



Åtvidabergs
kommun

ANHÖRIGSTÖD

EN SOCIAL SERVICE FÖR DIG SOM STÖDGER NÅGON
NÄRSTÅENDE SOM BEHÖVER HJÄLP ATT KLARA SIN VARDAG

En service till dig som behöver hjälp

Alla kan drabbas av sjukdom eller funktionsnedsättning. Att vara närstående till någon som är sjuk, äldre eller funktionshindrad kan vara både mentalt och fysiskt ansträngande. Vi som jobbar med anhörigstöd hjälper dig gärna i din situation!

Vi kan hjälpa dig med:

- Rådgivning och personligt stöd
- Förmedla kontakter, med exempelvis sjukvård och socialtjänst
- Träffpunkter och arrangemang för en stunds trivsel
- Information och utbildning, enskilt eller i grupp

Tips för anhörigvårdare

Gå med i anhörigrupp

Planera i förväg

Ta reda på vad du kan få hjälp med

Ta en dag i taget

Utveckla planer för oförutsedda händelser

Var omtänksam mot dig själv

Acceptera hjälp

Dela dina känslor med andra

Var rädd om din egen hälsa

Försök att få tid till egen fritid

Se till att få tillräckligt med vila och ät ordentligt



Välkommen att höra av dig till oss!

Servicen är avgiftsfri och naturligtvis har vi tystnadsplikt. Du når oss på Anhörigstöd på telefon:

0120 - 832 71

Du är inte ensam – kom och dela vår gemenskap!

I våra anhörigrupper träffar du människor i liknande situation. Vi umgås, byter erfarenheter och ger varandra råd och tips när det behövs.



**Gemenskap
och goda råd**



**Social
samvaro**



**Information och
vägledning**



**Åtvidabergs
kommun**

Anhörigstöd

0120-832 71

anhorigstod@atvidaberg.se

Kontaktcenter

0120-830 00

kontakt@atvidaberg.se

KOMMUNEN MED FRAMÅTANDA
atvidaberg.se