



Närståendevårdarens ABC

Närståendevårdarna

2

I Finland finns det ca 350 000 närståendevårdare. Utan dem skulle väldigt många personer som är svaga, sjuka eller har någon form av funktionsnedsättning behöva en vårdplats på sjukhus, grupp- eller serviceboende. Tack vare närståendevårdarnas tid och kraft, omsorg och kärlek kan människor som inte klarar sig utan hjälp bo kvar i sitt eget hem. Närståendevårdarnas insats är nödvändig och ovärderlig!

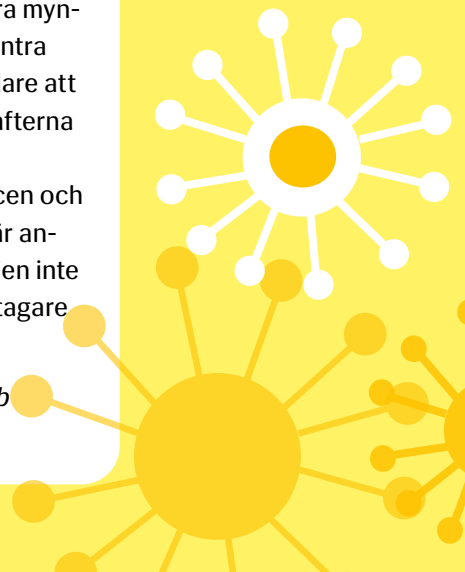
Vi möter dessvärre alltför ofta närståendevårdare som stretar på utan hjälp och stöd. Vi möter människor som inte får sova ostörda och som behöver vila och möjlighet till avbrott i vårdandet. Vi hör om människor som bett om hjälp av sin hemkommun och som mötts av oförstående eller vars behov av hjälp har ifrågasatts.

Till all lycka hör vi också om kommuner som ständigt strävar efter att utöka och förbättra stödet till både närståendevårdare och vårdtagare. Det finns personal som stöder och uppmuntrar och familjer som tack vare en fungerande hjälp lever ett liv i balans.

Denna broschyr ger information om de olika stöd som kommunerna, FPA och andra myndigheter ska ge och ger. Vi vill uppmuntra både vårdtagare och närståendevårdare att söka hjälp och ta emot stöd så att krafterna räcker till en god vardag.

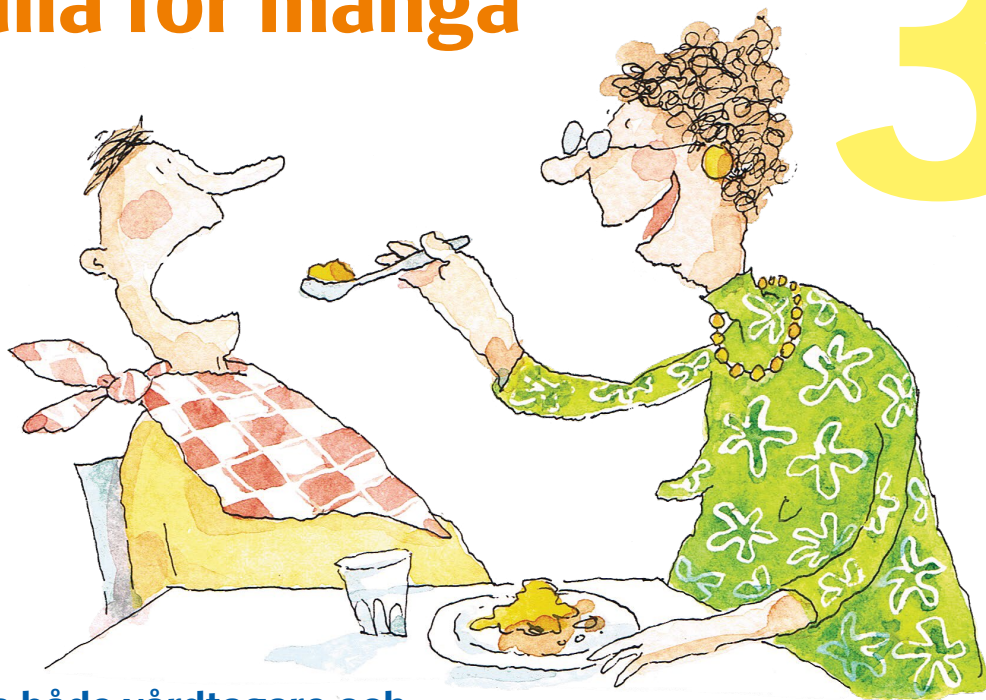
Närståendevården fungerar då servicen och stödet från hälso- och socialvården är anpassade till familjens behov, då familjen inte är isolerad och då livet för både vårdtagare och närståendevårdare är i balans.

