

Stöd för dig som är närstående – du är viktig

Många närstående känner sig otillräckligt förberedda inför att hantera en ny livssituation, både känslomässigt och praktiskt. Det liv ni är vana att leva kanske inte längre kan levas på samma sätt. Ofta läggs mycket av närståendes tid och energi på att se till att livet runt sjukdomen flyter på, i strävan efter att livet ska vara så vanligt som möjligt både för den som är sjuk och för resten av familjen.

Närstående.se är en webbplats som finns här när du vill och det passar för dig. Du tar del av det **som du själv vill, när du vill**.

Om Närstående.se

Den här webbplatsen är för dig som är närstående. Här kan du söka information och **stöd efter dina behov** när det passar dig. Innehållet är relevant för dig som är närstående oavsett relation till den som är sjuk.

Informationen på webbplatsen utgår från **tidigare forskning och närståendes erfarenheter** av att leva nära en person med svår sjukdom.

Närstående kan få dubbla roller som innebär att både vara givare av stöd och vård, och samtidigt **själv vara i behov av stöd**.

Närstående.se i korthet

-  **Filmer med samtal mellan vårdpersonal och närstående (skådespelare)**
-  **Informativa texter**
-  **Länkar till ytterligare information**

Det här kan du få hjälp med

Be om hjälp

Många av oss är inte vana vid att vara i behov av hjälp och att be om hjälp bär emot för de allra flesta.

Många olika känslor

Att leva nära någon som är svårt sjuk väcker många olika känslor. Vissa känslor kan vara motstridiga och svåra att acceptera eller sätta ord på.

Jaget

När du lever med en partner som är svårt sjuk går mycket av din tid och tankeverksamhet till att ta hand om och vara tillsammans med din partner.

Kontakt med andra

Kontakten med andra kan förändras i samband med att någon är svårt sjuk.

Trötthet

Vid svår sjukdom är trötthet vanligt och kan vara både fysisk och mental, utan att lindras av sömn.

Matlust

Vid svår sjukdom är nedsatt aptit och matlust vanligt, ofta med obehag, illamående eller aversion mot matdofter och synen av mat.

“Jag gick till webbsidan när jag kände mig extra ensam, extra nere, och bara behövde stöd. Det har hjälpt de där gångerna, att låta mig själv att gråta och verkligen känna hur det är, för ibland kan det verkligen vara svårt.”

- hustru, 63 år

Om oss bakom Närstående.se

Närstående.se baseras på forskning och närståendes erfarenheter av att leva nära en person med svår sjukdom. Webbplatsen är en del i ett forskningsprojekt som drivs från Marie Cederschiöld högskola med syfte att erbjuda stöd för närstående.

Vill du komma i kontakt med oss som arbetar med närstående.se är du välkommen att skicka ett mail till: **info@narstaende.se**.

