



**Du som stöttar eller vårdar  
någon närstående  
- låt oss hjälpa dig!**



**Anhörig är du som hjälper någon som t ex har en funktionsnedsättning, har missbruks- eller beroendeproblem, är sjuk eller gammal. Det handlar helt enkelt om en medmänniska som inte klarar vardagen på egen hand. Den du hjälper kan vara en familjemedlem, släkting, god vän, gammal eller ung.**

Många anhöriga ser det som en självklarhet att ställa upp och hjälpa sina nära och kära. Det är ett viktigt jobb som inte syns utåt alla gånger. Det ger både glädje och mening men kan också väcka oro och trötthet. Du som hjälper kan själv behöva hjälp och stöd. I Gnosjö kommun finns en anhörigsamordnare, Anita Blirup Timonen, på plats en dag i veckan. Genom anhörigsamordnaren kan du som stödjer en närstående få hjälp på olika sätt.



### Råd och stöd

Anhörigsamordnaren finns för att svara på frågor om vart man kan vända sig och ge råd och stöd i din anhörigsituation.

### Utbildningar

För att underlätta vårdandet för anhöriga anordnas utbildningar. Det kan till exempel vara information om olika sjukdomar, hjälpmedel eller lyftteknik.

### Anhörigträffar

Ibland behöver man prata med andra som är i samma situation, få stöd och uppmuntran, kanske lyssna på en föreläsning eller göra något trevligt tillsammans. Hör av dig till anhörigsamordnaren om du vill få information om dessa träffar.

# Hjälp som kan ge avlastning och tid för dig själv

För att du som anhörig ska ha möjlighet till egentid och avlastning finns några insatser som din närstående kan ansöka om. Samtliga av dessa stödformer är biståndsbedömda, det vill säga en biståndshandläggare bedömer din närståendes behov av stöd innan det beviljas. Kontakta någon av biståndshandläggarna för mer information.

## Avlösning i hemmet

Personal från äldre- och handikapp-omsorgen kommer hem och avlöser dig så att du kan göra ärenden, gå på kurs eller koppla av. Avlösningen kan vara såväl regelbunden som en lösning vid enskilda tillfällen. Kostnadsfritt upp till 8 timmar i månaden.

## Dagverksamhet

Om din närstående har behov av regelbunden aktivering och gemenskap med andra är någon form av dagverksamhet ett bra alternativ. Då får du samtidigt några timmars avlastning. Kommunen erbjuder dagverksamhet inom olika områden.

## Korttidsvistelse

Vid korttidsvistelse får din närstående miljöombyte samtidigt som du får avlösning och möjlighet till återhämtning. Korttidsvistelse kan beviljas som tillfällig avlastning eller som regelbunden växelvård. Kan beviljas som dag-, natt- eller heldygnboende.

## Trygghetslarm

Trygghetslarm kan ges till den som önskar. Detta innebär att ni vid akuta situationer kan påkalla hjälp för att dygnet runt känna trygghet i er egen bostad.

## Hemtjänst

Om du behöver mer hjälp med att vårda din närstående kan hemtjänsten vara ett komplement.

## Boendestöd

Boendestöd är till hjälp för dig och din närstående som har någon form av psykisk eller intellektuell funktionsnedsättning och behöver hjälp att stärka sina egna resurser och möjligheter för att leva ett normalt liv.

## Personlig assistans

Personlig assistans är en insats för vissa funktionshindrade med ett stort hjälpbehov och beviljas enligt lagen om stöd och service för vissa funktionshindrade (LSS).

# Kontakt

Hur ser din situation ut? Hur kan vi hjälpa dig? Varmt välkommen att höra av dig!

## Anhöringsamordnare

**Anita Blirup Timonen**

Besöksadress: Rosendalsgatan 8, Gnosjö

Telefon: 0370-33 13 14

E-post: [anita.b.timonen@gnosjo.se](mailto:anita.b.timonen@gnosjo.se)



Anita Blirup Timonen,  
anhöringsamordnare,  
finns på plats på  
Rosendal varje  
tisdag.

## Biståndshandläggare

**Gnosjö centralort**

Telefon: 0370-33 13 62

33 13 10

33 13 64

**Övriga kommunen**

Telefon: 0370-33 13 19

**Särskilt boende och seniorboende**

Telefon: 0370-33 13 19

33 13 64

**Insatser enligt LSS**

Telefon: 0370-33 13 10

33 13 62