

Hälsövård FÖR Parkinson- anhörigvårdare



Denna skrift tillhör

Namn _____

Adress _____

Telefon _____

Din läkares namn _____

Telefon _____

Innehåll

Frågeformulär för hälsokontroll _____ **3-4**

Ditt allmänna hälsotillstånd

Vilka hälsoproblem bekymrar Dig? _____ **5**

Har Dina problem ökat sedan Du blev
anhörigvårdare? _____ **6**

Vilka läkemedel använder Du? _____ **7**

Ditt sociala liv

Hur bedömer Du Ditt sociala liv? _____ **8**

Stress

Vad det är, hur man känner igen det och hur man
hanterar det _____ **9**

Hur bedömer Du Din nuvarande stressnivå? _____ **10**

Bidrag

Är Du berättigad att erhålla ekonomiskt bidrag? _____ **11**

Din personliga handlingsplan

Vad kan Du göra för att hjälpa Dig själv? _____ **12**

Användbara telefonnummer _____ **13**

Utbildningspaket _____ **14**

Ordlista

1. Vårdcentral

Vårdcentralen eller husläkarmottagningen är en del av primärvården. På vårdcentralen finns läkare som är specialister i allmänmedicin, distriktssköterskor, sjukgymnaster, arbetsterapeuter, psykologer m fl. Vårdcentralen är en egen produktionsenhet inom landstinget och det första steget i vårdkedjan.

2. Arbetsterapeuter och sjukgymnaster

Arbetsterapeuten har till uppgift att hjälpa människor som på grund av olycka, sjukdom eller medfött handikapp har svårigheter att klara sitt dagliga liv. Arbetsterapeuterna kan vara anställda både av kommunen och landstinget. Bokas efter överenskommelse. Arbetsterapeuternas tjänster är avgiftsbelagda. **Frikort gäller:** för sjukvårdande behandlingar, utprovning och anpassning av personliga hjälpmedel. Avgiften gäller både mottagningsbesök och hembesök. **Avgiftsfritt:** om vårdpersonal initierat till hembesök eller utprovning av hjälpmedel. Arbetstekniska hjälpmedel är undantagna avgift.

Besök till sjukgymnast kräver remiss från läkare när bedömning görs att fler än tre behandlingar skall utföras. Akuta besök kan bokas i överenskommelse med sjukgymnast i den utsträckning tider kan erbjudas. Du kan själv välja sjukgymnast på vårdcentral eller privat. Privat sjukgymnast ansluten till Försäkringskassan har samma avgift som på vårdcentralen, om Du har remiss.

3. Distriktssköterskor

Distriktssköterskan planerar och samordnar de vårdinsatser patient och anhöriga behöver, vare sig det gäller omvårdnad, behandling eller rehabilitering. Distriktssköterskan finns på vårdcentraler och distriktssköterskecentraler. Distriktssköterskan finns inom landstingets primärvård, den primärkommunala hälso- och sjukvården samt inom privat vårdverksamhet. Det är oftast gratis att gå till distriktssköterskan.

Vårdar Du en släkting eller vän i hemmet? Då är Du en anhängigvårdare!

Hur kan denna skrift hjälpa Dig?

Denna skrift har utformats för att hjälpa Dig att tänka på Dina egna hälsobehov och Ditt eget behov av vård. Det är meningen att Du skall fylla i frågeformulären som finns i den när Du har några minuters lugn och ro. Du behöver inte göra allt på en gång – Du kan alltid bläddra tillbaka och fylla i ett annat avsnitt vid ett annat tillfälle. Svaren ger information om Din individuella situation, som Du kan delge Din hushållsläkare, distriktssköterska eller hushållsläkarsköterska. Detta hjälper dem att hjälpa Dig.

Om Du har några bekymmer i någon hälsofråga som frågeformuläret gjort Dig uppmärksam på, gå inte och oroa Dig – få en tid för besök hos Din distriktssköterska eller hushållsläkare och ta denna skrift med Dig.

Vad menas med uttrycket ”anhängigvårdare”?

