



2018

**SERVICE TILL DIG SOM ÄR ÄLDRE  
I NACKA KOMMUN**

*Förtroende och respekt  
för människors kunskap  
och egen förmåga  
samt för deras vilja  
att ta ansvar.*

## INNEHÅLL

Service till dig som är äldre i Nacka kommun _____	3
Hemtjänst _____	3
Avlösning i hemmet – anhörigstöd _____	4
Trygghetslarm _____	5
Skydd mot tvång och hot i nära relationer _____	5
Mat hem till dig _____	6
Dagverksamhet för personer över 65 år _____	6
Korttidsboende _____	8
Stöd till dig som ger vård till någon i familjen _____	9
Du kan träffa andra människor _____	9
Omvårdnadsbidrag _____	10
Säkrare hem med Tryggve _____	11
Särskilt boende för äldre _____	12
Så här söker du om stöd och hjälp _____	12

FOTO: ANN THAFVELIN, BERTIL NORDAHL

## SERVICE TILL DIG SOM ÄR ÄLDRE I NACKA KOMMUN

Är du äldre än 65 år och behöver hjälp med till exempel hemtjänst, med att bo i en särskild bostad för äldre eller med att få hem mat?

Då kan du söka hjälp hos äldreheten. Ring 08-718 80 00 och fråga efter biståndshandläggaren som har ansvar för gatan där du bor. Biståndshandläggaren kan ge mer information om service och hjälp. Läs om hur det går till att söka hjälp på sid 13.

### HEMTJÄNST

Hemtjänsten kan städa, tvätta och handla åt dig. Hemtjänsten kan också hjälpa dig med att dricka, äta, klä på dig och duscha.

#### **Vem kan få hemtjänst?**

Du kan få hemtjänst om du behöver hjälp med att sköta hemmet eller dig själv för att du är sjuk eller har funktionshinder.

#### **Du får ett beslut**

Du får ett beslut på vad hemtjänsten ska hjälpa dig med och hur många timmar hemtjänst per månad du har rätt till.

#### **Du kan välja**

Du kan välja vilket företag som ska ge dig hemtjänst. Men det ska vara ett företag som kommunen har godkänt.

#### **Vad kostar det?**

Vad kostar det?  
Avgiften för hemtjänst är 150 kronor i timmen de första åtta timmarna per månad. Sedan kostar hemtjänsten 90 kronor i timmen. Du betalar aldrig mer än 2 044 kr på en månad sammanlagt för hemtjänst, dagverksamhet och trygghetslarm.





### **Du betalar lägre avgift**

Du betalar lägre avgift om du har liten inkomst. Du ska kunna vara säker på att ha kvar pengar att leva på när du har betalat avgifterna.

Därför minskas avgiften om du har mindre än 5 136 kronor kvar varje månad om du bor själv, eller 4 340 kronor om du är gift eller sammanboende.

## **AVLÖSNING I HEMMET – ANHÖRIGSTÖD**

Avlösning är när en person hjälper till hemma några timmar så att den som vårdar någon i familjen kan vila eller göra något för sig själv.

### **Vem kan få avlösning?**

Du kan få avlösning om du vårdar en person hemma som behöver mycket hjälp för att den personen är sjuk länge eller har funktionshinder.

### **Du får ett beslut på**

Du får ett beslut på hur många timmars avlösning per månad du har rätt till.

### **Du kan välja**

Du kan välja vilket företag som ska ge dig avlösning. Men det ska vara ett företag som kommunen har godkänt.

### **Vad kostar det?**

Det är ingen avgift för avlösning och ledsagning för äldre.

### **Mer information**

Mer information kan du få från anhängkonsulenten, telefon 08-718 89 08 och demenssjuksköterskan, telefon 08-718 80 01.

## TRYGGHETSLARM

Du kan få hjälp genom trygghetslarm om något händer, om du till exempel ramlar.

Då har du en larmknapp på armen eller om halsen.

Du trycker på larmknappen och du kan prata med larmcentralen med en högtalartelefon så du behöver inte ringa själv.

Om du larmar skickar larmcentralen en larmpatrull hem till dig om du behöver det.

Du kan också få ett mobilt larm som kan användas utanför din bostad. Då kan larmpatrullen hjälpa dig även när du är någon annanstans i Nacka.

