



2011

# Atención a personas mayores en el municipio de Nacka

## Índice

Atención a personas mayores en el municipio de Nacka _____	3
Asistencia domiciliaria _____	3
Relevo en casa: apoyo de familiar _____	4
Alarma de protección _____	5
Comida a casa _____	5
Actividades de día para mayores de 65 años _____	6
Hogar temporal _____	7
Apoyo para personas que cuidan de un familiar _____	8
Puede conocer a otras personas _____	8
Subsidio de práctica asistencial _____	9
Un hogar más seguro con Tryggve _____	10
Hogar asistido para mayores _____	11
Cómo solicitar apoyo y ayuda _____	12

Foto: Ann Thafvelin, Bertil Nordahl

## Atención a personas mayores en el municipio de Nacka

¿Tiene más de 65 años y necesita, por ejemplo, asistencia domiciliaria (hemtjänst) o ayuda con una residencia adaptada o en el suministro de comidas?

En ese caso puede solicitar ayuda a la Oficina de Mayores de los Servicios Sociales. Llame al 08-718 80 00 y pregunte por el tramitador de asistencia responsable de la calle donde vive, que le proporcionará más información sobre atención y ayuda. En la página 12 se indica cómo solicitar ayuda.

### Asistencia domiciliaria

El servicio de asistencia domiciliaria puede limpiar y lavar para usted y hacerle la compra. También puede prestarle ayuda a la hora de comer y beber, vestirse y ducharse.

#### ¿Quién puede beneficiarse de la asistencia domiciliaria?

Podrá recibir asistencia domiciliaria si necesita ayuda en el cuidado de su hogar o de su persona, por estar enfermo o tener alguna discapacidad.

#### Envío de una resolución

Recibirá una resolución informándole con qué va ayudarle el servicio de asistencia domiciliaria y el número de horas de asistencia a las que tiene derecho al mes.

#### Diferentes opciones

Puede elegir la empresa que desee que le proporcione asistencia domiciliaria, pero debe ser una empresa autorizada por el municipio.

#### ¿Cuánto cuesta?

La cuota de asistencia domiciliaria es de 115 coronas a la hora durante las primeras ocho horas de cada mes. Las horas siguientes cuestan 90 coronas. Nunca se paga más de 1.712 coronas al mes.



### **Pago de una cuota más baja**

Si tiene pocos ingresos pagará una cuota más baja. Puede sentirse seguro de que va a tener dinero suficiente para mantenerse después de pagar las cuotas.

Por eso, la ley establece que tiene siempre derecho a 4.832 coronas disponibles al mes si vive solo, o bien 4.083 coronas si está casado o vive en pareja.

### **Relevo en casa: el apoyo de familiar**

Un relevo es alguien que le ayuda en casa durante unas horas para que la persona que cuida a un familiar pueda descansar o realizar alguna tarea.

#### **¿Quién tiene derecho a un relevo?**

Tiene derecho a un relevo si cuida a una persona en casa que necesita mucha atención, por sufrir una enfermedad de larga duración o una discapacidad.

#### **Envío de una resolución**

Recibirá una resolución informándole del número de horas mensuales de relevo a las que tiene derecho.

#### **Diferentes opciones**

Puede elegir la empresa que desee que le proporcione relevo, pero debe ser una empresa autorizada por el municipio.

#### **¿Cuánto cuesta?**

El relevo y el acompañamiento de mayores no cuestan nada.

#### **Más información**

Si desea más información, puede consultar con el asesor de familiares Ove Lindroth (nº tel. 08-718 89 08) o con la enfermera especializada en demencia Iris Drevlid (nº tel. 076-130 12 64).

## Alarma de protección

Puede utilizar una alarma de protección por si pasa algo (por ejemplo, si sufre una caída). Dispondrá de un botón de alarma alrededor del brazo o el cuello. Puede pulsar el botón de alarma para hablar con la central de emergencias mediante un teléfono dotado de altavoz. Es decir, no hace falta que marque ningún número.

Si da la alarma, la central de emergencias le enviará a casa, si es necesario, una patrulla de alarma.

### **¿Quién tiene derecho a una alarma de protección?**

Las personas que necesitan ayuda rápida pueden obtener una alarma de protección. Por ejemplo, aquellas con riesgo de caída o con miedo a caerse.

### **¿Cuánto cuesta?**

La alarma de protección cuesta 105 coronas al mes. El envío de la patrulla de alarma no cuesta nada.

## Comida a casa

Puede solicitar que le envíen a casa comida ya lista. Hay varios platos entre los que elegir. Deberá costearse usted mismo la comida.

### **¿Quién puede recibir comida en casa?**

Aquellas personas a las que les cueste prepararse la comida pueden recibir en casa comida ya preparada.

### **¿Cuánto cuesta?**

La comida cuesta 49 coronas la porción. El servicio de asistencia domiciliaria puede calentarla y ayudarle a comer.





### **¿Cómo funciona?**

Le llevarán comida un día determinado de la semana. Usted u otra persona deberá estar en casa para recibirla.

