

# Er du pårørende?

- og har behov for avlastning?



## Avlastning kan gjøre hverdagen litt enklere!

Mange pårørende har omfattende omsorgsoppgaver og kan trenge et pusterom i hverdagen. Hamar kommune og Hamar Frivilligsentral samarbeider om å tilby avlastning for pårørende med krevende omsorgsoppgaver.

Avlastningen gis av frivillige som har gjennomgått kurs. De blir fulgt opp av en kontaktperson og den frivillige undertegner taushetserklæring. Den frivillige vil være sammen med den som er syk og kan for eksempel gi enkel praktisk hjelp, delta i aktiviteter, eller bare være tilstede!

Avlastningen bør tilbys tidlig som et forebyggende tiltak og er ment for å lette hverdagen for den pårørende. Tilbudet er gratis og du kan få hjelp 2 til 4 timer per uke.

For mer informasjon scan QR-kode eller kontakt:

[Cecilie.edwardsen.formo@hamar.kommune.no](mailto:Cecilie.edwardsen.formo@hamar.kommune.no)

[hamar@frivillighet.no](mailto:hamar@frivillighet.no)



Hamar kommune