



Anhörigstöd i Västerort/Järva 2023

Här följer som vanligt information, tips och länkar till artiklar och arrangemang för anhöriga och yrkesverksamma.



Har du problem att få upp länkarna prova att trycka ner tangenten Ctrl samtidigt som du öppnar. Eller kontakta din anhörigkonsulent så hjälper vi till att ta fram den informationen du söker.

Det kan ibland vara lite förvirrande då vi inom kommunen och lagstiftningen kallar er som stöttar för anhöriga. Medan man inom sjukvård och vissa organisationer kallar er som stöttar för närstående.

Anhörigcafé Kistakyrkan

Har du en släkting eller vän som är långvarigt sjuk, äldre, har en funktionsnedsättning, lider av psykisk ohälsa eller missbruksproblematik. Kom och träffa andra i liknade situation. Vi bjuder på fika med något gott till. Anhörigkonsulent och diakon finns på plats. Vi har tystnadsplikt och du behöver inte anmäla dig.

Anhörigcaféet är ett samarbete mellan Svenska kyrkan och Stockholms stad.

Var: Kista kyrkan, församlingsalen.

När: Torsdag kl 15.00-16.30 26 jan, 23 feb, 30 mars, 27 april och 25 maj

Mer info Anhörigkonsulent Birgitta Sjöberg 08 508 02 599



Lever du nära någon med NPF diagnos eller psykisk ohälsa?

Är du partner till någon med psykisk ohälsa eller NPF eller misstänker du det, fast ingen utredning skett. Nu startar vi en grupp där du får hjälp att formulera de utmaningar du upplever och finna strategier som kan få vardagen och livet att gå runt.

När: vid fem tillfällen. Datum: 7, 21, mars, 4, 18 april, 2 maj kl. 10-12.

Var: digitalt via Zoom

Du anmäler dig via länken : [Kostnadsfri digital studiecirkel för dig som lever med någon som har psykisk ohälsa eller NPF-diagnos – SNAPH](#)



En kostnadsfri digital studiecirkel för dig som är mamma eller pappa till ett barn/tonåring med NPF diagnos



Att leva med ett barn som har NPF diagnos innebär att leva i ett extra utmanande föräldraskap. Man har ett barn som inte beter sig som andra barn och vanliga uppfostringsmetoder fungerar inte. Livet ställs på ända.

För att man ska orka måste man ändå ta hand om sig själv, men det är inte lätt att lösa den svåra ekvationen att fylla på sin egen energi när man samtidigt lever i en kaotisk vardag. Ändå är det viktigt. Du är ju faktiskt också viktigast och ingen skulle må bra av att du inte orkar längre.

Träffarna är digitala. Vi träffas varannan vecka.

Kursdatum: (kl. 10.00-12.00) 14, 28 mars. 11, 25 april. 9 maj

Plats: Digitalt på Zoom

Kursledare: Karina Braun, Attention Stockholms län och Mikael Nylander, Anhörigkonsulent i Danderyds kommun

Du anmäler dig på länken nedanför:

[En kostnadsfri digital studiecirkel för dig som är mamma eller pappa till ett barn/tonåring med NPF diagnos – SNAPH](#)



Café Minnesvärt – En mötesplats för alla som berörs av kognitiva sjukdomar.

Vilken betydelse har bilddiagnostik för sjukdomar i hjärna och ryggmärg? Tobias Granberg röntgenläsare o forskningsgruppsledare vid Karolinska institutet o arbetar på att utveckla diagnostiken för

bland annat demenssjukdomar. Tobias kommer tala om ny bildtekniker.

Vi bjuder på fika, föreläsningen är kostnadsfri.

När: Torsdag 23 februari kl 18.00

Var Ersta diakoni Erstagatan 1k Södermalm

Anmälan o mer info ring tfn 08-714 63 20

Mer info : [Café Minnesvärt \(erstadiakoni.se\)](http://erstadiakoni.se)

Stresshantering genom andningsteknik.

