



Egenvårdsgruppträning för par



Stöd till äldre par som
berörs av minnessjukdom

Minnessjukdom och en ny livssituation

En minnessjukdomsdiagnos kan vara omvälvande och väcka en mängd frågor, vilket skapar ett behov av information och stöd. Att acceptera en fortskridande sjukdom kan ta tid, och vardagen kan innebära stora förändringar som kräver anpassning. Dessa förändringar påverkar inte bara det äldre paret utan också deras närstående. Att öppna ett fönster av hopp, samtala och dela erfarenheter i en trygg grupp tillsammans med andra i liknande situation kan underlätta anpassningen till den nya livssituationen.

Egenvårdsgruppträning-verksamheten som erbjuds av Centralförbundet för De Gamlas Vål erbjuder resurser för vardagen och vägledning inför framtiden. Utbildade handledare startar årligen Egenvårdsgrupptränings-grupper runt om i Finland, till exempel vid servicecenter och olika föreningar. Förhandsanmälan krävs för att delta i grupperna, och handledarna bekantar sig med deltagarna innan gruppen startar.

” Det bästa var gruppgemenskapen. Det var underbart att inse att vi inte är ensamma med våra svårigheter, vi fick kamratstöd. Mer av den här typen av verksamhet för så många som möjligt. En minnessjukdom är inget att skämmas för.

Kom med!

Målet med Egenvårdsgrupptränings-gruppen är att främja äldre pars egenmakt, delaktighet och välmående i ett tidigt skede av en minnessjukdom. De äldre paren är hjärtat i Egenvårdsgrupptränings-verksamheten. Parrelationen ses som en resurs, och paren deltar i gruppen tillsammans. Gruppträffarna planeras utifrån deltagarnas önskemål och behov. Bärande krafter är kamratstöd, humor och trevlig samvaro.

I Egenvårdsgrupptränings-gruppen träffas deltagarna en gång i veckan under totalt åtta tillfällen. Gruppen består av cirka åtta par. Under träffarna delar deltagarna erfarenheter och tips, önskemål, bekymmer och vardagens glädjestunder.

De flesta grupper fortsätter att träffas även efter den handledda perioden. Deltagarna har fått stöd som har hjälpt dem att ta trygga första steg i vardagen med en minnessjukdom. Gruppverksamheten bygger på många års forskning och utvecklingsarbete.

” Egenvårdsgruppträning kom precis i rätt tid. Jag kände mig ganska vilse – ensam. I gruppen insåg jag att det inte är så! Vi har båda fått styrka, kunskap och trygghet inför framtiden.

Utrymme för hälsningar och anteckningar

Vi berättar gärna mera!

Egenvårdsgruppträning-verksamheten erbjuder resurser för vardagen och vägvisare för framtiden. Kom med!

SVENSKSPRÅKIGA OCH TVÅSPRÅKIGA KOMMUNER, VÄSTKUSTEN.

Emilia Stark, Regional handledare
050 4133 731
emilia.stark@vtkl.fi



omahoitovalmennus@vtkl.fi

[https://vtkl.fi/sv/versamhet/
egenvardsgrupptraning-for-par](https://vtkl.fi/sv/versamhet/egenvardsgrupptraning-for-par)



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÅL RY

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