### Vem kan få trygghetslarm?

Personer som behöver hjälp snabbt kan få trygghetslarm.

Det kan vara personer som kan ramla eller som är oroliga för att ramla.

### Vad kostar det?

Trygghetslarm och mobilt trygghetslarm kostar 210 kronor vardera i månaden. Behöver du båda larmen kostar det 420 kronor i månaden. Det kostar ingenting när larmpatrullen kommer. Du betalar aldrig mer än 2 044 kr på en månad sammanlagt för hemtjänst, dagverksamhet, trygghetslarm och mobilt trygghetslarm.

## SKYDD MOT TVÅNG OCH HOT I NÄRA RELATIONER

Tvång, hot eller våld från någon man känner eller bor tillsammans med är vanligare än många tror. Det kan drabba vem som helst.

Det kan vara till exempel att någon

- hindrar dig att ha kontakt med andra
- kallar dig elaka saker
- bestämmer över din ekonomi på ett sätt du inte vill
- hindrar dig att klara vardagen, till exempel att röra dig hemma eller att få din medicin.





### **Du kan ringa till:**

- Din **biståndshandläggare**: 08-718 80 00 (växel)
- **Samtalsforum**: 08-601 95 72  
– en öppen kostnadsfri mottagning.  
Det går att ringa utan att säga sitt namn.
- **Kvinnofridslinjen**: 020-50 50 50  
Dit ringer man gratis dygnet runt.  
Det går att ringa utan att säga sitt namn.
- **Socialjouren i Nacka**: 08-718 76 40, 010-564 31 65  
Socialjouren arbetar efter kontorstid.
- **Polisen**: 112 eller 114 14

### **MAT HEM TILL DIG**

Du kan beställa färdiglagad mat hem till dig.  
Det finns flera maträtter att välja bland.  
Du betalar själv maten.

#### **Vem kan få mat hem?**

Du som har svårt att laga mat kan få färdig mat hem till dig.

#### **Vad kostar det?**

Maten kostar 51 kronor för en portion.  
Hemtjänsten kan värma maten  
och hjälpa dig att äta.

#### **Hur går det till?**

Du får hem maten en bestämd dag i veckan.  
Du eller någon annan måste vara hemma  
och ta emot maten.

### **DAGVERKSAMHET FÖR PERSONER ÖVER 65 ÅR**

#### **Det här är dagverksamhet**

På dagverksamheten kan du göra något som kan vara roligt på bestämda dagar tillsammans med andra.

Du kan få hjälp och vård  
som du behöver under dagen.  
Du kan få träna själv  
eller med andra i en grupp.

Om du har dagverksamhet  
får du hjälp med resan dit och hem  
om du behöver.  
Du får också resan betald.

Dagverksamheten är öppen på vardagar.  
Du kommer dit på bestämda dagar.

Det finns särskilda dagverksamheter  
för dig med demenssjukdom.

### **Så här får du och väljer dagverksamhet**

Du besöker och pratar med en eller flera  
av de dagverksamheter  
som är godkända av Nacka kommun.

Biståndshandläggarna kan tala om  
vilka dagverksamheter som finns  
och de kan också hjälpa dig  
med att prata med dem  
som arbetar på dagverksamheterna.

### **Vad kostar det?**

Du betalar samma som för en timme hemtjänst.  
Du betalar själv maten.  
Avgiften för dagverksamhet är 150 kronor per dag  
de första åtta besöken per månad.  
Sedan kostar dagverksamheten 90 kronor per besök.  
Avgiften räknas ihop med hemtjänstavgiften.  
Du betalar aldrig mer än 2 044 kronor på en månad  
sammanlagt för hemtjänst, dagverksamhet och trygghetslarm.

### **Du betalar lägre avgift**

Du betalar lägre avgift  
om du har liten inkomst.  
Du ska kunna vara säker på  
att ha kvar pengar att leva på  
när du har betalat avgifterna.



## KORTTIDSBOENDE

Du kan bo en kort tid på ett korttidsboende där du får vård.

Där finns personal och sjuksköterska.

Nacka kommun betalar resan dit och hem för dig.

