

Pressemeddelelse
Oktober 2016

BOGNYHED

Hjælp til pårørende - LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

1. udgave, 1. oplag, 2016

At være pårørende til et menneske med alvorlig eller langvarig sygdom kan være så belastende, at man *selv* bliver syg eller får stress. Derfor har Komiteen for Sundhedsoplysning – **med støtte fra Sundheds- og Ældreministeriet** – udgivet bogen *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*.

Bogen omhandler primært den pårørende og præsenterer hjælpemuligheder og redskaber, der kan få den pårørende til *selv* at få en bedre hverdag – noget der også gavner den syge. Bl.a. får man inspiration til – og råd om – hvordan man som pårørende kan deltage i kontakt med læger, opstille egne mål, lægge personlige handleplaner, håndtere egne symptomer og disponere egne ressourcer.



Første skridt er at blive bedre til at tackle de udfordringer, som sygdommen medfører. Fx:

- Forandringer i forholdet
- Hvis den syge ændrer personlighed
- Hvis man tænker på at forlade den syge
- Pårørende-krisen og 'forbudte' følelser
- Deltagelse i kontakten med lægen
- Manglende overskud og energi
- Isolation og handlingslammelse

Bogen er på 120 sider. Den kan både anvendes som selvstændigt selvhjælpsredskab og som supplement til LÆR AT TACKLE-kurserne, der henvender sig til mennesker med langvarig sygdom samt deres pårørende.

Pris kr. 120,-. Prisen er inklusive moms ex ekspeditionsomkostninger.

Bestilling på www.kfsbutik.dk eller via mail på kfs@sundkom.dk

Tekst og foto kan frit benyttes under henvisning til Komiteen for Sundhedsoplysning.

Redaktionelle spørgsmål rettes til presseansvarlig i Komiteen for Sundhedsoplysning Birgitte Sabra, bs@sundkom.dk / 51 42 42 02.