

A photograph of two elderly people sitting on a grassy bank, looking out at a body of water. The person on the left is wearing a pink shirt and a dark cap, while the person on the right is wearing a white shirt with colorful polka dots and a red cap. The background shows a blue sky, green trees, and a body of water.

# Anhörigstöd för äldre i Karlskrona



Denna broschyr ger dig information om vilket anhörigstöd som finns i Karlskrona kommun. Broschyren är framtagen genom samarbete mellan Karlskrona kommun, Svenska kyrkan, Landstinget Blekinge och frivilliga organisationer.

Kommunen ansvarar för omsorgen om äldre och funktionshindrade inom såväl ordinärt som särskilt boende. Inom de särskilda boendeformerna ansvarar kommunen även för hälso- och sjukvård inklusive rehabilitering, förutom läkarinsatser som primärvården ansvarar för.

### Vem är anhörig, vem är närstående?

I den här broschyren används begreppen anhörig om den som ger omsorg och närstående om den som vårdas.

Exempel på anhörig kan vara make/maka, förälder, barn/barnbarn, sammanboende, vän, granne eller annan.

# INNEHÅLL

	Sid
Vilket stöd kan du som anhörig få	6
Hemtjänst	6
Matdistribution	6
Avlösning i hemmet	7
Ledsagarservice	7
Korttidsplats	7
Växelvård	7
Korttidsplats för personer med demenssjukdom	8
Dagverksamhet för personer med demenssjukdom	8
Trygghetslarm	8
Eget val av utförare	8
Vi erbjuder olika mötesplatser	9
Anhörigstödsgrupp	9
Stödsamtal	9
Anhörigcafé	10
Anhörigaktiviteter	10
Träffpunkter	10
Samverkan	11
Pensionärsorganisationer	11
Röda Korset	11
Landstinget	12
Primärvård	12
Sjuk på kvällen, natten eller helgen	12
Psykiatrisk hjälp	13
Övrigt stöd	14
Svenska kyrkan	14
Försäkringskassan	14
Anhörigas Riksförbund	15
Nationellt Kompetenscentrum Anhöriga	15
Skriv till oss	15

# ANHÖRIGSTÖD

Alla kan vi drabbas av någon sjukdom som kräver långvarig vård och omsorg. För många människor är det naturligt att hjälpa och stötta när en närstående blir sjuk. De som vill och kan vårda sin närstående i hemmet gör ett beundransvärt arbete. Situationen kan dock bli alltför tung och påfrestande för den anhörige som riskerar att andra sidor av livet starkt åsidosätts eller helt faller bort. Det är då viktigt att samhället träder in och ger stöd både till den som vårdar och den som vårdas. Anhörigstöd är olika insatser som ska underlätta den fysiska, psykiska och även den sociala situationen för den anhörige.

I juli 2009 infördes en ny bestämmelse i socialtjänstlagen (SoL) 5 kapitlet § 10. Det innebär att: Kommunen ska erbjuda stöd för att underlätta för dig som vårdar eller stöder en närstående som är långvarigt sjuk eller stöder en närstående som har funktionshinder.

Karlskrona kommun underlättar för anhöriga genom att:

- medverka till att finna olika former för avlösning
- tillhandahålla en anhörigstödjare som ger råd och stöd till anhöriga
- visa på anhörigas situation och deras behov av stöd
- uppmuntrar och stödjer bildandet av anhöriggrupper och mötesplatser
- arbeta för att finna frivilliga stödpersoner
- informera olika föreningar och organisationer
- vara initiativtagare till utbildningar och föreläsningar

## VILKET STÖD KAN DU SOM ANHÖRIG FÅ?

Det är viktigt att anhörigvårdare kan känna trygghet och veta vad det finns för stöd och hjälp att få. Du som anhörig ska kunna delta i aktiviteter utanför hemmet, hålla kontakten med vänner och göra vardagliga ärenden samt möjlighet för vila och återhämtning.

### Bedömning av behovet

För att du ska kunna få följande stöd gör kommunens biståndshandläggare en bedömning av behovet. Telefonnummer till kommunens växel är 0455-30 30 00.

Hjälper du någon närstående under 65 år, kan du få ytterligare information av personal på handikappförvaltningen, telefonnummer 0455-30 30 00 vx.

### Hemtjänst

Hemtjänsten kan ge stöd och hjälp med sådant som rör omvårdnad och hemmets skötsel. Det kan vara personlig omvårdnad såsom hjälp med hygien, toalettbestyr, på- och avklädning och måltider.