Jonna Skand, Eva Björkqvist, Pia Nabb
– Folkhälsans Förbund

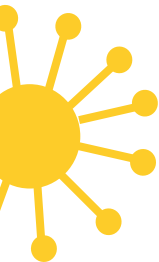


– värdefulla för många

3



Vi vill uppmuntra både vårdtagare och
närståendevårdare att söka hjälp och ta
emot stöd så att krafterna räcker till en
god vardag.



Vem är närståendevårdare?

4

En närståendevårdare är en person som har omsorg om en familjemedlem eller någon annan närstående som p.g.a. sjukdom, handikapp eller någon annan särskild orsak är i behov av hjälp och därför inte klarar sig självständigt i vardagslivet.

Närståendevårdare är bl.a. föräldrar till barn med funktionshinder, de som vårdar sin partner och barn som tar hand om sina åldrande föräldrar. Vårdrelationen kan ha utvecklats successivt i och med ett ökat vårdbehov eller plötslig sjukdom eller på grund av ett barn som fötts med särskilda behov.

Definition: Nätverket för närståendevård i Finland (Suomen omaishoidon verkosto).

Formerna för närståendevård är många. En del vårdare är bundna till hemmet dygnet runt och utför ett fysiskt tungt och krävande vårdarbete. Andra vårdare får i perioder avlastning i form av intervallvård på sjukhus eller vårdhem.

En del vårdtagare behöver tillsyn och omsorg utan direkt fysisk vård.

Närståendevårdare och vårdtagare behöver inte dela hem eller vara släkt men ska stå i en nära relation till varandra.