I AM yoga och guidad meditation.

Hur kan andning hjälpa mig må bättre? Vad är meditation egentligen och kan det påverka mitt dagliga mående?

Ge dig själv 1 timme/veckan

Arrangör Sundbybergs kommun.

När onsdagar kl 13-14 22/2, 8/3, 22/3, 5/4, 19/4, 3/5.

Var: digita plattform Teams.

Anmälan julia.svahn@sundbyberg.se Löpande anmälan till varje tillfälle.



Tidiga insatser vid ADHD är avgörande - föreläsning

UR Samtiden Kunskapskanalen- NPF-forum 2022

Tidiga insatser vid adhd är avgörande. Varför är tidiga insatser vid adhd viktigt? Lisa Thorell, docent i psykologi, leder en forskargrupp som studerar adhd utifrån ett livsperspektiv.

Om programmet:

Föreläsningar och panelsamtal med experter och berörda.

Temat är "Att åldras med ADHD. Från vaggan till graven. Livet går. ADHD består".

Inspelat den 5-6 maj 2022 på Essinge konferens. Arrangör: Riksförbundet Attention.

[UR Samtiden - NPF-forum 2022 - Kunskapskanalen](#)

Utökade öppettider i Livslinjen

Nu har vi utökat öppettiderna i Livslinjen.

I Livslinjens chatt kan den som är 16–25 år prata anonymt om sakerna i livet som känns jobbiga. Stora som små.

Chatten är öppen söndag-torsdag 19-00.

[Livslinjen – för dig som är ung och vill chatta om det känns jobbigt \(mind.se\)](#)



Anna Bennich om ensamhet i Minds podcast

I det här avsnittet pratar programledarna Jocke och Lolo med psykologen Anna Bennich om hur ofrivillig ensamhet kan öka risken att bli sjuk. Anna berättar om några verktyg för den som känner sig ensam och hur viktigt det kan vara för den som har ork och möjlighet att höra av sig till någon som skulle behöva lite omtanke.

[Ofrivillig ensamhet ökar risken att bli sjuk | med Anna Bennich – Varje samtal räknas | Podd på Spotify](#)

Seniorval - Bo hemma eller flytta till demensboende?



De flesta personer som har någon form av demens- eller minnessjukdom kommer någon dag att behöva stöd och hjälp i vardagen. Hos vår samarbetspartner Seniorval finns värdefull information om vad det finns för hjälp att få och saker som kan vara bra att tänka på vid demenssjukdom.

Man kan bland annat läsa om vilka stöd det finns för dig som är anhörig, en guide kring att bo hemma, hur det är att flytta till demensboende och personalens kompetens. Seniorval är Sveriges ledande informationstjänst kring boende, service och omsorg för senioråren och har funnits sedan 2012. Över en halv miljon personer använder Seniorval årligen. Tanken är att underlätta för dig som söker information att hitta lösningar som passar dina önskemål, behov och känna dig trygg i de beslut du fattar.

[Seniorval.se | Hitta boende, service och omsorg för seniorer](#)



Vårens frukostseminarier – Äldrecentrum

Förbättrad hjärnhälsa bland äldre, bemanning på särskilt boende för god vård och omsorg och samtalsgrupper för äldre män. Det är några av ämnena för frukostseminarierna som Stiftelsen Äldrecentrum håller sista fredagen varje månad den här våren.

Nu fortsätter Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrums uppskattade frukostseminarier efter en lyckad återstart förra hösten. Den här terminen bjuder vi på hela fem kostnadsfria seminarier med våra utredare eller forskare som presenterar resultat från sina studier eller undersökningar.

Anmälningar öppnar cirka tre veckor innan avsatt datum och man kan delta antingen på plats i Stiftelsen Äldrecentrums lokaler eller digitalt. De som deltar på plats får också en lätt frukost serverad.

