

Anhöriga är viktiga

Att hjälpa till är ofta en självklarhet som kan ge mycket glädje, men det kan också vara tufft, och ibland kan man som anhörig själv behöva stöd.

Med anhörig menas en person i familjen, en partner, eller nära släkting. Anhöriga kan också vara grannar eller nära vänner.



- **Enligt Socialtjänstlagen 5 kap. 10§** är kommunerna sedan 2009 skyldiga att erbjuda stöd och underlätta för anhöriga. Enligt bestämmelsen skall kommunen erbjuda stöd till anhöriga med psykisk eller fysisk funktionsnedsättning, långvarig psykisk eller fysisk sjukdom samt anhöriga till missbruk- eller beroendeproblem.
- **Bestämmelsen gäller även för föräldrar till barn och vuxna** som stämmer in på något av detta och för eventuella vuxna barn.
- **Syftet är att minska de anhörigas psykiska och fysiska belastning** samt att genom stöd får en bättre livssituation och att risken för att drabbas av ohälsa minskar.

Anhörigcenter/ Demenscentrum Anhörigstödjare

Våra lokaler finns på Skepparegatan 5B,
i parkeringshuset vid Selångersån i
Sundsvall.

Ta kontakt med oss!

Ring oss på telefon 060-19 21 90
eller mejla till:

anhorigcenter@sundsvall.se
demenscentrum@sundsvall.se

Se också kommunens hemsida:

[sundsvall.se/omsorg-och-hjalp/
anhoriga-och-frivilliga/anhorigcenter/](http://sundsvall.se/omsorg-och-hjalp/anhoriga-och-frivilliga/anhorigcenter/)
sundsvall.se/omsorg-och-hjalp/demens/

Användbara länkar:

Anhörigas Riksförbund
www.anhorigasriksforbund.se

Nationellt kompetenscentrum anhöriga
www.anhoriga.se

Socialstyrelsen
www.socialstyrelsen.se/stodtillanhoriga

Vårdguiden
[www.1177.se/Vasternorrland/sa-fungerar-varden/
anhorig-narstaende/anhorigstod-for-dig-som-
vardar-eller-stodjer-en-narstaende/](http://www.1177.se/Vasternorrland/sa-fungerar-varden/anhorig-narstaende/anhorigstod-for-dig-som-vardar-eller-stodjer-en-narstaende/)

Svenskt Demenscentrum
www.demenscentrum.se/

**Du
behöver
inte
klara
allt
själv.**

Du som anhörig
kan behöva stöd för att orka

**Anhörigcenter/
Demenscentrum**

Vi ger dig stöd som anhörig.

Det här kan vi på Anhörigcenter erbjuda dig:

Vi anhörigkonsulenter riktar oss till anhöriga från 18 år och uppåt som är medborgare i Sundsvalls kommun.

Du som anhörig står för en mycket stor del av vården av närstående. Det kan gälla någon nära som blivit långvarigt sjuk, drabbats av psykisk eller fysisk ohälsa, har en funktionsnedsättning, har ett beroende - eller helt enkelt blivit så gammal att det inte riktigt går att klara sig själv längre.

Vi erbjuder bland annat:

- Stödjande enskilda samtal
- Rådgivning och Information
- Anhöriggrupper
- Anhörigträffar
- Vi kan guida dig vidare till de kontakter och insatser i samhället som du som anhörig eller din närstående behöver.

Det här kan vi på Demenscentrum erbjuda dig:

Vi har spetskompetens inom demensområdet och vi riktar oss till alla anhöriga som stödjer någon vuxen person med kognitiv svikt eller demenssjukdom.

Vi erbjuder bland annat:

- Enskilda samtal
- Rådgivning och vägledning för att enklare klara din vardag
- Anhöriggrupper
- Anhörigutbildning
- Vi kan guida dig vidare till de kontakter och insatser i samhället som du som anhörig eller din närstående behöver.

Även finsktalande kontaktperson finns.

Det här kan vi som anhörigstödjare erbjuda dig:

Avlösning för anhörigvårdare

Om du behöver bli avlöst några timmar för att till exempel uträtta ärenden, delta i anhöriggrupp, gå på eget läkarbesök eller få tid för återhämtning så kan vi anhörigstödjare komma hem till er. Du behöver inte göra någon speciell ansökan för detta - ta kontakt med oss så bokar vi en tid som passar dig.