## **Actividades de día para mayores de 65 años**

### **¿Qué son las actividades de día?**

Las actividades de día le permiten hacer algo entretenido junto con otras personas en días determinados.

Podrá recibir ayuda y atención, según lo necesite, durante el día. También podrá realizar ejercicio solo o en grupo.

Si tiene una actividad de día se le ayudará, en caso necesario, con los desplazamientos. También se le pagará el viaje.

El centro de actividades de día abre sólo los días de semana. Acudirá a él en días concretos.

Hay actividades de día específicas para personas con distintos tipos de demencia.

### **Cómo obtener y elegir las actividades de día**

Visite uno o varios de los centros de actividades de día autorizados por el municipio de Nacka para hablar con ellos.

Los tramitadores de asistencia le informarán de las actividades de día disponibles y le facilitarán también la comunicación con las personas encargadas de dichos centros de día.

### **¿Cuánto cuesta?**

El precio es el mismo que por una hora de asistencia domiciliaria. Deberá pagarse usted mismo la comida.

Cada visita al centro de actividades de día cuesta 115 coronas. La cuota va unida a la de asistencia domiciliaria.

Las primeras 8 horas o las visitas al centro de actividades de día cuestan 115 coronas.

Las siguientes cuestan 90 coronas.

Nunca pagará más de 1.712 coronas al mes.

### **Pago de una cuota más baja**

Si tiene pocos ingresos

pagará una cuota más baja.

Puede sentirse seguro de que va a tener dinero suficiente para mantenerse después de pagar las cuotas.

## **Hogar temporal**

Puede vivir durante un breve período en un hogar temporal, donde será atendido.

Tiene personal dedicado y una enfermera.

El municipio de Nacka le abonará los desplazamientos entre su casa y esta residencia.

### **¿Qué finalidad tiene el hogar temporal?**

- Permite descansar a las personas que cuidan a algún familiar cuando éste se aloja en el hogar temporal.
- Podrá alojarse en el hogar temporal mientras que el municipio estudia si puede volver a casa después de una estancia hospitalaria.
- Podrá alojarse en el hogar temporal mientras que el municipio estudia si necesita alojarse en un hogar asistido para mayores.
- Podrá alojarse en el hogar temporal mientras que espera una plaza en un hogar asistido para mayores.
- Le permite descansar y recuperarse si ha estado enfermo o se ha lesionado.

### **¿Quién tiene derecho a un hogar temporal?**

Tendrá derecho a un hogar temporal si necesita mucha ayuda durante el día, la tarde, los fines de semana o la noche y el servicio de asistencia domiciliaria no resulta suficiente.



### **¿Cuánto cuesta?**

Pagará 57 coronas al día,  
más 100 coronas diarias por la comida.

## **Apoyo para personas que cuidan de un familiar**

Las personas que quieren y pueden cuidar a un familiar realizan una tarea muy importante, pero puede resultar difícil en varios aspectos.

A continuación se incluye una lista de apoyos disponibles para que pueda cuidar a una persona en casa.

Si desea más información sobre un apoyo en cuestión, consulte el apartado correspondiente.

- Relevo en casa
- Actividades de día
- Asistencia domiciliaria
- Hogar temporal
- Subsidio de práctica asistencial
- Alarma de protección

## **Puede conocer a otras personas**

El municipio de Nacka, la Cruz Roja, el servicio Vantjänst y la Federación Nacional de Familiares velan por que usted se relacione con otras personas.

Si desea más información, puede consultar con el asesor de familiares Ove Lindroth (nº tel. 08-718 89 08) o con la enfermera especializada en demencia Iris Drevlid (nº tel. 076-130 12 64).

### **Cruz Roja (08-716 08 64)**

La Cruz Roja puede ayudarle a relacionarse con otras personas como apoyo en su labor de atención en casa.

**Väntjänst (08-718 08 06)**

El servicio Väntjänst proporciona apoyo a personas mayores, les llama por teléfono para conversar con ellos y les acompaña al hospital.

**Federación Nacional de Familiares (0340-154 40)**

La Federación Nacional de Familiares (AHR) ofrece apoyo y ayuda a aquellas personas que tienen a un familiar atendido en casa o en una residencia para mayores. El número de teléfono de la AHR en Nacka es el 08-715 53 98.

**Subsidio de práctica asistencial**

Si precisa de mucha atención en casa por parte de algún familiar, podrá obtener un subsidio de práctica asistencial por las prestaciones ofrecidas habitualmente por el servicio de asistencia domiciliaria.

El subsidio de práctica asistencial es de 2.075 coronas al mes. Está exento de impuestos. Si recibe subsidio de práctica asistencial podrá beneficiarse también de asistencia domiciliaria y la persona que le atiende podrá obtener también otro tipo de subsidio.

**¿Quién tiene derecho al subsidio de práctica asistencial?**

- Debe tener 65 años o más.
- Debe estar empadronado y residir en Nacka.
- Debe necesitar mucha atención (mínimo cinco horas al día).
- El cuidador debe residir donde usted.
- El cuidador no puede tener un empleo, ejercer de asistente personal ni beneficiarse de un subsidio de allegado de la Seguridad Social.