Folkhälsans förbund

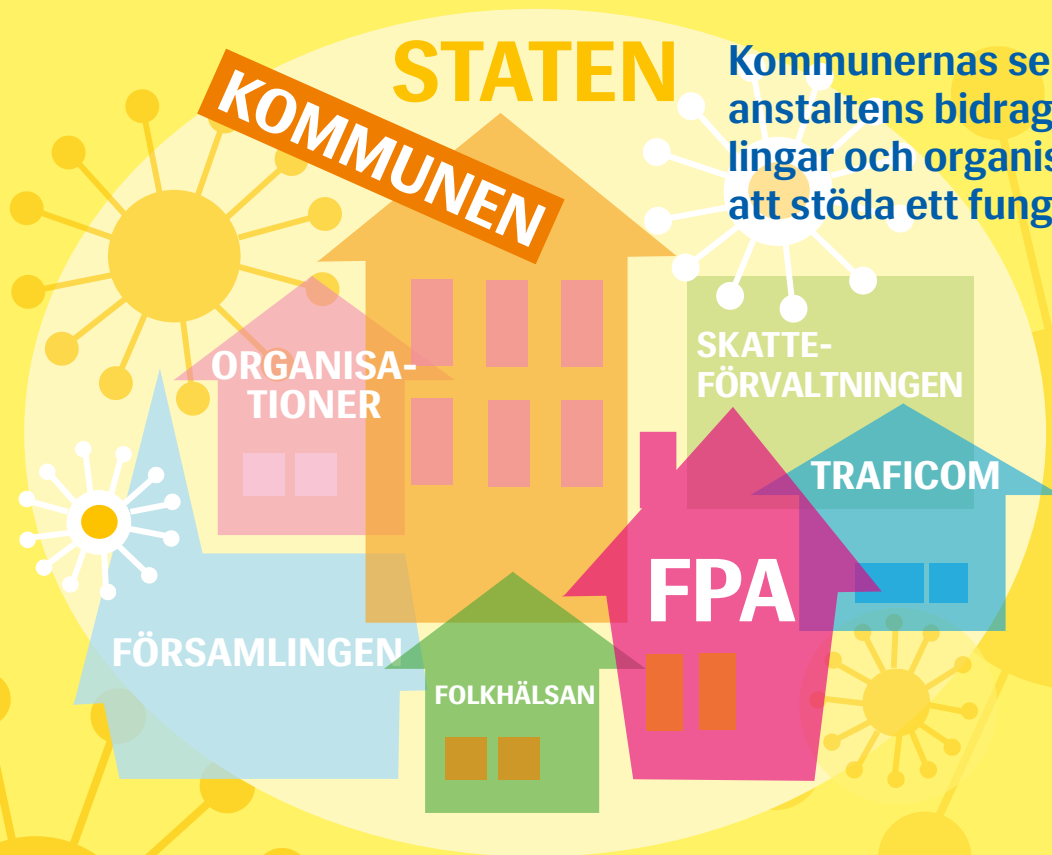
Möjligheten att få stöd av andra i liknande livssituation, kamratstöd, är central i all Folkhälsans verksamhet. Vi ordnar grupper för olika slag av närståendevårdare i form av anhängargrupper, samtalsgrupper och motionsgrupper. På en del orter ordnas gruppverksamhet för både vårdtagare och närstående. Öppna dörrar-kurser för närståendevårdare ger närståendevårdare information och kunskap samt ökar deras förmåga att klara av sin vardag. I Lyfta tillsammans-grupper får deltagarna möjlighet att fundera över sin vardag och alla känslor som uppkommer i samband med närståendevården. I alla landskap ordnas rekreationsdagar för närståendevårdare och må bra-dagar samt semesterdagar för både närståendevårdare och vårdtagare. Också information på seminarier, träffar och möten, i broschyrer och annat material, samt på Folkhälsans webbplats och per telefon, är en viktig del av vår verksamhet.

Folkhälsans förbund i Nyland, Åboland och Österbotten ordnar verksamhet på svenska för att stöda närståendevårdare och vårdtagare.



Det finns hjälp att få

6



Kommunernas service, Folkpensionsanstaltens bidrag, stöd från församlingar och organisationer behövs för att stöda ett fungerande vardagsliv.

Närståendevård är en helhet som omfattar:

7



Stöd för närståendevård ●

Kommunernas stöd för närståendevård ska trygga omsorgen och vården för en person som vårdas i sitt hem. Stödet består av ett arvode till vårdaren och tjänster till både vårdare och vårdtagare. Vårdtagaren ansöker om stödet, men arvodet utbetalas till vårdaren och bestäms enligt hur bindande och krävande vården är. Kommunerna beslutar om kriterierna för beviljande av stöd inklusive storleken på arvodet utöver det minimiarvode som indexjusteras varje år. Arvodet är en skattepliktig inkomst och berättigar till pensionsskydd fram till pensionsålder. Olycksfallsförsäkring ingår i stödet.

Kommunen ingår ett avtal med närståendevårdaren. Till avtalet bifogas en vård- och serviceplan. Närståendevårdaren har rätt till minst två dygns ledighet per kalendermånad men då hen oavbrutet eller med få avbrott varit bunden vid vården dygnet runt eller fortgående varje dag ska ledigheten vara minst tre dygn. Utöver dem kan kommunen bevilja flera dagars ledighet och kortare ledigheter. Social- och hälsovårdsministeriet beslutar årligen om dygnspriset för vård av den vårdbehövande då närståendevårdaren är ledig. Kommunerna ansvarar för att närståendevårdaren får tillräcklig kunskap för uppgiften och ska årligen erbjuda hälsoundersökningar.

