



Mark Inner Wheel Club
Distrikt 236
Sverige

President Boel Davidsson
Sekreterare Christina Svensson

Månadsbrev 11-12
2025-04-24

Vår världspresident Mamta Gupta har som motto
HEARTBEAT OF HUMANITY

Kära IW-vänner!

Kallelse: Alla hälsas välkomna till klubbmöte den 6/5 kl.18.00 på
Golfkrog Herr Ober, Brättingstorpsvägen 28, Kinna.

Du kan välja Kycklingschnitzel eller Fish & Chips och meddelar
detta vid anmälan.

Kostnad 200:-

Lotteri

Program: Eva Brunander, ordförande för Synskadades förbund
berättar om hur de arbetar.

Klubbmöte: Lite information

Anmälan till Barbro Karlsson tel. 073 8061979, eller
barbro2604@gmail.com senast torsdagen den 1 maj kl. 20.

Förra mötet:

På mötet fick vi information om Anhörigstöd i Marks kommun. Lena Ydreskog och Gunnel Esselgren berättade för oss om verksamheten.

Redan 2009 bestämdes i Socialtjänstlagen att det ska erbjudas stöd för att underlätta för de personer som vårdar närstående, som är långvarigt sjuk eller som stödjer någon som har funktionshinder.

Först 2022 togs en anhörigstrategi fram. Man vet att var femte vuxen ger regelbunden vård till någon. Det motsvarar 194 miljarder/år.

Anhörigstöd i Mark erbjuder stöd för anhöriga till personer med långvarig sjukdom, funktionsnedsättning, missbruk, psykisk ohälsa eller äldre.

Vi fick veta vad som erbjuds för anhöriga till de med långvarig sjukdom. Det är:
samtal, information och rådgivning
anhöriggrupper
föreläsningar och träffar
hälsofrämjande aktiviteter

Man kan få avlösning upp till 15 tim/ månad kostnadsfritt. Detta gäller anhörig till närstående , 65 år eller äldre. De som arbetar vid avlösning är timanställda.

Mycket finns att läsa på nätet om Marks kommuns anhörigstöd. På sidan Nka Nationellt kompetenscentrum anhöriga finns information av olika slag. Är du nyfiken så läs!

Anhörigas känslor

- Skuld & skam
- Oro & rädsla
- Avundsjuka & känsla av orättvisa
- Sorg & saknad
- Frustration & ilska
- Trötthet & utmattning
- Maktlöshet & hopplöshet
- Stress & otillräcklighet
- Ensamhet & utanförskap



Överlevnadstips för anhöriga



- 10 Dela dina känslor med andra
- 9 Var omtänksam mot dig själv
- 8 Se till att få tid till egen fritid
- 7 Se till att få tillräckligt med vila och ät ordentligt
- 6 Var rädd om din egen hälsa
- 5 Acceptera hjälp
- 4 Utveckla planer för oförutsedda händelser
- 3 Ta en dag i taget
- 2 Ta reda på vad du kan få hjälp med
- 1 Planera i förväg

Källa: U.S. Department of Health and Human Services