

# GÄLLIVARE-

## Anhörigstödet i Gällivare kommun



**Gällivare  
kommun**

## Ger du stöd till någon?

Är dina föräldrar gamla och sjuka?

Har din livskamrat drabbats av sjukdom eller olycka?

Är din mamma eller pappa, ditt barn eller någon nära vän, kroniskt sjuk eller har psykisk ohälsa?

De allra flesta ställer upp när någon behöver hjälp. Det är oftast självklart att hjälpa ett sjukt barn, sin maka/make, en gammal mamma eller pappa, mor- och farföräldrar, annan släkt eller någon kär vän.

## Det finns dock alltid två sidor av saken

Du som hjälper en närstående kan själv behöva stöd.

Sjukdomen kan väcka oro och sorg och kraven kan kännas övermäktiga. Det är lätt att bli trött och man kan känna sig ensam med ansvaret.

Men... du behöver inte vara ensam om allt ansvar

# Låt oss få hjälpa dig - att bli en hållbar anhängig

## Kontakta oss på anhängigstödet

- För information om vad kommunen kan erbjuda dig för hjälp
- För enskilt samtal där du/ni i lugn och ro får tillfälle att beskriva er situation
- För råd och stöd i anhängigfrågor
- För hembesök
- För deltagande i anhängiggrupp, föreläsningar, hälsoaktiviteter, studiecirkel m.m.
- För samvaro på anhängigcentrat Ljusglinten där du träffar andra anhängiga i samma situation.



# Välkomna att kontakta oss

Ring oss eller titta gärna in om du har vägarna förbi.

## **Vi finns på:**

Anhörigcenter Ljusglimten  
Hantverkaregatan 9, Gällivare

Telefonnummer som du kan nå oss på:

Anhörigcentrat Ljusglimten 0970-818 714  
Anhörigkonsulent 0970-818 242, 070-655 05 60