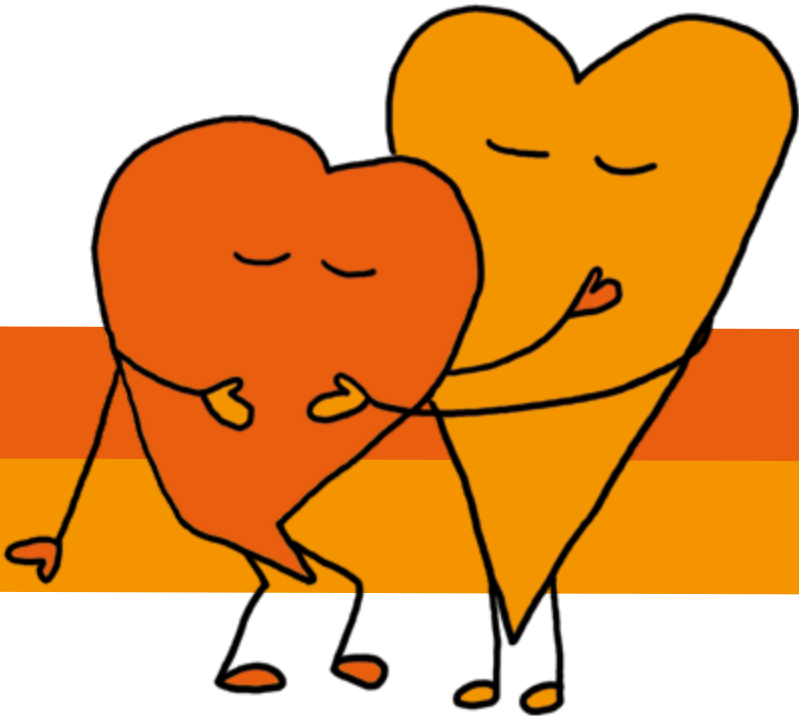
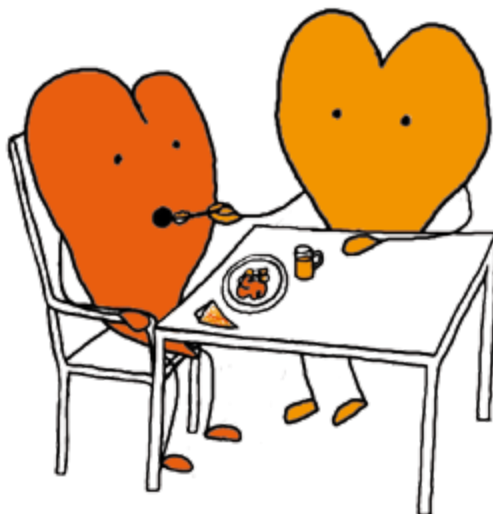


Stöd till anhöriga



Anhörigomsorg

I vårt samhälle finns det många människor som på olika sätt hjälper andra i deras vardag. Det kan bero på att dessa personer på grund av fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar, långvarig sjukdom eller hög ålder inte klarar sin vardag på egen hand.



Vanligtvis är den som ger stödet en anhörig. Men det kan också vara en granne, god vän eller annan som träder in och antar ”funktionen” som anhörig. Det är inte nödvändigtvis så att den som ger stöd delar bostad med den person som får hjälpen.

Oavsett vilken relation man har till personen eller vilken slags hjälp man ger, kallas dessa hjälpinsatser för anhörigomsorg eller anhörigvård. Inom offentlig vård och omsorg benämns en anhörig som ger stöd till en närstående vanligen anhörigvårdare, medan anhöriga som ger stöd och omsorg ofta ser sig som anhörig (make/maka, förälder, barn, syskon etcetera).

Insatser som anhöriga gör kan handla om hjälp med inköp eller andra ärenden, att laga mat, städa eller utföra någon annan vardagssyssla. Men det kan också innebära att hjälpa någon med personlig omvårdnad eller att i olika hög grad ha tillsyn över en närstående.

