

Er du pårørende?

Behov for avlastning i en krevende hverdag?

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. Den frivillige undertegner taushetserklæring.

Avlastning bør tilbys tidlig som et forebyggende tiltak og er ment for å lette hverdagen for den pårørende. Det er gratis.

Den frivillige tar seg av den syke og kan for eksempel bruke tiden til:

Gå tur

Lese

Spille spill

Enkel praktisk hjelp

Drikke kaffe

Snakke sammen

Bake

Se på tv

Bare være tilstede

Vil du høre mer kan du kontakte:

Helene Ottosson tlf: 907 84 425 epost: helene.ottosson@hamar.kommune.no



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Hedmark



Hamar kommune

