



2018

# ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES EN EL MUNICIPIO DE NACKA

Confianza y respeto por los conocimientos y capacidades de las personas, así como por su voluntad de asumir responsabilidades.

## 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
Protección contra la coacción y las amenazas en las relaciones cercanas	5
Comida a casa	6
Actividades de día para mayores de 65 años	7
Hogar temporal	8
Apoyo para personas que cuidan de un familiar	9
Puede conocer a otras personas	9
Subsidio de práctica asistencial	10
Un hogar más seguro con Tryggve	11
Hogar asistido para mayores	12
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. Oficina de Mayores. 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 13 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?

El servicio de asistencia domiciliaria (*hemtjänst*) tiene un coste de 150 coronas por hora las primeras ocho horas de cada mes. Las horas sucesivas se cobran a 90 coronas.

Nunca tendrá que pagar más de 2.044 coronas al mes en total por la asistencia domiciliaria (*hemtjänst*), las actividades de día (*dagverksamhet*) y la alarma de protección (*trygghetslarm*).



### **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 se reducirá la cuota si le quedan menos de 5.136 coronas al mes viviendo solo, o de 4.340 coronas en caso de estar casado o tener pareja de hecho.

## **RELEVO EN CASA: 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 tiene coste alguno.

### **Más información**

Si desea más información, puede consultar con el asesor de familiares, en el teléfono 08-718 89 08 o con la enfermera especializada en demencia, en el teléfono 08-718 80 01.

## 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.

También puede disponer de una alarma móvil fuera de su vivienda. Con ella, la patrulla de emergencia podrá asistirle también cuando se mueva por Nacka.

### **¿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 seguridad y la alarma móvil de seguridad cuestan cada una 210 coronas al mes. Es decir, si necesita ambas pagará 420 coronas mensuales. Las salidas de la patrulla de emergencia no conllevan ningún coste. Nunca pagará un total superior a 2.044 coronas al mes por el servicio de asistencia domiciliaria, las actividades de día y las alarmas de seguridad de vivienda y móvil.

## PROTECCIÓN CONTRA LA COACCIÓN Y LAS AMENAZAS EN LAS RELACIONES CERCANAS

La coacción, amenazas y agresiones por parte de personas conocidas o con quien convives son más habituales de lo que se cree. Cualquiera puede ser víctima de ello.

Se manifiesta, por ejemplo, cuando alguien

- le impide relacionarse con otras personas
- se dirige a usted con términos ofensivos
- decide sobre su economía contra su voluntad
- le pone impedimentos en su día a día, por ejemplo, no dejando que se mueva en casa o que tome su medicación.







### **Puede llamar a:**

- Su **gestor asistencial**: 08-718 80 00 (centralita)
- **Samtalsforum**: 08-601 95 72  
– un centro de consulta abierto a todos y gratuito.  
Puede llamar aquí sin necesidad de identificarse.
- **Kvinnofridslinjen**: 020-50 50 50  
Esta línea gratuita de apoyo a la mujer está abierta las 24 horas del día.  
Puede llamar aquí sin necesidad de identificarse.
- **Oficina de guardia de los servicios sociales de Nacka**:  
08-718 76 40, 010-564 31 65  
La oficina de guardia (Socialjouren)  
abre fuera de horario de oficina.
- **Policía**: 112 o 114 14

### **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 51 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 coste es idéntico al de una hora de asistencia domiciliaria (*hemtjänst*).

La comida deberá pagarla usted.

Las actividades de día (*dagverksamhet*) tienen un coste de 150 coronas diarias las primeras ocho visitas de cada mes.

Las visitas sucesivas se cobran a 90 coronas.

Esta tarifa se contabiliza junto con el coste de la asistencia domiciliaria.

Nunca tendrá que pagar más de 2.044 coronas al mes en total por la asistencia domiciliaria (*hemtjänst*), las actividades de día (*dagverksamhet*) y la alarma de protección (*trygghetslarm*).



