



SKÖVDE

Anhörigstöd

Stöd för dig som hjälper eller stödjer en person
i din närhet

SEKTOR VÅRD OCH OMSORG



Drygt **8000 personer** i Skövde kommun
stödjer, hjälper eller **ger omsorg**
till någon de **bryr sig om.**

Är du en av dem?



» Min dotter har inga
särskilda behov utan
helt vanliga behov som
kräver särskilt stöd.«

» Mammans mormor
frågar alltid vad
jag heter. «



» Trots min makes stroke
försöker vi göra roliga
saker tillsammans.«

Stödjer och hjälper du en maka/make,
livskamrat, förälder, barn, syskon,
annan släkting, vän eller granne?

**Vi vänder oss till dig som har en närstående som har
funktionshinder, är långvarigt sjuk eller äldre.**

För många är det naturligt och positivt att hjälpa eller stötta en familjemedlem/närstående som av någon anledning inte klarar av vardagen på egen hand. Men man kan också känna oro och förtvivlan, eller brottas med dåligt samvete och tycka att man aldrig räcker till.

Som anhörig är du ovärderlig och därför kan du behöva stöd och/eller tid för dig själv.

Anhörigstödet finns till för dig!

Anhörig

Den som **ger** stöd, hjälp eller omsorg

Närstående

Den som **får** stöd, hjälp eller omsorg

När man är anhörig är det viktigt

- Att vara omtänksam mot sig själv
- Att vara rädd om sin egen hälsa
- Att se till att få tid till egen fritid
- Att ta emot hjälp

Alla insatser som beskrivs här är kostnadsfria.

Enskilda samtal

Anhörigstödets har medmänskliga samtal. Under samtalet har du möjlighet att tala om hur du har det, hur du mår, svåra saker, roliga saker eller vad som känns viktigt under samtalet. Du kan även få råd och stöd om olika insatser som sektor vård och omsorg kan erbjuda. Samtalet sker antingen i anhörigstödet lokaler eller hemma hos dig. Samtal kan också ske via telefon eller teams.

Anhörigcafé

Helgfria onsdagar kan du komma och besöka anhörigcaféet när du vill mellan klockan 13.00 – 16.00. Det finns alltid anhörigstödspersonal i lokalen. Där kan du få trevlig samvaro och träffa andra anhöriga, få råd, stöd och information. Kaffebordet står fram dukat till klockan 15.30. Cirka en onsdag per månad är det café med tema. Det kan vara information om sektor vård och omsorgs olika insatser. ex. hur fungerar hemvård, dagvård med mera. Ibland är det inslag av annan form, se aktuellt program.

Första helgfria onsdag varje månad är den anhörige tillsammans med sin närstående välkomna, då bjuder anhörigstödspersonalen på kaffe och våffla mellan kl. 13.00 – 16.00. Våfflor gräddas och serveras fram till kl. 15.30.

Samtalsgrupper/föräldragrupper

Anhöriga i liknande situationer erbjuds att delta i samtalsgrupper/föräldragrupper. Det är oftast 6 – 8 anhöriga som samtalar utifrån ett upplägg med olika samtalsfrågor, fikar tillsammans och byter erfarenheter. Samtalsgrupper/föräldragrupper leds av anhörigstödspersonal.



Vi har
tystnads-
plikt!

Temakväll

På temakvällar kan du som anhörig få information om olika ämnen som t.ex. hur LSS lagen fungerar, skolresor och färdtjänst, hur ett gruppboende fungerar. Se aktuellt program. Du kan ställa aktuella frågor samt träffa andra anhöriga och så bjuder anhörigstödet på fika.

Bad - avslappningsrum

Anhörigstödet erbjuder ett litet "spa-paket" bestående av choklad och mineralvatten eller liknande, du får låna handduk och badrock. Ta med personliga hygienartiklar, en CD, bok eller så njuter du av badet och tystande. Badet kan kombineras med återhämtningsfåtöljen, eller i samband med ett samtal.

Återhämtningsfåtölj

Du som anhörig har möjlighet att boka vår återhämtningsfåtölj. Den ger avslappningsmassage som tillsammans med mental avkoppling som kan motverka stress och utbrändhet. Återhämtningsfåtöljen kan bokas max 1 gång/vecka.

Övriga erbjudanden

Anhörigstödsverksamheten anordnar emellanåt andra former av "må bra" aktiviteter, promenadgrupper, föreläsningar m.m.

Alla aktiviteter är i anhörigstödslokalen på äldrecentrum Ekedal, om aktivitet är på annan plats meddelar vi det.



**För mer information
är du välkommen att
kontakta oss!**

Anhörigstödspersonal

Daniel Falkenskog

Maritha Larsson

Pia Wilhelmsson

Vicky Hultström

Telefon 0500-49 88 70

Epost anhorig@skovde.se

Ansvarig enhetschef

Elisabeth Isaksson

Telefon 0500-49 82 38

Epost anhorig@skovde.se

Vi finns på plan 2 på
Äldrecentrum Ekedal,
Ekedalsgatan 14
i Skövde.



Skicka talongen till:

**Sektor vård och omsorg
Anhörigstödsverksamhet
Ekedalsgatan 14
541 37 Skövde**

Intresseanmälan för anhörigstöd

Jag önskar en kontakt för mer information!

Namn

Adress

Telefon

Anhörigstöd – Våra insatser gör skillnad

Anhörigstödsverksamheten
Ekedalsgatan 14, 541 37 Skövde
Telefonnummer 0500-49 88 70



SKÖVDE

SEKTOR VÅRD OCH OMSORG

Postadress 511 83 Skövde **Telefon** 0500-49 80 00 **Webbplats** www.skovde.se