En anhängigvårdare är en person, som utan ersättning vårdar en annan person.

Personen som vårdas kan vara make, maka, förälder, partner, barn eller annan släkting, vän eller granne. Den som vårdas kanske inte bor tillsammans med anhängigvårdaren, men på grund av handikapp, dålig mental hälsa eller hög ålder, klarar han/hon sig inte själv utan är beroende av hjälp och stöd från någon annan.

Passar denna beskrivning in på Dig?

Om så är fallet, kom ihåg att Du inte är ensam. Vid varje givet tillfälle är en på åtta av alla vuxna anhängigvårdare. De flesta av oss kommer att uppleva en period i livet då vi vårdar någon.

Tycker Du att det är svårt att ta emot hjälp?

Livet för en anhängigvårdare är ofta begränsat och många anhängigvårdare kan bli och blir faktiskt också mentalt och fysiskt utmattade av sin roll som anhängigvårdare. Detta kan göra att deras egen hälsa försämras, och det är därför viktigt att Du också kontrollerar Din egen hälsa.

Att ta emot hjälp gör att anhängigvårdaren kan återvända utvilad, förebygger utbrändhet och ger personen som vårdas den stimulans och det nöje, som följer med nya människors sällskap.

Anhängigvårdare behöver vara friska för att kunna ge vård.

Man behöver inte känna skuld känslor för att ta emot hjälp.

Hälsokontroller

När det gäller hälsokontroller som inte är medicinskt motiverade kan dessa erbjudas av vårdgivare och patienten får betala ett självkostnadspris.

Hälsokontroller som är medicinskt motiverade sker efter medicinsk bedömning av läkare.

Hälsotips

En **hälsokontroll** innebär bl a kontroll av:

- hjärta
- blodtryck
- vikt
- urinprov

samt en allmän diskussion om hälsofrågor.

Behöver Du goda råd? Tala med en sköterska hos Din husläkare eller med distriktssköterskan.

Att vara **fysiskt aktiv** under en halvtimme, fem dagar i veckan, kommer att hålla Dig aktiv under hela Ditt liv. Detta kan vara ett angenämt sätt att ta en paus, minska stress och ge möjlighet att umgås med andra. Man är aldrig för gammal för att känna nytta av sådant.

Måltider är ett tillfälle för avkoppling. (Det hjälper matsmältningen, bidrar till att minska spänning och öka energitillgången).

Det är viktigt att äta regelbundet. Frukosten ger en bra start på dagen.

Frågeformulär

Följande frågor får Dig att börja tänka på Din hälsa.

**Tycker Du att Du är frisk?
Ta reda på om det är så!**

Hur ofta kontrollerar Du Din hälsa?

aldrig
ibland
regelbundet
(vart annat till vart tredje år)

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |

Hur mår Du?

trött större delen av tiden
ibland trött
sällan trött

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Är Du fysiskt aktiv 15 minuter eller mera varje dag? (Promenerar raskt, cyklar, simmar, gympar etc.)

sällan eller aldrig
en gång per vecka
2 eller 3 gånger per vecka

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Äter Du regelbundet?

(Frukost, lunch och kvällsmat)
nej
ibland
ja

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Äter Du allsidig kost? (Se Hälsoråd)

nej
ibland
ja

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Äter Du fiberrik kost?

nej
ibland
ja

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Hur ofta äter Du snabbmat?

(Hamburgare, pommes frites, chips, choklad, kakor och kex)
dagligen
en eller två gånger per vecka
ibland

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Hur mycket vätska dricker Du dagligen?

(Alkoholfritt, t ex vatten, te, kaffe, mjölk, fruktsaft, läsk)
mindre än 12 dl
12 till 18 dl
18 dl eller mera

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Hur mycket alkohol dricker du?

