

## Är jag närståendevårdare?

*Det är inte alltid lätt att bedöma sin egen situation. Också för professionella kan en närståendevårdssituation vara svår att identifiera. Följande frågor kan hjälpa dig att reflektera över om du är en närståendevårdare.*

### Situationen för en närstående person

*Har en närstående person blivit sjuk eller fått någon funktionsnedsättning?*

*Har den närstående personens personlighet förändrats?*

### Hur fungerar vardagen?

*Hjälper du en närstående person med vardagssysslor?*

*Har ansvarsfördelningen i familjen förändrats?*

*Har din arbetsinsats i hemmet ökat?*

*Är du ofta orolig för någon närstående och för din egen livssituation?*

### Behov av service och hjälp

*Har dina kontakter till social- och hälsovården eller andra myndigheter ökat?*

*Måste du ordna tillsyn eller vård för din närstående om du själv är borta?*

*Har du varit tvungen att göra ändringar i ditt hem för att få plats för hjälpmedel och vårdförnödenheter?*

### Din hälsa

*Har du mindre tid för dig själv än tidigare?*

*Har din nattsömn blivit sämre?*

*Har din egen hälsa försämrats?*

*Avstår du från egna behov och önskemål?*

*Har din vänskapskrets blivit mindre?*

Har du märkt att de ovanstående sakerna belastar dig?

*Ifall du svarade ja på många av frågorna ovan, kan det betyda att en närståendevårdssituation är på kommande eller redan har börjat.*

*Fundera över hur mycket vårdansvar du kan bära. Hur långt räcker dina krafter?*

*Vilken slags kunskap och hurudant stöd behöver du?*

*Känner du till att du kan ansöka om stöd för närståendevård?*

*Ta kontakt med socialservicen i ditt välfärdsområde för att ta reda på vilka former av service och stöd din familj kunde få.*

Närståendevård på distans

*Det finns ingen officiell definition för närståendevård på distans. Då en närstående person är i behov av vård och stöd och bor på annan ort, behövs kontinuerligt engagemang som kan vara betungande. Ofta måste veckosluten ägnas till resor för att sköta om den närstående så att hen klarar sig fram till följande veckoslut.*