

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

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

Hur kontakter 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.

För att få hjälp av Mjölby kommuns anhörigstöd måste du vara minst 18 år och ha en närstående som är långvarigt sjuk, äldre, har missbruksproblematik, psykisk ohälsa eller är funktionsnedsatt.

Kontakt till anhörigstöd

Annelie Rydell,
anhörigkonsulent

Telefon: 010-234 59 27

E-post: anhorigstod@mjolby.se

Besöksadress:
Bockarps vägen 5, Mjölby



Läs mer på
mjolby.se/anhorigstod



Mjölby kommun

Anhörigstöd

Vi erbjuder anhörigstöd för dig som vårdar eller stödjer en närstående. Det handlar om personer som är äldre, långvarigt sjuka, funktionsnedsatta och personer med psykisk ohälsa eller missbruksproblematik.



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

Som anhörig är du ovärderlig

Du har möjlighet att vara med och 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 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 personen 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 stödjer en närstående med:

- Fysisk sjukdom
- Psykisk sjukdom
- 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
- Utredda vilket behov som behövs och uppföljning
- Ta hänsyn till anhörigs synpunkter
- Tystnadsplikt

