



# Egenvårdsgruppträning för par

## - stöd till äldre par, som erfar begynnande minnessjukdom

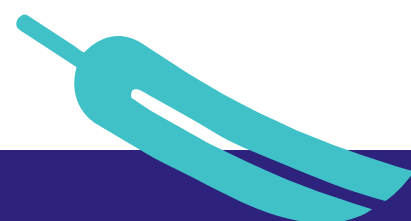
Konstaterande av minnessjukdom kan orsaka motstridiga känslor och oro inför framtiden. Egenvårdsgruppträning för par -verksamheten erbjuder bevisat effektivt stöd till personer som lider av minnessjukdom och deras partners. Gruppverksamheten hjälper paret att anpassa sig till den nya livssituationen som uppstått till följd av minnessjukdomen.

Egenvårdsgruppträning för par -verksamheten är bevisat effektiv. Enligt forskning förbättrar deltagande i gruppen de minnessjuka deltagarnas kunskapsmässiga förmågor och partners livskvalitet. Nya grupper startar årligen under vägledning av utbildade handledare runt om i Finland, till exempel i servicecentrum.

I den för äldre par avsedda Egenvårdsgruppträning-verksamheten medverkar cirka åtta par. Den slutna gruppen träffas totalt åtta gånger under två månaders tid. Syftet med Egenvårdsgruppträning är att erbjuda äldre par kamratstöd som motsvarar deras behov, öka välbefinnandet, uppmuntra paret att ställa upp gemensamma mål för framtiden och stärka delaktigheten. De äldre paren är själva hjärtat i verksamheten. Det ömsesidiga stödet och gemenskapen som uppstår mellan par i liknande situationer är ovärderligt, och något vi på Centralförbundet för de gamlas väl vill främja.

Deltagarna vittnar om att grupperna varit till stor hjälp och många fortsätter att träffas på egen hand även efter att de handledda träffarna upphört.

**Tveka inte att komma med!**





## Kontakta oss:

Emilia Stark, regional handledare,  
Svenskspråkiga och tvåspråkiga  
kommuner, västkusten  
050 413 3731  
emilia.stark@vtkl.fi

Laura Rautiainen, regional handledare,  
ansvarig för verksamheten  
050 317 2562  
laura.rautiainen@vtkl.fi

**[www.vtkl.fi/omahoitovalmennus](http://www.vtkl.fi/omahoitovalmennus)**  
**#Omahoitovalmennus**



Malms handelsväg 26  
00700 Helsingfors  
info@vtkl.fi  
www.vtkl.fi



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY