

# Stödjer, hjälper eller vårdar du någon i din närhet?

Anhörigstöd i Järva



Stockholms  
stad

# Vi finns till för dig

Stödjer, hjälper eller vårdar du en närstående? Någon som är långvarigt sjuk, äldre eller som har fysisk eller psykisk funktionsnedsättning?

Då kan du själv behöva stöd och avlastning. Här i Järva finns anhörigkonsulenter som vägleder dig till olika typer av stöd och hjälp.

Stödet erbjuds dig som är make/maka, partner, sambo, vuxet barn, barnbarn, förälder, syskon, vän eller granne.

## Anhörigstödet erbjuder:

### Råd och vägledning

Anhörigkonsulenter guidar dig i kontakten med kommunen, regionen eller andra myndigheter. Du får tips om föreningar och frivilligorganisationer som erbjuder aktiviteter som kan passa dig. Dessutom kan du få information om vart du vänder dig för att få vanliga hjälpmedel.

### Enskilda samtal

Om du behöver någon att prata med är du välkommen att kontakta anhörigkonsulenter för ett stödjande samtal. Du får möjlighet att prata om vad som är viktigt för dig som anhörig. Samtalen sker antingen i anhörigstödet's lokaler, via telefon, Skype eller hemma hos dig.

**Anhörigkonsulenter har tystnadsplikt. Stödet du får av anhörigkonsulenter är kostnadsfritt. Inga journaler förs.**

## Kunskap och gemenskap

Anhörigstödet erbjuder bland annat föreläsningar, utbildningar, Må bra-aktiviteter och tematräffar.

I anhöriggrupper får du möjlighet att träffa andra anhöriga i liknande situation, finna gemenskap och utbyta erfarenheter och kunskap.



## Behovsprövade insatser

Du som bor i Järva kan få hjälp och stödinsatser i form av avlösning, korttidsvård och korttidsvistelse.

Dessa insatser är behovsprövade och kräver beslut från biståndshandläggare eller socialsekreterare.

## We provide advices and support

If you are currently assisting or caring for a relative or family member you may at some point feel the need for support yourself.

If you live in the Järva district you are welcome to contact the district council relative support (anhörigkonsulenter). We can provide advice, guidance and individual counselling. We can also provide you with the opportunity to participate in support groups with others in a similar situation.

Our definition of a relative is family members, partners, children including adult children, parents, siblings, friends and neighbours. Please don't hesitate to contact us.



# Hjälper du en närstående?

Birgitta och Kristina är anhörigkonsulenter för dig som bor i Järva.

Ni är många anhöriga som hjälper en familjemedlem eller närstående med vård eller omsorg. Det kan kännas tungt och ensamt. Ibland finns inte ork, hur mycket du än vill hjälpa till. Då kan det vara skönt att prata med någon.

**Det finns stöd att få. Hör av dig till oss så berättar vi mer.**

Birgitta Sjöberg      08-508 02 599, birgitta.sjoberg@stockholm.se  
Kristina Wennström    08-508 03 537, kristina.wennstrom@stockholm.se

Läs mer på [aldreomsorg.stockholm/anhorigstod](https://aldreomsorg.stockholm/anhorigstod)



Stockholms  
stad