


Anhörigstöd

Skövde kommun
Omvårdnadsförvaltningen

SKÖVDE
KOMMUN





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, långvarit 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.

Vi finns till för dig!

Anhörig

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

Närstående

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



**Vi har
tystnads-
plikt!**

Anhörigstödsverksamheten erbjuder bland annat:

Enskilda samtal

Anhörigstödet 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 vid mötet. Samtalet sker antingen i anhörigstödet lokaler eller hemma hos dig. Samtal kan också ske via telefon.

Råd och stöd

Anhörigstödet kan hjälpa dig att ta reda på olika saker som du undrar över. Vart du ska vända dig eller vem du ska kontakta. Anhörigstödet kan även stötta och uppmuntra dig i olika situationer.

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 dukat under hela eftermiddagen.

Tematräff

På tematräffarna kan du som anhörig få information om olika ämnen som t.ex. färdtjänst, olika sjukdomar, kost, hur korttiden fungerar. Se aktuellt program. Du kan ställa aktuella frågor samt träffa andra anhöriga och så bjuder anhörigstödet på fika.

Café för anhöriga och närstående

Anhörigstödet bjuder in dig som är anhörig tillsammans med den person som du stödjer och hjälper, 1:a helgfria måndagen varje månad. När man stödjer och hjälper en person kan det i bland vara trevligt att göra något tillsammans och träffa andra i liknande situation. Trevlig samvaro med andra samt fika.

Samtalsgrupper/föräldragrupper

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

Taktil massage

Du kan få taktil massage ett begränsat antal gånger, taktil massage är lätt beröring på kroppen. Vanliga effekter är att du blir avslappnad, må bra hormon frigörs, du får egen tid och blir lite ompysslad. Massagen ges i anhörigstödet's massagerum.



"Må bra" stund.

”Må Bra” Stunder

Anhörigstödet bjuder in sex anhöriga. ”Må bra” stunden börjar med en god smörgås. Sedan följer en avkopplande stund, med bland annat taktill massage som ges på huvud, hand och fot. Under tiden är det lugn och ro som råder. Stunden avslutas med fika. ”Må bra” stunden tar cirka tre timmar, tanken är att du ska få egen tid och bli ompysslad.

Temakväll

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

Bad – avslappningsrum

Anhörigstödet erbjuder ett litet ”spa-paket” bestående av badolja, choklad och mineralvatten eller liknande. Du får låna handduk och badrock. Ta med personliga hygienartiklar, en CD, bok eller så njuter du bara av badet och tystnaden. Det är kostnadsfritt.

Gapet

Lever du med, eller stödjer en familjemedlem eller vän, gammal som ung, som på grund av funktionsnedsättning eller sjukdom behöver stöd. För dig finns en webbaserad tjänst som heter GAPET. Detta är en trygg nationell mötesplats som är öppen dygnet runt där du som anhörig kan finna stöd i andra som är i en likande situation. För att få tillgång till Gapet kontakta anhörigstödet.

Föreläsning

Anhörigstödet bjuder in föreläsare någon/några gånger under året. Ibland är föreläsaren ”bredare” och vänder sig till en större grupp med anhöriga ibland vänder sig föreläsningen till en mer specifik grupp anhöriga.

**Anhörig-
stödet är
kostnadsfritt***

** Vid ”Må bra”
stunder och
liknande tas
en avgift ut.*



För mer information är du välkommen att kontakta oss!

Enhetschef anhörigstödsverksamheten

Elisabeth Isaksson

Telefon 0500-49 82 38

E-post: anhorig@skovde.se

Anhörigstödetts personal

Annalena Nilsson

Maritha Larsson

Ulrica Andersson

Telefon 0500-49 88 70

E-post: anhorig@skovde.se

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



Skicka talongen till:

Omvårdnadsförvaltningen
Anhörigstödsverksamhet
Ekedalsgatan 14
541 37 Skövde



Intresseanmälan för anhörigstöd

Jag önskar en kontakt för mer information!

Namn

Adress

Telefon

Anhörigstöd – Våra insatser gör skillnad



Anhörigstödsverksamhet
Ekedalsgatan 14, 541 37 Skövde



Omvårdnadsförvaltningen
Postadress 541 83 Skövde Telefon 0500-49 80 00 Webbplats www.skovde.se