
Email: sundhedforalle@roskilde.dk



**ROSKILDE
KOMMUNE**

#ALLE TIDERS ROSKILDE