

# Anhörigstöd

- För dig som stödjer och vårdar närstående som har en varaktig sjukdom, psykisk eller fysisk eller som är äldre. Tveka inte – kontakta Anhörigstödet!



# Vi hjälper dig att hjälpa

**Anhörigstöd är en kostnadsfri verksamhet bestående av anhörigkonsulent och anhörigstödjare.**

**Att stödja och vårda sin make/maka, barn eller någon annan närstående är en ovärderlig hjälp men glöm inte bort att ta hand om dig själv också.**

**Vi erbjuder vi dig samtal, information, vägledning och aktiviteter.**

## Vi möjliggör

möten med andra i liknande situationer till exempel i form av cirklar med särskild diagnosinriktning eller öppna caféer. Det kan vara stimulerande och berikande att få träffa andra, många har fått nya vänner för livet.

Ibland kan man behöva få tala enskilt, då finns våra anhörigstödjare som goda lyssnare och samtalspartners. Samtalen dokumenteras inte och anhörigstödjarna har tystnadsplikt.

Många frågor och funderingar brukar finnas när man är anhörigvårdare. Med råd och stöd av kunnig och lyhörd personal kan vi vägleda dig.

## Anhörigcaféer och Må Bra aktiviteter

Kom gärna till våra Öppna Caféer/ Anhörigcaféer och ta del av information eller underhållning av något slag. Aktiviteterna genomförs i samverkan med de olika intresseorganisationerna som finns inom kommunen.

Vi erbjuder också olika former av friskvård. Hör gärna av dig så berättar vi mer.

## Egen tid

Behöver du avkoppling, få vila eller utträtta sysslor finns möjlighet att ansöka om avlösning i olika former. Biståndshandläggaren tar emot din ansökan, utreder och fattar beslut. Biståndshandläggaren kan du nå via kommunens växel 0176-710 00.

Ansökningsblankett finns hos våra anhörigstödjare.

## Bra att veta

### Anhörigvårdarkortet

– är en trygghet för dig och för den du stödjer i händelse av att du själv blir akut sjuk. De personer du uppgett på kortet blir kontaktade och vårdpersonalen blir då uppmärksammande på att din närstående behöver hjälp

## Dokumentet om mig

– är ett dokument för den du stödjer och vårdar.

I händelse av att din närstående inte kan föra sin egen talan fyller dokumentet en viktig uppgift. I dokumentet framgår väsentlig och viktig information för anhöriga och vårdpersonal.

Dokumentet kan tas med t.ex. till korttidsboendet.

## Hjälpmedel

– kan underlätta vardagen både för den du stödjer och för dig som anhörig. Hjälpmedlen förskrivs och provas ut individuellt av arbetsterapeut eller sjukgymnast. Tala med oss så kan vi vägleda dig.

.....

**”Jag ska rekommendera anhörigstöd till min granne som tar hand om sin sjuka fru, det är ju dessutom kostnadsfritt.”**



**”Genom anhörigstödjaren fick jag tips om en patientorganisation där jag lärt mig mycket. Hon har också varit ett bra samtalsstöd när jag känt mig trött och sliten.”**



**”Tack vare anhörigstöd kan jag regelbundet komma ut i skogen för att njuta av naturen och få ny kraft.”**

## Jag vill veta mer om anhörigstöd.

### Kontakta mig!

---

Namn

---

Adress

---

Postnummer

---

Ort

---

Telefon

---

E-post

## Posta svarstalongen

Riv av talongen, tejpa ihop, sätt på ett frimärke och lägg på brevlådan. Vi kontaktar dig så snart vi kan.

## E-post och telefon

Kerstin Söderquist  
enhetschef/anhörigkonsulent  
Telefon: 0176-746 26  
E-post: kerstin.soderquist@norrtaalje.se



## Så här arbetar vi

Några viktiga grundstenar inom Tiohundra projektets arbete med anhörigstöd är:

- att du som anhörig är expert på din situation
- att dina kunskaper och erfarenheter tas tillvara av oss på ett respektfullt sätt
- att du och din närståendes integritet och samtycke är basen i vår samverkan
- att en trygg och säker vård och omsorg blir ännu bättre genom ett gott samarbete mellan närstående, anhöriga och personal
- att vård och omsorg ges med värdighet för att individen ska kunna uppleva/känna välbefinnande

Läs gärna mer under [tiohundraprojektet.se](http://tiohundraprojektet.se)

### KONTAKTUPPGIFTER

Kerstin Söderquist  
 enhetschef/anhörigkonsulent  
 Telefon: 0176-746 26  
 Besöksadress: ROS Omsorg  
 och service, plan 3  
 Postadress: Box 801, 761 28 Norrtälje  
 E-post: [kerstin.soderquist@norrtalje.se](mailto:kerstin.soderquist@norrtalje.se)  
 Hemsida:  
[tiohundraprojektet.se/anhorigstod](http://tiohundraprojektet.se/anhorigstod)

.....  
 Norrtälje är värdkommun för det unika  
 Tiohundrasamarbetet med Stockholms läns landsting  
 inom hälsa, vård och omsorg.  
 .....

Norrtälje kommun  
 Sjukvårds- och omsorgskontoret  
 Anhörigstöd  
 Box 801  
 761 28 Norrtälje

Plats för  
 frimärke