

# Er du pårørende?

## Behov for avlastning i en krevende hverdag?

Foto: Elin Enger

*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](mailto:helene.ottosson@hamar.kommune.no)**



Utviklingssenter for  
sykehjem og hjemmetjenester  
Hedmark



Hamar kommune

