



## Information om ANHÖRIGSTÖD

Det är viktigt att även du som anhörig får stöd och tid för dig själv, för att bland annat förebygga ohälsa.

Du gör en viktig insats!

### Vad är anhörigstöd?

De flesta ser det som en självklarhet att ställa upp för någon som behöver stöd eller hjälp. Många anhöriga ger ofta, dagligen och ibland dygnet runt ett ovärderligt stöd till närstående. Det är ett betydelsefullt men oftast osynligt arbete som anhöriga ger.

Anhörigstödet ger insatser som syftar till att underlätta för anhöriga fysiskt, psykiskt och socialt. Anhörigstödet ska utformas individuellt tillsammans med den enskilde.

Tanken är att anhörigstöd ska underlätta i anhöriges vardag med stöd som ska bidra till ökad livskvalité och välmående för både anhöriga och de som vårdas.



Anhörigstöd kan vara många olika insatser som direkt eller indirekt riktar sig till anhörig som ger stöd och vård till en närstående. Direkt anhörigstöd kan exempelvis vara samtalsgrupper, information eller avlösning. Indirekt anhörigstöd kan vara trygghetsplats, hemtjänst, korttidsboende eller bostadsanpassning.

Det handlar om att skapa livsstrategier så att vardagsverkligheten kan hanteras. Anhöriga ska få kunskap och känna sig trygga i sin roll som anhörigvårdare.

## Vem är anhörig?

Anhörig kan vara en förälder, ett barn, maka/make eller närstående.

## Inom följande områden kan du få anhörigstöd:

- Funktionsnedsättning
- Missbruk
- Psykisk ohälsa
- Senior och äldre

## Insatser till anhöriga:

Vara kommuns anhörigstöd arbetar för att underlätta din situation, utifrån dina behov. Vi hjälper dig oberoende om din närstående har insatser från kommunen eller inte. Vi kan erbjuda insatser som:

- Råd och vägledning
- Enskilda samtal
- Anhörigträffar
- Utbildningar
- Rekreationsdagar
- Trivselträffar
- Att man blir sedd och lyssnad på

## Vad kostar anhörigstöd?

Anhörigstöd är gratis till alla anhöriga i Vara kommun.

Du som anhörig har kanske frågor eller funderingar, men vet inte riktigt vart du ska vända dig till. Anhörigstödet är en service till alla invånare i Vara kommun. Vi har tystnadsplikt och finns på vårdcentralshuset i Vara.

## För mer information

### **Kontakt**

Anhörigkonsulent

Suzanne Idsjö

0512 – 313 49 eller

kommunens växel, 0512-31 000.

[susanne.idsjo@vara.se](mailto:susanne.idsjo@vara.se)