### Matdistribution

Kan man inte själv laga sin mat eller ta sig till kommunens matsalar, finns möjlighet att få mat hemsänd till det egna hemmet.

## Avlösning i hemmet

Du som vårdar en närstående som inte längre klarar sig själv på grund av sjukdom, ålder eller funktionshinder kan få avlösning i hemmet. Avlösningen sker genom att omsorgspersonal kommer hem och avlöser dig. Du kan få upp till 18 timmars avgiftsfri avlösning per månad. Ansökan om tid därutöver beslutas av äldre- och vårdnämnden.

## Ledsagarservice

Den som har ett omfattande och varaktigt funktionshinder som innebär uppenbara svårigheter att klara sig själv utanför hemmet kan få ledsagarservice. Ledsagning sker genom att omsorgspersonal följer med och ger stöd vid fritidsaktiviteter. Biståndshandläggaren kan bevilja 18 timmar/månad som är kostnadsfri. Ansökan om tid därutöver beslutas av äldre- och vårdnämnden.

## Korttidsplats

Detta kan ges som planerad, tidsbegränsad vistelse på korttidsplats.

## Växelvård

Med växelvård menas att den närstående som vårdas bor hemma till exempel tre veckor och därefter vistas på korttidsplats, sedan fortsätter vården enligt schema.

## Korttidsplats för personer med demenssjukdom

Gäller samma som för korttidsplats, men här kan din närstående vistas alltifrån en timme till tio dagar.

## Dagverksamhet för personer med demenssjukdom

Syftet med dagverksamheten är att dels ge avlösning till anhöriga och dels ge brukaren stimulans och omväxling. På dagverksamheten arbetar man utifrån den enskildes behov och intressen.

## Trygghetslarm

Tillgång till larm kan bidra till en ökad trygghet och säkerhet i hemmet. Via en trådlös larmklocka kopplad till den vanliga telefonen, kan brukaren larma och få hjälp dygnet runt.

## Eget val av utförare

Eget val innebär att du som är beviljad hemtjänst kan välja vem som skall hjälpa dig i hemmet. Syftet är att öka inflytande och valfrihet för dig. Utförarna finns presenterade i en separat informationsbroschyr.

## VI ERBJUDER OLIKA MÖTESPLATSER

Du som vårdar en anhörig gör en mycket viktig insats och ska inte behöva känna dig ensam. Att träffa andra i liknande situation och ta del av varandras erfarenheter kan ge glädje och samhörighet. För att delta i kommunens mötesplatser krävs ingen beviljad insats.

### Anhörigstödsgrupp

Anhörigstödsgrupp är ett forum där man i en mindre grupp kan samtala i förtroende. Det som sägs inom gruppen stannar där. Vill du delta, kontakta anhörigstödjaren. Det är ett samarbete mellan kommunens anhörigstödjare, Röda Korset och anhöriga. För dig som är anhörig till någon med demenssjukdom, finns det särskilda anhörigstödsgrupper.

### Stödsamtal

Om du som anhörig har behov av att få råd och stöd i din omvårdnadssituation, kan du ringa till kommunens anhörigstödjare eller till demenssjuksköterskorna. Om önskemål finns kan ni träffas vid ett hembesök eller på annan plats för ett samtal. Givetvis råder full sekretess.

## Anhörigcafé

Är en mötesplats där man kan utbyta erfarenheter, få information och lära känna andra som är i liknande situation. Ingen föranmälan behövs, kom när det passar dig. Vid frågor kontakta anhörigstödjaren.

## Anhörigaktiviteter

Vid vissa tillfällen under året anordnas särskilda aktiviteter för anhöriga. Programpunkterna finns sammanställda i särskilt program.

## Träffpunkter

Träffpunkterna är en öppen verksamhet dit alla är välkomna. De ska ges möjlighet till gemenskap och att ha någonstans att träffas. Träffpunkterna kan ses som ett komplement till hemtjänsten och vissa har även inriktning mot rehabiliterande insatser.

## SAMVERKAN

Idéburna organisationer är ett komplement till den offentliga verksamheten. Organisationer, föreningar och enskilda frivilliga arbetar för att skingra ensamhet och isolering samt bidra till att sociala kontakter bibehålls eller skapas.

