



Åtvidabergs
kommun



Anhörigstöd

- en social service till dig som stödjer
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
- Kontakter med frivilligorganisationer och föreningar

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

Tips för anhörigvårdare

Gå med i en
anhöriggrupp

Planera i
förväg

Ta reda på vad du kan
få hjälp med

Ta en dag
i taget

Utveckla planer för
oförutsedda händelser

Var rädd om din egen hälsa

Acceptera
hjälp

Dela dina känslor
med andra

Var omtänksam
mot dig själv

Försök att få tid till egen
fritid

Se till att få tillräckligt med
vila och ät ordentligt



Du är inte ensam – kom och dela vår gemenskap!

I våra anhöriggrupper 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/
vägledning



Här når du oss på Anhörigstöd

Telefon: 0120-832 71 | E-post: anhorigstod@atvidaberg.se

Mer information finns på kommunens hemsida



Åtvidabergs
kommun

Besöksadress: Adelsvärdsgatan 7

Postadress: Box 206, 597 25 Åtvidaberg

Tel växel: 0120-830 00

Epost: kommun@atvidaberg.se