



Za vas koji pružate podršku  
ili brinete o bliskoj osobi

# Podrška članovima porodice u općini Mark

Naša podrška članovima porodice je tu za vas koji pružate podršku ili brinete o bliskoj osobi starijoj od 65 godina. Koje je podrška relevantna za vas ovisi o vašim potrebama i o životnoj situaciji u kojoj se nalazite.

## Kada se vama bliska osoba razboli, možda će vama trebati pomoć

Često tek dugo nakon što se brinemo o nekom postajemo svjesni da radimo kvalificiran posao koji se često odvija non-stop. Kao bliska osoba, vi ste od neprocjenjive vrijednosti. Ponekad je i vama potrebna podrška i vrijeme za sebe, kao i prilika za odmor.

## Razgovor

Ukoliko su vam potrebne informacije, savjeti ili podrška, možete nam se obratiti. Možemo razgovarati telefonom, možete nas posjetiti u centru za podršku članovima porodice, možemo doći u kućnu posjetu ili se možemo naći u šetnji.

## Razgovarajte sa drugima koji znaju kako je

Nudi vam se da se pridružite grupama sa drugima u sličnoj situaciji. Sastajete se u maloj grupi, razgovarate i pružate podršku jedni drugima u ugodnom okruženju. Na sastancima nudimo informacije i obuku.



## Vrijeme za sebe

Nudimo zamjenu vama koji ste član porodice osobe starije od 65 godina kojoj je potrebna vaša podrška veći dio dana i koju vam je teško ostaviti samu duže vrijeme. Cilj zamjene je da se vama kao članu porodice pruži mogućnost da imate vrijeme za sebe kako bi spriječili da se vi razbolite.

Za članove porodice takođe organiziramo zdravstvene aktivnosti za stimulaciju i opuštanje. Te aktivnosti su prvenstveno usmjerene na vas koji živite s osobom kojoj pružate podršku, imate preko 18 godina i registrirani ste na području općine Mark.



Želite li informacije o tome  
šta podrška članovima  
porodice može značiti za vas?

Slobodno nam se javite!

## Kontakt

Koordinator za članove porodice 0320-21 78 20 i  
0320-21 78 29

E-pošta: [anhorigstod@mark.se](mailto:anhorigstod@mark.se)  
[www.mark.se](http://www.mark.se)

Socijalna uprava, Općina Mark

Anhörigstöd, Kinnaborgsvägen 5, 511 57 Kinna