Anhörigomsorg är frivilligt

Att som anhörig bli omsorgsgivare är ofta inte ett medvetet val, det är något man blir! Det är vanligt att man successivt växer in i en omsorgsroll och tar på sig allt mer. Att hjälpa en närstående skänker både glädje och trygghet och ger många positiva och meningsfulla upplevelser. Anhöriga kan många gånger ge det bästa stödet och är en viktig resurs för den som är sjuk eller har omfattande funktionsnedsättningar. **Det är dock viktigt att poängtera att anhörigomsorg ska bygga på frivillighet för båda parter.**

Eftersom anhörigas insatser utgör en mycket stor del av all vård som ges i hemmet har det blivit alltmer uppenbart att anhöriga omsorgsgivare också har behov av såväl stöd som uppskattning från det offentliga. Det handlar om den anhöriges behov av vila, att få tid över för personliga angelägenheter men även om kunskaper och färdigheter för att behärska situationen på bästa sätt.



Att vara anhörig omsorgsgivare kan ibland leda till att den anhörige försummar sig själv genom till exempel minskad fysisk aktivitet, dålig sömn och minskade möjligheter att upprätthålla ett socialt umgänge. Det kan i sin tur leda till att den anhörige riskerar att drabbas av egen ohälsa.

Du behöver inte bära allt ansvar själv

Sedan 1 juli 2009 finns en lag som säger att kommunen ska erbjuda stöd till den som vårdar närstående som är långvarigt sjuka, äldre eller som har funktionsnedsättning. Lagen syftar inte till att tvinga anhöriga att utföra mer utan är till för att underlätta för dem som av fri vilja utför insatser.

Som motiv för den nya lagen anges bland annat att det är nödvändigt att ge anhöriga stöd och ett erkännande för det arbete de utför och att det är angeläget att förebygga att den anhörige själv blir fysiskt och psykiskt utsliten.



Ett gott
anhörigstöd
förebygger
ohälsa.

Vad är anhörigstöd?

Egentligen är det bara den anhörige själv som vet svaret på den frågan. Allmänt kan man dock beskriva anhörigstöd som olika insatser som syftar till att fysiskt, psykiskt och socialt underlätta för den anhörige.

Anhörigstöd finns i alla kommuner men utbudet varierar. Därför är det viktigt att du kontaktar din kommun för att få aktuell information om hur det fungerar där du bor. Be att få tala med den som ansvarar för anhörigstöd.

Vi brukar tala om **direkt** och **indirekt** stöd

Direkt stöd är olika former av stöd som riktar sig direkt till den anhörige omsorgsgivaren. Exempel på det är stödsamtal, stödgrupper, ”må-bra”-aktiviteter, information och utbildning. Dessa former av anhörigstöd är oftast kostnadsfria och kräver inget biståndsbeslut. Stödet förmedlas av anhörigkonsulent alternativt biståndshandläggare men utbudet kan variera mellan kommuner.

Indirekt stöd fungerar som ett stöd till den anhörige, men riktar sig till den som är i behov av omsorg. Stödet beviljas efter biståndsprövning enligt socialtjänstlagen. Den som är i behov av hjälp-, stöd-, vård- eller omsorgsinsats måste själv ansöka hos biståndshandläggare. Exempel på indirekt stöd är olika former av avlösning:

- i hemmet via hemtjänst.
- genom vistelse på dagverksamhet och/eller korttidsboende.