Också närståendevårdare som verkar utanför stödet behöver vila, rekreation och lediga dagar. Det är skäl att diskutera deras behov av hjälp och vila då vård- och serviceplanen görs upp. Mera information finns i Handbok för närståendevård på Institutet för hälsa och välfärds webbplats: <https://thl.fi/fi/web/handbok-for-handi-kappservice/pa-svenska/startsidan/stod-till-ett-sjalvstandigt-liv/narstaendevard>

8



Hjälpmedel ▲●

För att klara av det dagliga livet kan vårdtagare få eller låna hjälpmedel av kommunen. Förutsättningen är att en läkare har konstaterat att vårdtagaren har ett behov av hjälpmedel p.g.a. sjukdom eller skada. Funktionsförmågan, livssituationen och de individuella behoven beaktas som en helhet. Hjälpmedlen och de tjänster som hör samman med dem är kostnadsfria.

Hemservice och hemsjukvård ▲

Hemservice består av hjälp i hemmet, personlig omvårdnad och stöd såsom bad-, måltids-, klädvårdsservice. I lagen nämns också möjlighet till städ- och följeslagarservice samt socialt umgänge, men många kommuner har lämnat bort de serviceformerna.

I hemsjukvården ingår alla de vårdåtgärder som kan utföras hemma. Där ingår provtagning, krävande sjukvård samt terminalvård. Avgiften varierar beroende på om det är fråga om tillfälligt eller kontinuerligt behov av hjälp. För fortgående hemservice bestäms avgiften av klientens inkomstnivå och servicens omfattning.

Serviceboende ▲

En person med funktionsnedsättning kan vara i behov av att få hjälp flera gånger om dagen för att klara sig i vardagen. Då kan det bli aktuellt med serviceboende. Serviceboende blir aktuellt då både bostad och stödtjänster behövs. Stödtjänster är t.ex. hemservice och hemsjukvård. Serviceboende kan ordnas i anslutning till ett servicehus eller gruppboende, men även det egna hemmet kan bli ett serviceboende då service- och stödpersonal kommer hem.



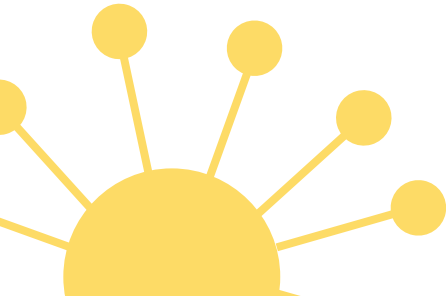
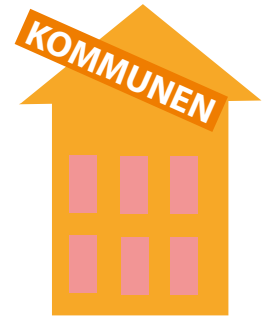
10

Ändringsarbeten i bostad ▲

Kommunen ska ersätta en person med svår funktionsnedsättning för skäligen kostnader för ändringsarbeten och för att skaffa redskap och anordningar i sin bostad. Åtgärderna ska vara nödvändiga för att personen ska klara normal livsföring. Vanliga ändringsarbeten är installation av ramper, handtag, ändrad belysning och breddning av dörrar, men även stöd för ombyggnad av badrum och kök kan beviljas. Lyftanordningar, alarm och andra redskap hör till dessa hjälpmedel. Då ersättningen beviljas enligt lagen om stöd och service för handikapp är den inte beroende av den sökandes ekonomiska situation. Ändringsarbeten kan också göras med stöd av socialvårdslagen. Då är rätten till ersättning beroende av den sökandes ekonomiska situation.

Personlig assistans ▲

Med stöd av lagen om service och stöd för handikapp kan en person med en svår funktionsnedsättning beviljas personlig assistans från kommunen. Personlig assistans beviljas för att en person med funktionsnedsättning ska leva ett så självständigt liv som möjligt och sköta de funktioner som hör till normal livsföring, men som hen på grund av sin funktionsnedsättning eller sin sjukdom inte klarar av.



Färdtjänst ▲

Personer med en svår funktionsnedsättning har rätt att med stöd av lagen om service och stöd till handikappade ansöka om färdtjänst, vid behov med ledsagare. Kommunens färdtjänst används för transporter till studier och arbete. Därtill är kommunen skyldig att ordna minst 18 enkelresor med färdtjänst för rekreation och annat som hör till det dagliga livet. För transporten uppbärs samma avgift som för kollektivtrafiken.