### **¿A qué puede destinar el subsidio de práctica asistencial?**

Puede emplear el subsidio de práctica asistencial para obtener ayuda a la hora de vestirse y desvestirse, ducharse e ir al baño.

También puede usar el subsidio para que alguien le vigile las 24 horas del día si padece demencia.

No podrá recibir este subsidio para que alguien le haga la compra, le prepare la comida o limpie su casa.

La sanidad pública es la responsable de ayudarlo si necesita fármacos, inyecciones o que le cuiden unas heridas. No podrá utilizar para ello el subsidio de práctica asistencial.

## **Un hogar más seguro con Tryggve**

### **¿Necesita ayuda para hacer de su casa un lugar más protegido y seguro?**

En ese caso le podrá ser de utilidad el servicio Tryggve. Protección Civil (Räddningstjänsten) brinda dicho servicio a todos los habitantes del municipio de más de 70 años.

### **¿Cuánto cuesta?**

Tryggve es gratuito y le ayuda a convertir su casa en un lugar seguro, para evitar que usted se caiga y lesione. Tryggve le asiste en todo aquello que puede resultar peligroso para muchas personas mayores.

### **¿En qué puede recibir ayuda?**

Tryggve le ayuda a levantar objetos pesados, subir escaleras y similar.

### **Algunos ejemplos de cosas con las que puede asistir Tryggve:**

- Montaje de extintores
- Cambio de bombillas y enchufes
- Retirada y colocación de cortinas

- Fijación de cables sueltos
- Protección contra el resbalamiento en alfombras

Tryggve irá a su casa para revisarla con ayuda de la lista “Seguridad en el día a día” de Protección Civil.

Tryggve no realiza las tareas profesionales que ofrecen otras empresas, ni tampoco lleva a cabo las labores típicas de las compañías que venden servicios domiciliarios.

### **¿Cómo obtener ayuda de Tryggve?**

Llame al teléfono 08-718 80 00 e indique con qué precisa ayuda. Tryggve le devolverá la llamada lo más rápidamente posible.

## **Hogar asistido para mayores**

Los hogares asistidos son unas viviendas atendidas día y noche. Podrá recibir toda la ayuda que necesite en su vida cotidiana. Obtendrá atención sanitaria del personal dedicado y la enfermera. Puede permanecer en el hogar asistido durante toda la vida.

### **¿Quién tiene derecho a un hogar asistido?**

Tiene derecho a un hogar asistido si necesita mucha ayuda y el servicio de asistencia domiciliaria no es suficiente. Puede ser ayuda de día, tarde, fin de semana o noche. También obtendrá asistencia si se siente mal psíquicamente.

### **Diferentes opciones**

Podrá elegir entre los hogares autorizados por el municipio si ha recibido una resolución favorable sobre hogar asistido.



### **¿Cuánto cuesta?**

Deberá pagar una cuota de asistencia de 1.712 coronas al mes.

A ello hay que añadir alquiler y comida, que cuesta diferente según el hogar.

Consulte los precios con la Oficina de Mayores.

Si sus ingresos son reducidos pagará una cuota más baja.

### **Cómo solicitar apoyo y ayuda**

Deberá solicitar apoyo a la Oficina de Mayores (Äldrenhet) de los servicios sociales, en el teléfono 08-718 80 00.

También puede enviar una carta a la dirección siguiente:

Socialtjänsten

Enheten Äldre

Nacka kommun

131 81 Nacka

Un tramitador de asistencia le informará de la ayuda disponible y estudiará las prestaciones que necesita.

### **Examen**

El tramitador de asistencia irá a casa a visitarle y estudiará el tipo de ayuda que precisa.

Si está ingresado en un hospital, se reunirán usted, su familia y, si lo desea, otro allegado, con el tramitador de asistencia y el personal sanitario para discutir el tipo de ayuda requerida.

### **Resolución sobre la ayuda**

¿Qué significa “concesión de ayuda”?

“Concesión de ayuda” quiere decir que el tramitador de asistencia ha determinado el tipo y la cantidad de ayuda a la que tiene derecho, por ejemplo, el número de horas semanales de asistencia domiciliaria de la que puede beneficiarse.

Le enviaremos esta resolución a su casa.

### **¿Qué significa “denegación”?**

“Denegación” quiere decir que no tiene derecho a la ayuda solicitada.

Le enviaremos la resolución de denegación a su casa.

### **Apelación de la resolución**

Si está en desacuerdo con la resolución podrá apelarla al tribunal provincial administrativo.

### **Aplicación de la resolución**

Una vez concedida la ayuda podrá comenzar a recibir prestaciones del servicio de asistencia domiciliaria o en el hogar temporal o asistido.

En ocasiones podrá elegir de quién recibir la ayuda. El tramitador de asistencia le indicará las opciones disponibles e incluso podrá ayudarlo a comunicarse con ellos.





Nacka kommun  
 Socialtjänsten  
 Enheten Äldre  
 131 81 Nacka  
 Telefonnummer: 08-718 80 00

Municipio de Nacka  
 Servicios Sociales  
 Oficina de Mayores  
 131 81 Nacka  
 Teléfono: 08-718 80 00

