

Att vara närstående

Att vara närstående till någon som är sjuk kan vara mycket omvälvande. Det är vanligt att må dåligt och känna oro när någon som står en nära är svårt sjuk. Det kan vara svårt att stötta den som är sjuk när du som anhörig samtidigt känner en stark oro. Det kan också kännas svårt att veta på vilket sätt man bäst stöttar den som är sjuk. Ibland kan det handla om att visa förståelse och omtanke till den som är sjuk, men ibland kan det handla om att vara den som ställer krav och kanske uppmuntra den som mår dåligt att söka hjälp. Att stå bredvid och inte veta vad man ska göra kan ge en känsla av maktlöshet.

Ett sätt att få reda på vad man kan göra för att stötta och för att få en ökad förståelse för vad det är som händer, är att följa med den som är sjuk på besök till psykolog, kurator eller läkare. Det finns också patient- och närståendeföreningar där du kan söka stöd och prata med andra som har liknande erfarenheter som du. Du kan också träffa en kurator själv och/eller söka anhörigstöd i din kommun.

Anhörigstöd

När en person är långvarigt sjuk eller på annat sätt har stora behov av omsorg står anhöriga ofta för en stor del av vården och omsorgen. Även om du som närstående gärna hjälper din anhöriga och kanske ser det som en självklarhet, kan du också behöva stöd för egen del. Som närstående kan du söka anhörigstöd och få hjälp från kommunens socialtjänst. Det varierar vilket stöd som finns att få, men vanligt är att du kan få någon form av samtalsstöd.

Exempel på olika stöd som kan erbjudas:

- **Samtalsstöd.** Det kan ske individuellt eller tillsammans med en handläggare i grupp med andra anhöriga.
- **Avlösning.** Det innebär att den du vårdar under en period bor i särskilt boende eller ett äldreboende så att du får vila.
- **Växelvård.** Den som är sjuk växlar regelbundet mellan att bo hemma och i särskilt boende.
- **Hemtjänst** tar över vården under en del av dygnet eller flera dygn, så att du får tid till annat.
- **Dagverksamheter** av olika slag kan vara en annan form av avlösning. Det gör det möjligt för dig att få avlastning under dagen.

Anhörigstöd går att söka hos kommunen. En biståndshandläggare kan ge information om hur ansökningsförfarandet ser ut och i vilka fall en ansökan måste kompletteras med en utredning.