Enligt socialvårdslagen kan kommunen erbjuda färdtjänst till personer som har svårt att röra sig utan hjälp. Detta slag av färdtjänst beviljas enligt behov.

Häls- och sjukvårdens avgiftstak ▲

Då avgiftstaket för klientavgifter har nåtts sjunker vårdavgifterna och flertalet hälsovårdstjänster blir gratis. Beloppet justeras vartannat år. Till avgiftstaket räknar man in de kommunala hälso- och sjukvårdsavgifterna. För att förenkla uppföljningen av avgifterna kan man be om ett uppföljningskort av hälsovårdscentralen eller sjukhuset. Kvitton ska ändå alltid sparas och uppvisas vid behov då avgiftstaket nåtts. Intyg över att taket uppnåtts ges av hälsovårdscentralen eller någon annan enhet inom den offentliga vården.

Om gränsen har överskridits återbetalas den överskridande delen.

Närmare information ger kommunens hälso- och sjukvård.



FPA-resor ▲

FPA ersätter kostnader för resa till närmaste möjliga offentliga eller privata hälso- och sjukvårdsenhet enligt det billigaste färdssättet. Orsaken till resan är sjukdom, graviditet, förlossning samt rehabilitering (rehabiliteringsbeslut från FPA). För varje resa betalar du en självriskandel tills takbeloppet är nått. När det har överskridits behöver du inte betala någon självriskandel för resorna under resten av året. För att FPA ska kunna betala ut ersättning för taxiresa måste taxin beställas via ett regionalt beställningsnummer. I vissa fall kan du också få reseersättning för en följeslagares resekostnader samt övernattningsspenning för dina egna övernattningskostnader. Ansökningstiden är sex månader efter betalningsdatum.

Läkemedelsersättningar ▲

FPA ersätter nödvändiga läkemedelskostnader för läkemedel som har ordinerats av en läkare för behandling av sjukdom. Ersättning betalas ut först efter det att taket för kundens initialsjälvrisk har nåtts. Den gäller inte barn och unga utan börjar tillämpas från början av det år då en person fyller 19 år. Apoteket kan byta ut läkemedel som ordinerats av läkare till en motsvarande billigare parallellmedicin om inte patienten själv eller läkaren har invändningar mot det. FPA följer upp läkemedelskostnaderna under året. När gränsen för årssjälvrisk för läkemedel har överskridits betalar kunden enbart en självriskandel. Ersättningen för läkemedel är indelade i tre olika klasser, grundersättning, lägre specialersättning, högre specialersättning.

Läs mera: www.kela.fi/web/sv/lakemedel-arssjalvrisk

Specialvårdspenning ●

Specialvårdspenning till föräldrar kan beviljas som en ersättning för inkomstbortfall om barnets vårdande läkare anser att föräldrarnas medverkan krävs i vården eller vid rehabiliteringen av ett barn under 16 år. Läkarutlåtande D behövs. Barnets ålder, vårdplats, sjukdomens svårighetsgrad och behandlingsskede inverkar på beviljandet av specialvårdspenning.



Vårdbidrag för pensionstagare ▲

Vårdbidrag beviljas pensionstagare som har en funktionsnedsättning eller en långvarig sjukdom. Med nedsatt funktionsförmåga avses att man har svårt att ta hand om sig själv och att klara av olika dagliga aktiviteter. Det kan gälla den personliga hygien, av- och påklädning, nödvändigt hushållsarbete eller skötsel av ärenden utanför hemmet. Behov av hjälp med att kommunicera med andra eller av handledning, påminnelse, uppmuntran och tillsyn kan vara anledning till att få vårdbidrag.

Förutsättningen för att få bidraget är att funktionsförmågan har varit nedsatt under minst ett år. Bidraget kan beviljas för att sjukdomen medför extra kostnader. Vårdbidraget för pensionstagare kan beviljas retroaktivt för de sex månader som föregår ansökan. Det är skattefritt och påverkas inte av den sökandes inkomster eller förmögenhet.

