



Ödeshögs kommun

Anhörigstöd för dig i Ödeshög

Om du vårdar eller stöttar en närstående som är gammal, lider av långtidssjukdom, psykisk ohälsa, missbruk eller har en funktionsnedsättning så kan vi erbjuda dig anhörigstöd.



Som anhörig är du ovärderlig

Du har möjlighet att vara med och påverka och skapa en bättre situation – både för din närstående och för dig. Men det kan vara svårt att axla alla frågor på egen hand. Vi erbjuder olika insatser för att underlätta vardagen för att minska olika former av belastning samt förbättra din livssituation.

När min närstående fått en sjukdom

När du behöver stöd kan du vända dig till:

- Kommunens handläggare
- Kommunal hemsjukvård: sjuksköterska och arbetsterapeut
- Anhörigstöd

Det du själv kan göra för att hantera situationen och ge din anhörig ett bra bemötande är att:

- Lär dig mer om sjukdomen och symtom
- Skaffa dig kunskap om hjälpmedel, mediciner, kost med mera
- Ta kontakt med andra i liknande situation genom exempelvis patientföreningar

Stöd och hjälp i hemmet

Kommunen erbjuder olika former av stöd och service. För att bedöma om personen har rätt till insatser behöver personen göra en ansökan hos en biståndshandläggare på socialkontoret som bedömer behovet av exempelvis:

- Trygghetslarm
- Hemtjänst/ Hemstöd – service, omvårdnad
- Avlösning i hemmet
- Dagverksamhet

- Korttidsboende/Växelvård
- Ledsagning

Vad kommunen erbjuder

Genom anhörigstöd kan du samtala med en anställd som kan hjälpa till med bland annat:

- Råd och stöd i enskilt samtal
- Vägledning och information
- Anhöriggrupper
- Föreläsningar/utbildningar

Vad lagen säger

Varje kommun har skyldighet att erbjuda anhörigstöd. Det handlar om att uppmärksamma den anhörige som har ett anhörigperspektiv.

- Samverka med anhöriga, socialtjänst, sjukvård
- Erbjuder att delta i utredning
- Utredda vilket behov som behövs och uppföljning
- Ta hänsyn till anhörigs synpunkter
- Tystnadsplikt



Vem som räknas som anhörig

Det är många som kan räknas som anhöriga till en person som behöver vård eller stöttning. Anhörig är den som vårdar eller stödjer

en närstående, närstående är den som tar mot vård, omsorg eller stöd. I första hand räknas:

- En förälder till ett barn
- En äldre som sköter om en livspartner
- Ett vuxet barn som hjälper sina äldre föräldrar
- En småbarnsförälder som vårdar sin sjuka make eller maka
- En ung person under sin uppväxt stöttat en sjuk förälder och fortsätter med detta
- En person som ser till en sjukdomsdrabbad nära vän

Det är inte heller ovanligt att ett syskon eller annan släkting stöttas, liksom en god vän, granne eller bekant.

Vad en anhörig ofta behöver göra för sin närstående

Det som anhöriga gör för sina närstående som behöver stöd och omsorg varierar. Det kan handla om:

- Personlig omsorg eller tillsyn
- Ge känslomässigt stöd
- Hjälpa med hygien och medicinering
- Praktiska sysslor som inköp, transporter, skötsel av hus och hem, eller hjälp i kontakten med myndigheter och vårdpersonal
- Hjälpa med att sköta ekonomi, post, räkningar och liknande.

Hur människor som hjälper närstående påverkas

- Cirka 100 000 personer av de 900 000 anhöriga som förvärvsarbetar har behövt minska sin arbetstid eller sluta arbeta för att ta hand om en närstående

**STRESS – TRÖTTHET – DÅLIGT SAMVETE – ORO – ENSAMHET –
NEDSTÄMDHET – MENINGSLÖSHET – ILSKA RÄDSLÅ**

Ödeshög kommun kan erbjuda dig anhörigstöd!

- Av dessa har närmare 70 000 känt sig tvingade att gå ner i arbetstid (fler kvinnor än män), medan drygt 29 000 personer har blivit tvungna att lämna sitt arbete som en följd av att de regelbundet hjälper en närstående
- Bland anhöriga i åldern 45-66 år som ger daglig hjälp har 32 procent av kvinnorna och 27 procent av männen minskat sin arbetstid, sagt upp sig eller gått i pension tidigare än planerat
- Möjligheten att studera påverkas också av omsorgsgivande. 5 procent har gått ner i studietakt och 10 procent har tvingats avstå från studier
- Det är vanligare att kvinnor går ned i studietakt eller tvingas avstå från studier, jämfört med män
- Det är också vanligt att anhöriga som hjälper en närstående får ekonomiska problem då arbete och studier kommer i andra hand.

Ju mer omsorg man ger, desto sämre blir den upplevda hälsan. Kvinnor påverkas generellt mer negativt än män. Var femte anhörig känner ofta eller alltid att det är psykiskt påfrestande att ge vård, stöd eller hjälp till en närstående. De som känner så ger oftast omsorg till ett barn. Samtidigt tycker mer än fyra av fem anhöriga att det känns bra att ge omsorg. Många menar också att livskvaliteten höjs när de vet att deras närstående får god vård och omsorg – av dem själva eller andra personer som den närstående känner eller litar på.

Du som tar hand om någon annan – kom ihåg att ta hand om dig själv också!

- Tänk igenom din situation och planera
- Ha en plan för oplanerade händelser
- Ta reda på vad du kan få hjälp med
- Acceptera hjälp som erbjuds, så du kan återhämta dig
- Var rädd om din hälsa
- Hitta tid för intressen och fritid
- Prata med andra om vad du tänker och upplever

Så här gör du för att få anhörigstöd:

Om du tar hand om en anhörig och behöver stöd kan du kontakta socialkontoret. Stödet är kostnadsfritt för dig och den du tar hand om. Du som söker hjälp måste vara minst 18 år och den du tar hand om måste antingen vara långvarigt sjuk, för gammal för att kunna ta hand om sig själv, lider av missbruk, psykisk ohälsa eller har en funktionsnedsättning.

Kontakt för anhörigstöd:

Socialkontoret i Ödeshög

Telefon: 0144-350 03

Mailadress. ifo@odeshog.se

Adress: Storgatan 16