**STRESS • TRÖTTHET • DÅLIGT SAMVETE • ORO • ENSAMHET**
**NEDSTÄMDHET • MENINGSLÖSHET • ILSKA • RÄDSLA**

# Anhörigstöd finns för dig!

**Du som tar hand om någon annan**
**- glöm inte att ta hand om dig själv**

- Planera i förväg, fundera igenom din situation
- Utveckla planer för oförutsedda händelser
- Ta reda på vad du kan få hjälp med
- Acceptera hjälp, se till att få återhämtning
- Var rädd om din egen hälsa
- Hitta egen tid för intressen och fritid
- Var omtänksam om dig själv
- Dela dina tankar och känslor med andra

**Mjölby kommun erbjuder även digitalt anhörigstöd**
Mjölby kommun erbjuder digitalt anhörigstöd via tjänsterna En bra plats och Demenslotsen. Tjänsterna gör det möjligt för dig som kommuninvånare att ta del av stöd, information och utbyte på tider och platser som passar dig. Läs mer på mjolby.se/anhorigstod

**Hur kontaktar jag anhörigstöd?**
Du som vill ha stöd i din situation som anhörig kan när som helst kontakta anhörigstöd. Det är en kostnadsfri service för dig som anhörig.

## Kontakt till anhörigstöd

Annelie Rydell, anhörigkonsulent
Telefon: 010-234 59 27
E-post: anhorigstod@mjolby.se

Besöksadress:
Bockarpsvägen 5, Mjölby

Läs mer på
mjolby.se/anhorigstod

Mjölby kommun

# Anhörigstöd

Vi erbjuder anhörigstöd för dig som vårdar eller stöttar en närstående. Det handlar om personer som är långvarigt sjuka, äldre, personer som har en funktionsnedsättning, psykisk ohälsa eller missbruksproblematik.

**Stöd för dig som vårdar eller stöttar en närstående**

**Som anhörig är du ovärderlig**
Du har möjlighet att vara med, påverka och skapa en bättre situation – både för din närstående och för dig. Men det kan vara svårt att axla alla frågor på egen hand. Vi erbjuder olika insatser för att underlätta vardagen i syfte att minska minska fysisk, psykisk och social belastning samt förbättra din livssituation.

**När min närstående fått en sjukdom**
Till vem och vart kan jag vända mig i olika frågor när jag behöver stöd och hjälp?

- Kommunsens handläggare
- Kommunal hemsjukvård: sjuksköterska, demenssjuksköterska och arbetsterapeut
- Anhörigstöd, anhörigkonsulent

**Vad kan jag själv göra? Hur ska jag bemöta min närstående?**
- Lär dig mer om sjukdomen och symtom
- Skaffa dig kunskap om hjälpmedel, mediciner, kost med mera
- Ta kontakt med andra i liknande situation genom exempelvis patientföreningar

**Stöd och hjälp i hemmet**
Kommunen erbjuder olika former av stöd och service. För att bedöma om personen har rätt till insatser behöver persnen göra en ansökan hos en biståndshandläggare som bedömer behovet.

- Trygghetslarm
- Hemtjänst/hemstöd – service, omvårdnad
- Avlösning i hemmet
- Dagverksamhet
- Korttidsboende/växelvård
- Ledsagning

**Vad erbjuder en anhörigkonsulent?**
Genom anhörigstöd kan du samtala med en anhörigkonsulent som kan hjälpa till med bland annat:

- Råd och stöd i enskilt samtal
- Vägledning och information
- Anhöriggrupper
- Föreläsningar/utbildningar

**Vem riktar sig anhörigkonsulenten till?**
Stödet är för personer som är över 18 år och vårdar eller stöttar en närstående med:

- Fysisk sjukdom
- Psykisk sjukdom
- Funktionsnedsättning
- Missbruksproblematik

**Vad står det i lagen?**
Varje kommun har skyldighet att erbjuda anhörigstöd. Det handlar om att uppmärksamma den anhörige som har ett anhörigperspektiv.

- Samverka med anhöriga, socialtjänst, sjukvård
- Erbjuda att delta i utredning
- Utreda vilket behov som behövs och uppföljning
- Ta hänsyn till anhörigs synpunkter
- Tystnadsplikt