

## Närståendevårdare och/eller någon som vårdar en anhörig

Är du trött och sitter fast hemma?  
Har du svårt att styra din anhöriga?  
Är din vecko- eller dygnsrytm upp och ner?  
Har du svårigheter med att hjälpa din anhöriga att flytta på sig?



Att vara närståendevårdare ändrar på livssituationen och kan göra både närståendevårdarens och vårdtagarens möjligheter att fungera mer ensidiga.

***Aktivitet** är nödvändigt för människan. För att vi ska må väl behöver vi betydelsefulla aktiviteter som en del av vardagen. **Ergoterapeuter** är sakkunniga inom funktionsförmågan och vardagen.*

### Om du är en officiell eller inofficiell närståendevårdare kan ni få hem ett utvärderingsbesök av en ergoterapeut.

- Ergoterapeuten kan komma och bedöma situationen tillsammans med er och hjälpa med att lösa och förebygga problem.
- Ergoterapi är målinriktad rehabilitering som utgår från klientens behov och genomförs vanligen i klientens egen omgivning.
- En ergoterapiperiod omfattar 1–5 besök.
- Servicen är avgiftsfri.

**Om du vill höra mer eller önskar ett besök av en ergoterapeut, ring eller skicka sms till oss, tfn 040 675 9971.**

**Du kan ringa numret dygnet runt. Lämna ditt namn och nummer i telefonsvararen om ergoterapeuten inte just då svarar.**

**Ergoterapeuten ringer upp dig på en vardag till numret du lämnade.**

**Rådgivningstelefonen för ergoterapi för närståendevårdare tfn 09 310 32591.**