### Det här är korttidsboendet till för:

- Du som vårdar någon i familjen får vila när din anhörige åker till korttidsboendet.
- Du kan bo på korttidsboende under den tid som kommunen undersöker om du kan flytta hem igen efter att du varit på sjukhus.
- Du kan bo på korttidsboende under den tid som kommunen undersöker om du behöver bo i en särskild bostad för äldre.
- Du kan bo på korttidsboende medan du väntar på plats i en särskild bostad för äldre om du inte kan vänta hemma.

### Vilka kan få korttidsboende?

Du kan få korttidsboende om du behöver mycket hjälp på dagarna, kvällarna, helgerna och på nätterna och då hemtjänsten inte räcker till.

### Vad kostar det?

Du betalar 70 kronor per dygn plus 120 kronor per dygn för mat.



## STÖD TILL DIG SOM GER VÅRD TILL NÅGON I FAMILJEN

Du som vill och kan vårda någon i familjen hemma gör ett stort arbete.

Men det kan vara svårt på olika sätt.

Här är en lista på stöd som du kan få för att orka vårda någon hemma.

Om du vill veta mer om stödet kan du läsa under den rubriken.

- Avlösning i hemmet
- Dagverksamhet
- Hemtjänst
- Korttidsboende
- Omvårdnadsbidrag
- Trygghetslarm

## DU KAN TRÄFFA ANDRA MÄNNISKOR

Nacka kommun, Röda korset, Väntjänsten och Anhörigas Riksförbund ser till att du får träffa andra.

Mer information kan du få från anhängningskonsulenten, telefon 08-718 89 08 och demenssjuksköterskan, telefon 08-718 80 01.

### **Röda korset 0723-633 633, 08-715 49 45**

Röda korset kan hjälpa dig med att träffa andra människor så att du orkar med vården hemma.

### **Väntjänst 08-718 08 06**

Väntjänst ger stöd till äldre, ringer och pratar med dem och följer med till sjukhuset.

### **Anhörigas Riksförbund 010-155 70 60**

Anhörigas Riksförbund, AHR, ger stöd och hjälp till dem som har någon i familjen som får vård hemma eller i en bostad för äldre. Telefonnummer till Nacka Anhörigförening är 08-715 21 22.



## OMVÅRDNADSBIDRAG

Du som behöver mycket vård hemma av någon i familjen, kan få omvårdnadsbidrag till sådant som hemtjänsten hjälper till med annars.

Omvårdnadsbidraget är 1 138 eller 2 275 kronor i månaden. Det beror på hur mycket hjälp du får av din anhöriga. Du betalar inte skatt på det. Om du får omvårdnadsbidrag kan du också ha hemtjänst och den som ger vård till dig kan få annat stöd. Du får inte bidrag när du är på korttidsboende.

### Vem kan få omvårdnadsbidrag?

- Du ska vara 65 år eller äldre.
- Du ska vara skriven och bo i Nacka.
- Du ska behöva mycket vård.
- Den som vårdar dig ska bo där du bor.
- Den som vårdar dig ska inte vara anställd eller vara personlig assistent eller få närståendepenning från försäkringskassan.

### Du kan få omvårdnadsbidrag om du behöver hjälp med:

- att klä av dig och på dig
- att duscha och gå på toaletten
- att någon ser till dig dygnet runt om du är demenssjuk

Du kan inte få bidrag för att någon handlar, lagar mat och städar åt dig.

Du kan inte få bidrag om du behöver hjälp med att ta mediciner, med att få sprutor och med vård av sår.

Det är sjukvårdens uppdrag.

## SÄKRARE HEM MED TRYGGVE

Behöver du hjälp med att göra ditt hem tryggt och säkert? Då kan du få hjälp av servicen Tryggve. Räddningstjänsten ger den servicen till alla i kommunen som är över 70 år.

### Vad kostar det?

Tryggve är gratis och ska göra ditt hem säkert så att du inte ramlar och skadar dig. Tryggve hjälper dig med sådant som kan vara farligt för många äldre att göra.

### Det här kan du få hjälp med

Tryggve hjälper dig med att lyfta sådant som är tungt, med att klättra på stege och liknande.

### Här är några exempel på vad Tryggve kan hjälpa dig med:

- Sätta upp brandvarnare
- Byta lampor och proppar
- Ta ner eller sätta upp gardiner
- Sätta fast lösa sladdar
- Se till att du inte halkar på mattor

Tryggve kommer hem till dig och går igenom din bostad med hjälp av Räddningsverkets lista Säkerhet i vardagen.