Vårens program:

24 februari: Att vara med i samtalsgrupper som äldre man

Anna Gustafsson, utredare

Det suicidpreventiva projektet Vi pratar om livet – män 70+ pågick mellan 2020-2022. Anna Gustafsson har genomfört en intervjustudie med 15 äldre män som deltagit i samtalsgrupper. I det här seminariet berättar hon om deltagarnas utmaningar, positiva effekter och upplevelser av att ha varit med i en samtalsgrupp. På plats eller digitalt

- **Mer info anmälan - Se länk nästa sida.**

31 mars: Balans, stillasittande och hälsa bland äldre personer.

Ing-Mari Dohrn, gästforskare på Stiftelsen Äldrecentrum och forskare på Avdelningen för fysioterapi, Karolinska institutet

Under det här frukostseminariet kommer Ing-Mari Dohrn presentera den senaste forskningen om hälsoriskerna med stillasittande och hur fysisk aktivitet kan främja hälsan bland äldre personer, till exempel hur många steg man ska gå. Hon kommer även att ta upp hur balansträning kan minska fallrädsla och fallrisk och ge tips på övningar som man kan göra hemma.

- **Mer info anmälan - Se länk nästa sida.**

28 april: Vilken bemanning behövs på särskilt boende för att säkerställa en god vård och omsorg?

Bettina Meinow, Louise Sundberg och Helena Strehlenert, samtliga utredare på Stiftelsen Äldrecentrum

Under hösten 2022 genomförde våra utredare en utredning på uppdrag av äldreförvaltningen i Stockholms stad. Chefer, omvårdnadspersonal, sjuksköterskor och rehabiliteringspersonal fick diskutera och beskriva vilken bemanning som krävs för att leva upp till kvalitetskrav utifrån en så kallad vinjett, det vill säga en beskrivning av en fiktiv demensenhet. Under seminariet kommer utredarna att presentera resultaten från utredningen.

- **Mer info anmälan - Se länk nästa sida.**

26 maj: Vad kännetecknar äldre personer som har hemtjänst och hemsjukvård? Resultat från en kartläggning.

Louise Sundberg, Lars Sonde, Bettina Meinow och Åsa von Berens, samtliga utredare på Stiftelsen Äldrecentrum

Vårens avslutande seminarium kommer att presentera ett pågående projekt kring äldre personer med insatser från äldreomsorgen och hemsjukvården. Stiftelsen Äldrecentrum har en stor uppsättning data om äldre personers insatser från äldreomsorgen.

I kombination med region Stockholms egna databaser, de så kallade VAL-data, går det nu att se vilka som har pågående insatser från hemsjukvården i Stockholms stad. Under det här seminariet kommer våra utredare att ge en demografisk beskrivning av gruppen, det vill säga vilka insatser de tar del av, i vilken omfattning och av vilka yrkesgrupper.

Kontakt vid frågor:

Livia Liu *Administratör*: 08 690 58 10 livia.w.liu@aldrec-entrum.se

Mai Jenny Engström *Redaktör och kommunikatör* 08 690 14 mai.engstrom@aldre-centrum.se

Mer info o anmälan (Obs! anmälan öppnas en tid före varje föreläsning):

[Missa inte vårens frukostseminarier om äldre och åldrande – Äldrecentrum \(aldrecentrum.se\)](http://aldrecentrum.se)



För ytterligare information om anhörigstöd, råd, vägledande samtal, gemenskap eller träffar, kontakta anhörigkonsulenterna

Eva Tångfeldt, Hässelby-Vällingby tel. 08-508 05 201
eva.tangfeldt@stockholm.se

Kristina Wennström, Spånga-Tensta tel. 08-508 03 537
kristina.wennstrom@stockholm.se

Birgitta Sjöberg Rinkeby-Kista tel. 08-508 02 599
birgitta.sjoberg@stockholm.se

Anna Jepsen, Bromma tel. 08-508 06 509
anna.jepsen@stockholm.se

Länkar till anhörigstöd i Stockholms stad:

[Information om anhörigstöd i Stockholms stad](#)

<https://funktionsnedsattning.stockholm/hitta-anhorigstod/>