

# Anhörigstöd

Det finns många anhöriga som inom familjen, släkten eller vänskretsen hjälper någon som på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning inte klarar av vardagen på egen hand.

Som stöttande anhörig kan DU själv behöva hjälp och enligt lag ska alla kommuner erbjuda ett sådant stöd.

När man är anhörig är det viktigt

- att vara omtänksam mot sig själv
- att vara rädd om sin egen hälsa
- att se till att få tid till egen fritid
- att ta emot hjälp

**Kontakta din kommun för att ta reda på vad de kan erbjuda.**



Mer information om vad du som anhörig kan tänka på för egen del hittar du på [www.1177.se](http://www.1177.se)

Behöver du någon att prata med om din situation, ring **anhöriglinjen 0200-239 500** eller skicka mejl till [info@anhoriglinjen.se](mailto:info@anhoriglinjen.se)

Du är inte ensam om att vara anhörig. **Svenska Röda Korset** eller **Anhörigas Riksförbund** kan hjälpa dig att komma i kontakt med en lokalförening nära dig.