Tryggve gör inte hantverksjobb som andra företag gör. Tryggve gör heller inte samma jobb som företag som säljer hushållsnära tjänster.

### Så här gör du för att få hjälp av Tryggve

Ring 08-718 80 00 och berätta vad du vill ha hjälp med. Tryggve ringer tillbaka till dig så fort som möjligt.





## SÄRSKILT BOENDE FÖR ÄLDRE

Särskilt boende är en bostad med service och vård natt och dag.

Du får all hjälp du kan behöva i ditt vardagsliv.

Du får sjukvård av personal och sjuksköterska.

Du ska kunna bo kvar i det särskilda boendet hela livet.

### **Vilka kan få särskilt boende?**

Du kan få särskilt boende

om du behöver mycket hjälp

som inte hemtjänsten kan ge.

Det kan vara hjälp dag, kväll, helg och på natten.

Du får även hjälp om du mår psykiskt dåligt.

### **Du kan välja**

Du kan välja bland kommunens godkända boenden

om du har fått ett beslut om särskilt boende.

### **Vad kostar det?**

Du betalar en omsorgssavgift,

som är 2 044 kronor i månaden.

Du betalar hyra och mat.

Det kostar olika på olika boenden.

Fråga äldreheten om priser.

Du betalar lägre avgift

om du har liten inkomst.

## SÅ HÄR SÖKER DU OM STÖD OCH HJÄLP

Du söker om stöd hos äldreheten.

Ring 08-718 80 00 och fråga efter biståndshandläggaren

som har ansvar för gatan där du bor.

Du kan också skriva till adressen:

Äldreheten

Nacka kommun

131 81 Nacka

## **Utredning**

Biståndshandläggaren pratar med dig i telefon eller besöker dig hemma och undersöker vilken hjälp du behöver.

Om du är på sjukhus träffas din familj, du, din anhörig om du vill, tillsammans med biståndshandläggare och personal i sjukvården och pratar om vilken hjälp du behöver.

## **Beslut om hjälp**

Vad betyder hjälp beviljas?

Hjälp beviljas betyder att biståndshandläggaren har bestämt vilken hjälp och hur mycket hjälp du har rätt till, till exempel hur många timmar i veckan du kan få hemtjänst.

Vi skickar beslutet hem till dig.

## **Vad betyder avslag?**

Avslag betyder att du inte har rätt till den hjälp du har sökt om.

Vi skickar beslutet om avslag hem till dig.

## **Du kan överklaga beslut**

Om du inte är nöjd med beslutet kan du överklaga det till förvaltningsrätten.

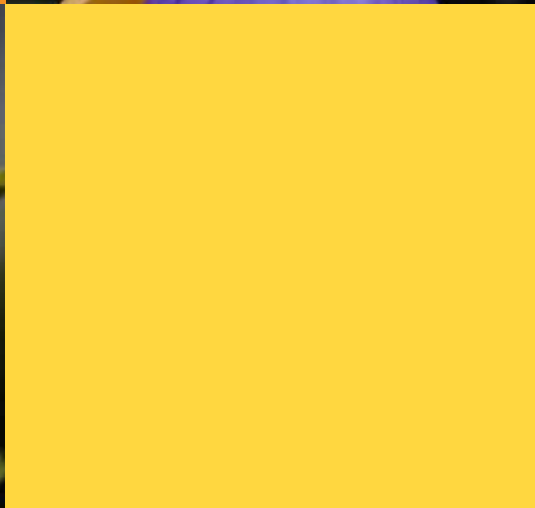
## **Beslutet blir verklighet**

När du har fått ett beslut om hjälp kan till exempel hemtjänsten, korttidsboendet eller ett särskilt boende börja ge dig hjälp.

Ibland kan du välja vem som ska ge dig hjälpen.

Biståndshandläggaren kan berätta vilka du kan välja bland och även hjälpa dig med att prata med dem.





Nacka kommun  
Äldreenheten  
131 81 Nacka  
Besöksadress:  
Nacka stadshus, Granitvägen 15  
Telefon: 08-718 80 00  
E-post: [info@nacka.se](mailto:info@nacka.se)  
Sms: 716 80  
[www.nacka.se](http://www.nacka.se)  
[www.facebook.com/nackakommun](https://www.facebook.com/nackakommun)