ÖSTERSUNDS KOMMUN

Anhörigstöd

Vad är anhörigstöd?

Var femte vuxen svensk vårdar, hjälper eller stödjer regelbundet en närstående som är långvarigt fysiskt eller psykiskt sjuk, är äldre eller har en funktionsnedsättning. När det gäller äldre människor svarar anhöriga för mer än 75 procent av omsorgen.

Det anhöriga gör för sina närstående kan vara av praktisk natur, som att sköta inköp, göra ärenden och hjälpa till i skötsel av hus och hem. Men det kan också vara annat som hjälp att sköta ekonomi, post, kontakt med myndigheter med mera.

För dig som är anhörig kan vardagen innebära en hel del oro för din närstående. Som anhörig lever du kanske under ständig beredskap.

Anhöriga är viktiga och gör en betydelsefull insats, och ibland kan du som anhörig också behöva eget stöd.

För att finnas där för någon annan behöver du också ta hand om dig själv!

Stöd efter dina behov

I kommunen finns många personer som arbetar med anhörigstöd på olika sätt. Inom Vård- och omsorgsförvaltningen finns anhörigkurator/anhörigkonsulent som enbart arbetar med stöd till anhöriga. Anhörigstödet är utformat utifrån ditt behov som anhörig. Det finns olika former av stöd, till exempel:

- Vägledning, rådgivning, information om samhällsinsatser
- Egna stödsamtal med anhörigkurator
- Anhöriggrupper och anhörigträffar

Dessa former av stöd är gratis. Du kan enkelt ta del av stödet genom att kontakta anhörigkurator/anhörigkonsulent.

Möjligheter till avlastning

Som anhörig kan man ibland behöva få avlastning, och det finns flera olika insatser som syftar till det. Vilken slags stöd i vardagen det kan vara beror förstås på er situation och era behov och man ansöker om detta via en biståndshandläggare på kommunen.

Man kan till exempel ansöka om:

Växelvård och korttidsboende

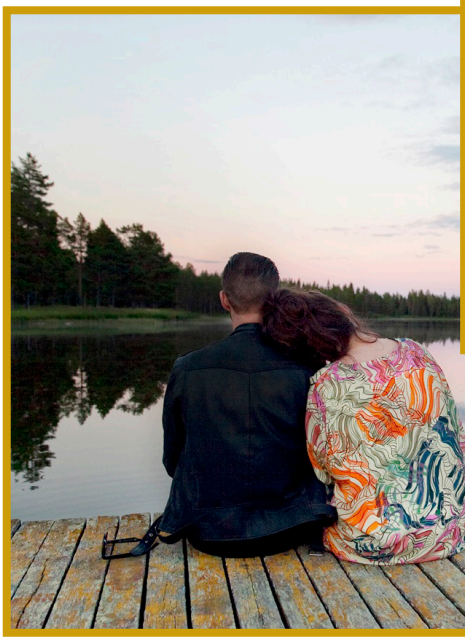
Det innebär att din närstående kan bo på ett korttidsboende under en begränsad tid, regelbundet eller vid behov, till exempel om du behöver vila eller ska resa bort.

Avlösning i hemmet

Personal från hemtjänsten kan var hos din närstående när du lämnar hemmet. Du kan behöva få egen tid, göra ärenden och så vidare.

Trygghetslarm

Ett trygghetslarm kan man ha om man skulle behöva kalla på hjälp vid akuta situationer när som helst på dygnet. Det kan vara en trygghet för dig som anhörig om din närstående har ett sådant när du själv inte finns i närheten.



Vem är anhörig?

Som anhörig kan du till exempel vara partner, förälder, syskon, barn eller god vän till någon i din närhet som är i behov av extra omsorg eller stöd.

Anhörig kan man vara på en mängd olika sätt men gemensamt kan man säga att det påverkar ens eget liv på något sätt.

Vart ska jag vända mig?

Välkommen att höra av dig till anhörigkurator/ anhörigkonsulent **Cecilia Barchéus Bergman**.
Du når mig via kommunens kundcenter eller direkt på 063-14 37 80. Det går också bra att mejla till cecilia.barcheus@ostersund.se Jag finns på Mötesplatsen Prästgatan 58 i centrala Östersund.

Vård- och omsorg

Östersunds kommun, 831 82 Östersund
063-14 30 00 | www.ostersund.se

ÖSTERSUNDS KOMMUN

Område Kommunikation 2024-01-16