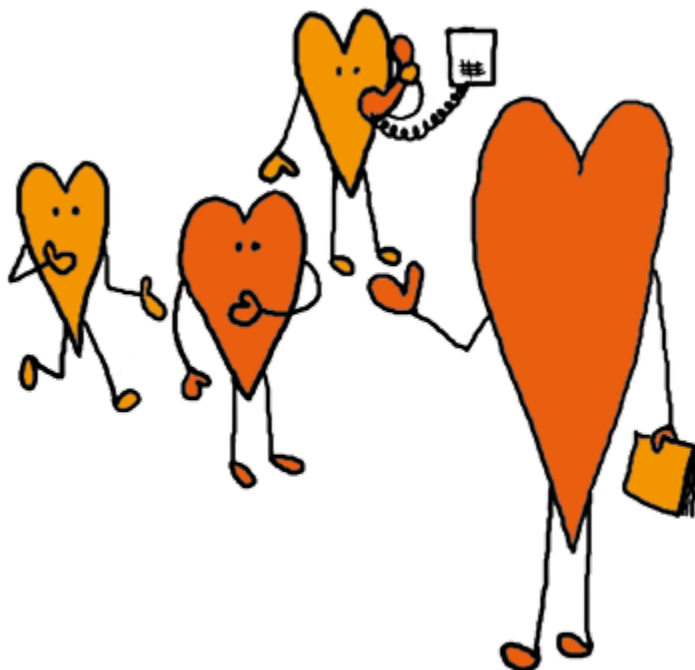
Kommunen och Region Jämtland Härjedalen har ett delat ansvar att ge en god hälso- och sjukvård till länets invånare.

Regionen ansvarar för hälsocentralerna.

Kommunerna ansvarar för hemsjukvården i det egna hemmet och på särskilda boenden.

I kommunerna finns därför legitimerad personal såsom distriktssköterskor, sjuksköterskor, arbetsterapeuter och fysioterapeuter (sjukgymnaster).





Hur söker man stöd?

Ring till kommunens växel och be att få tala med anhörigkonsulent eller anhörigsamordnare (= person med särskilt ansvar för anhörigstöd) eller med en biståndshandläggare.

Kommunens ansvariga har ofta svårt att nå ut till anhöriga omsorgsgivare eftersom många arbetar i det tysta och utan kontakt med det offentliga. Även om du för tillfället inte tycker dig ha behov av stöd är det ändå en god idé att ta kontakt.

Ett samtal med anhörigkonsulent eller motsvarande är en bra början till ett framtida stöd. Du kan bland annat få värdefull information, bli lotsad till rätt person, få kontakt med andra i liknande situation och bli inbjuden till temadagar som kan ge dig värdefull kunskap.

Vi vill samarbeta med Dig, tveka inte att ta kontakt!

Telefonnummer till kommunerna i Jämtlands län

Bergs kommun	0687 – 161 00
Bräcke kommun	0693 – 161 00
Härjedalens kommun	0680 – 161 00
Krokoms kommun	0640 – 161 00
Ragunda kommun	0696 – 68 20 00
Strömsunds kommun	0670 – 161 00
Åre kommun	0647 – 161 00
Östersunds kommun	063 – 14 30 00

Stöd från föreningar och organisationer

Vi samverkar med olika föreningar och organisationer som bedriver verksamhet med en social inriktning.

Vi hjälper dig gärna att hitta en förening och/eller organisation som passar dig.



Mer information om anhörigstöd finns hos följande organisationer:

Nationellt kompetenscentrum Anhöriga är en samarbetsresurs för att utveckla framtidens anhörigstöd. På deras hemsida får du information om anhörigstöd, aktuella händelser, forskning och utveckling inom anhörigområdet.

Telefon: 0480 - 41 80 20

Hemsida: www.anhoriga.se **E-post:** info@anhoriga.se

Anhörigas Riksförbund (AHR) är en partipolitiskt och religiöst obunden riksorganisation som stödjer anhöriga oavsett ålder, kön eller diagnos hos den omsorgsbehövande.

Telefon: 010 - 155 70 60 **Hemsida:** www.anhorigasriksforbund.se

Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon som bemannas av anhöriga med stor erfarenhet.

Telefon: 0200 - 239 500