Vårdbidraget är indelat i tre olika klasser: vårdbidrag, förhöjt vårdbidrag, specialvårdsbidrag.

Handikappbidrag för personer över 16 år ▲

Bidraget är avsett för personer över 16 år. Det beviljas för att stödja personer med någon sjukdom eller funktionsnedsättning i deras dagliga liv, t.ex. för arbete eller studier. Förutsättningen är att funktionsförmågan har varit nedsatt under minst ett år, att man är i behov av hjälp och har extra kostnader p.g.a. handikappet. Handikappbidraget kan beviljas retroaktivt för högst ett halvt år som föregått ansökan. Bidraget beviljas i regel för en viss tid eller tills vidare. Bidraget kan även beviljas personer i långvarig institutionsvård. Det är skattefritt och påverkas inte av den sökandes inkomster eller förmögenhet. Bidraget är indelat i tre klasser.

Handikappbidrag för barn ●

Bidraget är avsett för barn under 16 år som har en funktionsnedsättning eller sjukdom. Ett barn som behöver regelbunden vård, omvårdnad och rehabilitering samt behöver mer hjälp eller tillsyn än andra barn i samma ålder för att klara av dagliga aktiviteterna kan ha rätt till bidraget.

Bidraget för barn kan beviljas retroaktivt för högst ett halvt år som föregått ansökan. Det är skattefritt och påverkas inte av den sökandes inkomster eller förmögenhet. Bidraget beviljas i regel för viss tid.

Ansökan om parkeringstillstånd för personer med funktionsnedsättning samt befrielse från fordonsskattens grundskatt ▲●

Du kan ansöka om parkeringstillstånd och befrielse från fordonsskattens grundskatt på en och samma gång i Traficoms e-tjänst eller på Ajovarmas serviceställen.

Parkeringstillståndet för personer med funktionsnedsättning är personligt. Det används för ett fordon som körs av personen som beviljats tillståndet eller som den personen transporteras i. Ett läkarutlåtande behövs för ansökan. Tillståndet gäller i alla EU-medlemsstater.

Med parkeringstillståndet får du parkera ett fordon på avgiftsbelagda parkeringsplatser utan att betala avgift, på områden där parkering är förbjuden genom vägmärken samt på parkeringsplatser där den maximala parkeringstiden har begränsats med vägmärke, för längre tid än begränsningen samt på gårdsgator.

Parkeringen ska ske så att framkomligheten för andra trafikanter inte begränsas. Parkeringstillståndet ger ingen direkt rätt att parkera i privata områden, utan i sådana områden ska områdenas egna regler och vägmärken för parkering iakttas. Det lönar sig att kontrollera parkeringstillståndets giltighet hos det företag som övervakar området eller hos fastighetsägaren.

Samma parkeringstillstånd ger rätt till befrielse för endast ett fordon åt gången och befrielsen beviljas för parkeringstillståndets giltighetstid.

Befrielse från fordonsskattens grundskatt beviljas för personens eget fordon eller för ett annat fordon som personen med funktionsnedsättning transporteras i.



Bilskatteåterbäring och -lättnad

Bilskatten kan återbäras helt eller delvis till en person med funktionsnedsättning för en bil som registrerats i Finland för första gången. Graden av funktionsnedsättning avgör. Ett läkarutlåtande, där funktionsnedsättningens svårighetsgrad framkommer, ska bifogas till ansökan. Personer som har fått bilskatteåterbäring är också befriade från fordonsskattens grundskatt.

Återbäringen ska sökas senast sex månader efter att bilen registrerats. Den kan också sökas innan bilen skaffas eller registreras. Beslutet är i kraft i 6 månader.

Enligt handikappservicelagen kan man söka ekonomiskt stöd för bilanskaffning och hjälpmedel till bilen från hemkommunens handikappservice.

