



SKÖVDE

# Anhörigstöd

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

SEKTOR VÅRD OCH OMSORG



Drygt **7000 personer** i Skövde kommun  
**stödjer, hjälper** eller **ger omsorg**  
till någon de **bryr sig om.**

**Är du en av dem?**



»Min farmor frågar  
hela tiden hur  
gammal pappa är.«



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



»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.

**Vi finns till för dig!**

**Anhörig**

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

**Närstående**

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



**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 vid mötet. Du kan även få råd och stöd om olika insatser som sektor vård och omsorg kan erbjuda. Samtalet sker antingen i anhörigstödets lokaler eller hemma hos dig. Samtal kan också ske via telefon.

### **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. Cirka en onsdag per månad är det café med tema. Det kan vara information om t.ex. färdtjänst, hemvård, om olika sjukdomar, kost eller hur regelbunden korttid fungerar. Se aktuellt program.

### **Café för anhöriga och närstående**

Första helgfria måndagen varje månad bjuder anhörigstödet in dig som är anhörig tillsammans med den person som du stödjer och hjälper. När man stödjer och hjälper en person kan det ibland vara trevligt att träffa andra i liknande situation. Anhörigstödet bjuder på kaffe och våfflor.

### **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.

### **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 egentid och blir lite ompysslad. Massagen ges i anhörigstödets massagerum. Vi erbjuder ibland »må bra« stunder där vi använder oss av taktil massage i en enklare form.

### **Temakväll**

På temakvällarna 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 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.

### **Återhämtningsfåtölj**

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

### **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.





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

### Enhetschef anhörigstöds- verksamheten

Elisabeth Isaksson

**Telefon** 0500-49 82 38

**E-post** anhorig@skovde.se

### Anhörigstödet personal

Annalena Nilsson

Irene Ek

Maritha Larsson

Vicky Hultström

**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:

**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*

Anhörigstödsverksamhet  
Ekedalsgatan 14, 541 37 Skövde



**SKÖVDE**

SEKTOR VÅRD OCH OMSORG

**Postadress** 541 83 Skövde **Telefon** 0500-49 80 00 **Webbplats** [www.skovde.se](http://www.skovde.se)