### **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  
si no puede esperar en casa.

#### **¿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 70 coronas al día,  
más 120 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, en el teléfono 08-718 89 08, o con la enfermera especializada en demencia, en el teléfono 08-718 80 01.

### **Cruz Roja (0723-633 633, 08-715 49 45)**

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

### **Vantjänst (08-718 08 06)**

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

### **Federación Nacional de Familiares (010-155 70 60)**

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 21 22.





## SUBSIDIO DE PRÁCTICA ASISTENCIAL

Si necesita muchos cuidados en casa por parte de algún miembro de tu familia puede beneficiarse de un subsidio asistencial (*omvårdnadsbidrag*) para aquellas tareas que suele ofrecer el servicio municipal de asistencia a domicilio (*hemtjänsten*).

El subsidio asistencial puede ser de 1.138 o 2.275 coronas mensuales, en función del nivel de ayuda que le preste su allegado. Esta subvención no está sujeta a impuestos.

La percepción del subsidio asistencial no es incompatible con la asistencia municipal a domicilio.

Además, la persona que le cuida puede recibir otras ayudas. No tendrá derecho a subvención si se encuentra en una residencia de corta duración (*korttidsboende*).

### ¿Quién puede beneficiarse del subsidio asistencial?

- Debe tener 65 años como mínimo.
- Debe estar empadronado y residir en Nacka.
- Debe necesitar un alto nivel de atención.
- La persona que le cuida debe convivir con usted.
- La persona que le cuida no puede estar contratada, ser asistente personal ni percibir una prestación por allegado (*närståendepenning*) de la Agencia Sueca de Seguro Social (*Försäkringskassan*).

### Puede beneficiarse del subsidio asistencial si necesita ayuda para:

- desvestirse y vestirse
- ducharse e ir al aseo
- ser supervisado día y noche en caso de padecer demencia senil

No puede recibir este subsidio para que alguien vaya a hacerle la compra, le prepare la comida o limpie su casa.

Tampoco podrá percibirlo si necesita ayuda para tomar sus medicamentos, administrarle inyecciones o cuidar heridas. De ello se encargan los servicios sanitarios.

## 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 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 2.044 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 (*äldrenerheten*). Llame al 08-718 80 00 y pida hablar con el tramitador de asistencia responsable de la calle donde vive.

También puede enviar una carta a la dirección siguiente:  
Äldrenerheten  
Nacka kommun  
131 81 Nacka



## Examen

El tramitador de asistencia le telefonará o le hará una visita domiciliaria y estudiará el tipo de ayuda que usted 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 no está conforme con la decisión, puede recurrirla ante el tribunal administrativo (*förvaltningsrätten*).

## Aplicación de la resolución

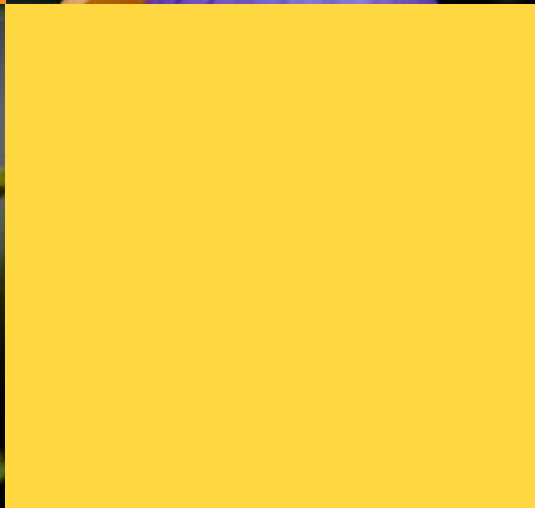
Una vez concedida la ayuda podrá comenzar a recibir prestaciones, por ejemplo, del servicio de asistencia domiciliaria o en el hogar temporal o asistido.

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





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



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)