Hushållsavdrag

Kostnader för arbete som utförs i hemmet kan till en del avdras i beskattningen. Sådant arbete är underhåll och reparationer i den egna bostaden, hushållsarbete, vård, omsorg och för it-tjänster. Avdraget är individuellt. Du får göra avdrag om arbetet utförs i ditt eget hem, i din fritidsbostad eller i dina föräldrars eller mor-/farföräldrars hem. Närmare information ger Skatteförvaltningen.

Avdrag för nedsatt skattebetalningsförmåga

Om skattebetalningsförmågan av någon särskild orsak blivit väsentligt nedsatt, kan man ansöka om avdrag för nedsatt skattebetalningsförmåga. Sådana orsaker kan vara t.ex. sjukdom eller arbetslöshet. Rätt till avdrag bedöms separat från fall till fall. Närmare information ger Skatteförvaltningen.

SKATTE-
FÖRVALTNINGEN



Ett liv i balans



I den bästa av världar...

16

En god gemensam vardag

17

Sjukdom och handikapp förändrar livet i en familj. Förhållandet mellan make och maka, förälder och barn, syskon emellan påverkas. För att lyckas skapa en god vardag i den nya situationen behövs stöd och hjälp av omgivningen och en god portion sund själviskhet.

Den förändrade livssituationen får inte bli för tung för vare sig vårdtagare eller vårdare. Åtgärder som stöder den ena underlättar också den andras tillvaro.



Egen tid och sociala kontakter höjer livskvaliteten

18

Oberoende om vi är friska eller sjuka behöver vi ibland tid för oss själva. Både vårdare och vårdtagare mår bra av ett fungerande socialt liv och av att odla egna intressen.

Tungt omsorgsarbete kräver vila och avkoppling. Motion och frisk luft behövs för att krafterna skall räcka till. Information och samtal med andra personer i en liknande livssituation hjälper ofta både vårdare och vårdtagare att se möjligheterna i en annars tung eller förändrad livssituation.

All professionell hjälp från kommun, församling och organisationer ska utgå från närståendevårdarens och vårdtagarens önskemål för att fungera.



Vårdaren behöver stöd och hjälp, ensam är inte alltid stark!

19

Gemensamt för alla närståendevårdare är omsorgen, viljan att hjälpa och stöda någon man bryr sig om och känner ansvar för. Också viljan att tillbringa sin tid med den familjemedlem eller vän man känner varmt för hör till drivkrafterna. Samhörigheten ger arbetet mening. Både vårdare och vårdtagare mår bättre av att vårdarens krafter räcker till. Den avlastning som erbjuds ska fungera på vårdarens och vårdtagarens villkor. Flexibilitet bland beslutsfattare och tjänstemän behövs för att stöda familjerna. Också vänner, släktingar och grannar kan stöda familjen. Besök och erbjudande om hjälp är ovärderligt för de flesta vårdare och vårdtagare.



Omsorgsarbetet passar inte alla

20

Alla människor har inte möjlighet att vårda sin närmaste. Omsorgsarbetet är krävande och passar inte alla. Ingen ska mot sin vilja ta ansvar för en uppgift som känns övermäktig. Men den som vill och kan bör beredas möjligheten på goda villkor.



Närståendevårdarens resurstavla

- Håll kontakt med släkt och vänner.
- Det kan hjälpa att prata.
- Det kan hjälpa att skriva.
- Lyssna på din kropp och dina känslor.
- Fundera på om du kan ändra på omständigheterna.
- Be om hjälp!
- Bestäm dig för att oroa dig mindre.
- Lär dig att säga NEJ.
- Någon annan kan göra en del av dina uppgifter.
- Motion och hälsosam mat ger kraft.
- Reservera tid för dig själv.
- En promenad på dagen i solsken piggar upp mera än en månskenspromenad.
- Ta humorn till hjälp.
- Värdesätt dig själv.
- Var snäll mot dig själv.
- Ta reda på vad du själv tycker om.



Rådgivning och information
www.folkhalsan.fi/narstaende

Österbotten

Tfn 050 542 8175

Nyland

Tfn 046 810 5037

Tfn 050 430 6091

Åboland

Tfn 040 516 5679

 **folkhälsan**