### Pensionärsorganisationer

De olika pensionärsföreningarna har ofta någon form av väntjänst eller aktivitet för sina medlemmar. Varje förening kan berätta vilka aktiviteter de har. Telefonnummer till föreningarna kan erhållas via Karlskrona kommuns växel, telefon 0455-30 30 00.

### Röda Korset

Besöksverksamheten inom Röda Korset har många frivilliga som gör hembesök hos äldre, håller i olika aktiviteter på äldreboenden, samt deltar i anhörigstödsgrupper och anhörigcaféer. Röda Korsets besöksverksamhet har telefon 0455-181 68.

## LANDSTINGET

Landstinget Blekinge är huvudman för sjukvården i Karlskrona eller ger bidrag till privata vårdgivare som har avtal med Landstinget. De ansvarar för sjukvård, sjukresor, folktandvård samt sjukvårdsinsatser i hemmet, t ex rehabilitering.

### Primärvård

När du behöver sjukvård, ska du i första hand vända dig till din familjeläkarmottagning eller till din distriktssköterska. Det gäller både vid lättare sjukdom och när du vill beställa tid för besök. När du behöver hjälpmedel och träning tar du kontakt med sjukgymnast och arbetsterapeut.

### Sjuk på kvällen, natten eller helgen

Behöver du råd på kvällen, natten eller helgen, kan du ringa sjukvårdsrådgivningen. Rådgivningen kan ge akut läkartid vid familjeläkarnas jourmottagning alternativt akutmottagning vid Blekingesjukhuset om det behövs.

**OBS!** Är du anhörigvårdare och blir akut sjuk och inte kan lämna den du vårdar utan tillsyn är det viktigt att du upplyser om det när du ringer. Då kontaktar hälso- och sjukvårdsupplysningen kommunens hälso- och sjukvårdsorganisation som kan erbjuda tillfällig korttidsplats. Sjukvårdsrådgivningens telefonnummer är 1177.

## Psykiatrisk hjälp

Är du behov av psykiatrisk vård under dagtid kontaktar du öppenvårdsmottagningen. På kvällar, nätter och helger vänder du dig till den psykiatriska akuten, telefonnummer 0455 - 73 10 40.

För vidare information, se blå sidorna i telefonkatalogen eller på Landstinget Blekinges hemsida [www.lfblekinge.se](http://www.lfblekinge.se)

## ÖVRIGT STÖD

### Svenska kyrkan

Präster och diakoner finns för dig som behöver någon att tala med. Önskar du enskilda stödsamtal eller besök kan du kontakta respektive kyrka eller församling. De flesta församlingarna har "leva vidare grupper", som är till för dig som har mist någon anhörig. Telefonnummer till de olika församlingarna hittar du i telefonkatalogen.

### Försäkringskassan

Om du avstår från att arbeta för att vårda en närstående person som är svårt sjuk kan du få närståendepenning. Till närstående räknas anhöriga, men även andra som har nära relationer med den sjuke som t ex vänner och bekanta.

Telefon till Försäkringskassans växel är 0771-524 524 eller gå in på Försäkringskassans hemsida [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

## Anhörigas Riksförbund

Är en partipolitisk och religiös obunden organisation som stödjer anhöriga och anhängvårdare oavsett ålder, kön eller diagnos hos den som vårdas. Kansli, telefon 0474-40 400 eller Anhörigas Riksförbunds hemsida [www.ahrisverige.se](http://www.ahrisverige.se)

## Nationellt kompetenscentrum Anhöriga

Arbetar på uppdrag av Socialstyrelsen för att stimulera och stödja utvecklingen av anhängstöd och är en länk mellan ideella sektorn, praktik, beslutsfattare och forskning. Telefon 0480-41 80 20 eller Nationellt kompetenscentrum Anhörigas hemsida [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

Vi hjälper gärna till om du har frågor - skriv till oss!

Karlskrona kommun  
Äldreförvaltningen  
371 83 Karlskrona

Besöksadress: Östra Hamngatan 7 B, Karlskrona  
Telefon: 0455-30 30 00 (Fråga efter anhängstödjaren)  
Fax: 0455-30 30 34  
E-post: [aldreforvaltningen@karlskrona.se](mailto:aldreforvaltningen@karlskrona.se)



**KARLSKRONA  
KOMMUN**

Äldreförvaltningen, 371 83 Karlskrona, telefon vx 0455-30 30 00  
[www.karlskrona.se](http://www.karlskrona.se)