



# ANHÖRIGSTÖD

Till dig som vårdar eller stödjer en närstående som är äldre eller långvarigt sjuk eller som har funktionshinder.



**EKSJÖ**  
KOMMUN

## Definitioner

**Anhörig:** Den som ger stöd/hjälp

**Närstående:** Den som får stöd/hjälp

## Samtal/stödplan

Alla anhöriga som hjälper och stödjer en närstående erbjuds samtal. Samtalet fokuserar på varje individs behov av hjälp och stöd och resulterar i en individuell stödplan. Fortsatt samtalsstöd erbjuds. *Kontakta anhörigsamordnaren för mer information.*

## Anhörigcafé

Till anhörigcaféet är anhöriga välkomna oavsett om den närstående bor hemma eller på särskilt boende. Hit kan anhöriga komma för en stunds gemenskap, lyssna på föredrag och få aktuell information. *Kontakta anhörigsamordnaren för mer information.*

## Anhörigcirkel

Vid fem tillfällen träffas deltagarna och samtalar utifrån olika ämnesområden som berör den anhöriges situation. Där möter de andra i liknande situation och får möjlighet att byta erfarenheter. *Kontakta anhörigsamordnaren för mer information.*

## Avlastning

När det finns behov av längre tids vila och avkoppling för den anhörige erbjuds den närstående tillfällig vistelse på korttidsenhet eller växelvärd. *Kontakta biståndshandläggaren för ansökan.*

## Avlösning i hemmet

När den anhörige behöver tid för sig själv för att till exempel handla, gå till frisör eller läkare finns möjlighet att få upp till tolv timmars kostnadsfri avlösning per månad i hemmet. Hemtjänstpersonalen eller personal från särskilt boende ansvarar för avlösningen. *Kontakta biståndshandläggaren för ansökan.*

## Anhöriggrupp

För anhöriga – maka/make, vän eller barn till personer med demenssjukdom finns möjlighet att delta i en anhöriggrupp. Där får deltagarna information om demenssjukdomar, medicinering, förhållningssätt och bemötande samt vilken hjälp och stöd som finns att få. *Kontakta demenssamordnaren för mer information.*

## Dagverksamhet

Det finns möjlighet för den närstående att komma till en dagverksamhet för att få social gemenskap och meningsfull sysselsättning. *Kontakta biståndshandläggaren för ansökan.*

## Hemtjänst

När det finns behov av hjälp i hemmet görs en biståndsbedömning. Idag finns flera utförare av hemtjänst. *Kontakta biståndshandläggaren för ansökan.*

## Att tänka på för anhöriga

Dela dina tankar och känslor med andra.

- Motionera regelbundet.
- Ta reda på vilket stöd och vilken hjälp du kan få.
- Var omtänksam mot dig själv.
- Se till att få egen tid.
- Det är viktigt att du vilar.
- Planera din dag.
- Ät gott och nyttigt.
- Ta en dag i taget.
- Planera för oförutsedda händelser.



# För mer information är du välkommen att kontakta

## **Anhörigsamordnare**

Telefon: 0381-362 53

## **Demenssamordnare**

Telefon: 0381-367 69

## **Biståndshandläggare**

Telefon: 0381-360 00 (via kontaktcenter)

## **Eksjö kommuns kontaktcenter**

Telefon: 0381-360 00

E-post: [kommun@eksjo.se](mailto:kommun@eksjo.se)

På [www.eksjo.se/anhorigstod](http://www.eksjo.se/anhorigstod) kan du läsa mer

---

## Intresseanmälan för anhörigstöd

### **Jag önskar en kontakt:**

Namn:.....

Adress:.....

Telefon:.....

E-post:.....

Talongen skickas till Eksjö kommun, sociala sektorn, 575 80 Eksjö eller lämnas till Eksjö kommuns kontaktcenter, Österlånggatan 14, Eksjö. Det går också bra att maila uppgifterna till [kommun@eksjo.se](mailto:kommun@eksjo.se), skriv ”Anhörigstöd” i ämnesraden.