

Ta vare på deg selv som pårørende

Det er viktig at du tar vare på deg selv, i tillegg til den du er pårørende til. Det er lett å glemme din egen helse og ditt psykiske velvære når du er opptatt med å håndtere hverdagen og følge opp andres behov. Ved å ta deg tid til å ta vare på deg selv kan du forbedre din «omsorgskondisjon». Nedenfor finner du noen tips og litt informasjon om støtte som er tilgjengelig for deg.

Prøv å ikke gjøre alt selv: Deleger oppgaver videre til andre, inkludert til personen du er pårørende for. Han eller hun kan få en følelse av mestring ved å utføre oppgaver de kan håndtere. Husk at alt ikke trenger å være perfekt.

Sett av tid til deg selv: Prøv å få deg litt egen-tid hver dag. Bruk 15 minutter på å nyte en kopp kaffe i fred, eller ta et avslappende bad. Gå deg en tur rundt kvartalet for å lade opp batteriene. Hvis du føler at du ikke kan forlate personen du har omsorg for, så kan kanskje en slektning eller venn avløse deg. Det er også mulig å få avlastning fra kommunen, og i noen tilfeller gjennom frivillige eller private aktører.

Spis godt: Hvis du synes det er vanskelig å få spist tre måltider om dagen, så sørg for at du spiser næringsrike mellommåltider, som bananer, knekkebrød, nøtter osv. Dehydrering kan gjøre deg sliten og trøtt, så pass på å drikke nok (minst fem glass om dagen).

Trening: Litt regelmessig trening vil gi deg mer energi og hjelpe deg med å opprettholde styrke og fleksibilitet, og forbedre søvnen din.

En god natts søvn: Søvn er avgjørende for alles velvære, men det er ofte vanskelig for pårørende å få en god natts søvn. Hvis det å bli forstyrret er et problem, eller du har bekymringer som hindrer deg i å få nok søvn, snakk med fastlegen eller hukommelsesteamet om alternative løsninger.

Ta vare på deg selv som pårørende

Kontaktinformasjon for støtte og tjenester

De fleste kommuner har et hukommelsesteam, demensteam eller lignende, som kan gi støtte, informasjon og hjelp. Se din kommunes nettsider for informasjon.

- Nasjonalforeningen for folkehelsen driver Demenslinjen, hvor du kan få snakke med erfarne sykepleiere. Du kan ringe Demenslinjen på **telefon 23 12 00 40** og få svar på spørsmål eller snakke om bekymringer du måtte ha knyttet til demens. Telefonen er åpen mandag til fredag, klokka 9–15. Du kan også sende e-post til demenslinjen@nasjonalforeningen.no.
- Nasjonalforeningen for folkehelsen tilbyr også samtaler med likepersoner. Mer informasjon om tilbudet, og oversikt over likepersoner finner du her: <https://nasjonalforeningen.no/likeperson>
- I mange kommuner finnes lokallag av Nasjonalforeningen for folkehelsen, kalt Demensforeninger. Her kan du treffe andre som er i samme situasjon som deg, og kontaktinformasjon for ditt lokallag kan du finne her: <https://nasjonalforeningen.no/lokallag/>
- På nettsidene til Nasjonalt senter for aldring og helse, www.aldringoghelse.no, finner du mye informasjon om demens, inkludert informasjon som er rettet spesielt mot deg som er pårørende: www.aldringoghelse.no/demens/parorende.