(En enhet alkohol är 3 dl öl eller 2 cl sprit eller ett mindre glas sherry eller ett glas vin)

mer än 14 enheter per vecka
under 14 enheter per vecka
ibland/aldrig

kvinnor män

| | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | | 1 | |
| 2 | | 2 | |
| 3 | | 3 | |

Röker Du?

ja
ibland
nej

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Kontrollerar Du Din syn?

aldrig
ibland
regelbundet (vartannat år)

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Hur ofta går du till tandläkaren?

aldrig
ibland
regelbundet (vart eller vartannat år)

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Hur mycket sover Du?

mindre än 4 timmar
4 till 6 timmar
6 till 8 timmar

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Har Du tid för nöjen, studier, vänner och hobbies?

nej
ibland
ja (dagligen)

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Räkna nu ihop Dina poäng.

Räkna ihop siffrorna i rutorna Du kryssat i.

Skriv poängsumman här

Om Din poängsumma är mellan:

**30 till 42 Din livsstil är sund.
Fortsätt bara!**

**20 till 30 Du skulle vinna på att göra
några mindre förändringar i Din
livsstil.**

Fundera på Hälsoråden?

**14 till 20 Lämpligt att Du ändrar i Din
livsstil!**

Varför inte ta en pratstund med sköterskan hos
Din husläkare eller med distriktssköterskan?
Kanske kan Du där få råd och tips på vissa
förändringar.

**Den dagliga kosten bör
innehålla:**

- frukt och grönsaker
- stärkelsehaltig kost, t ex frukostflingor, potatis, bröd, pasta eller ris
- magert kött, fisk, ägg eller nötter
- mjölk, ost eller yoghurt
- smör, margarin eller oljor (sparsamt)

Fiberrik kost (fullkornsbröd, råris, pasta, ärter, bönor och linser, frukt och grönsaker samt bakad potatis) kan bidra till att lindra förstoppning, sänka kolesterolhalten i blodet och hålla diabetes under kontroll.

Det är viktigt att även dricka ordentligt. Rekommenderat **vätskeintag** är mellan 2 och 3 liter dagligen.

Du bör dricka ännu mera när vädret är varmt.

Alkohol bör konsumeras med måtta.

För mycket alkohol kan:

- påverka koncentration, minne och reaktionsförmåga.

Rökning ökar risken för bl a:

- hjärtsjukdom
- lungsjukdom (t ex bronkit, cancer)
- osteoporos (benskörhet)

Rökning påverkar också andra (passiva rökare). Vill Du sluta? Fråga Din husläkarmottagning om råd.

Synkontroll rekommenderas vartannat år.

Allmän hälsa

Om Du har problem, finns det mycket Du kan göra för att hjälpa Dig själv. Vissa saker kräver professionell hjälp – Din husläkare, distriktssköterska eller personal inom socialtjänsten kan ofta ge råd.

Har Du besvär/problem från någon/några av lederna nedan notera detta här.

| Leder | Rörelsehinder/ kommentarer | Stelhet | Smärta |
|--------|----------------------------|---------|--------|
| Hals | | | |
| Axlar | | | |
| Armar | | | |
| Händer | | | |
| Rygg | | | |
| Höfter | | | |
| Knän | | | |
| Ben | | | |
| Fötter | | | |

Uppmjukningsövningar hjälper stela leder. Olika aktiviteter/övningar finns att tillgå på Ditt närmaste gym och det kanske finns träningspass ledda av sjukgymnast, som Du kan få remiss till av Din läkare för att förbättra Din hälsa.

Det är nyttigt att promenera. Om Du är orolig för Din hälsa, sök först råd hos Din husläkare innan Du påbörjar någon aktivitet.

Allmän hälsa

Har Dina hälsoproblem ökat sedan Du blev en anhörigvårdare?
Ett problem som upptäcks tidigt kan ofta botas med en enkel behandling.

| Sätt ett kryss i rutan om Du har något av nedanstående besvär: | ja | nej |
|--|----|-----|
| Ledgångsreumatism/ledbesvär | | |
| Migrän/huvudvärk | | |
| Synbesvär (även med glasögon) | | |
| Hörselbesvär | | |
| Svimning/yrsel | | |
| Hjärtbesvär | | |
| Andningsbesvär (inklusive astma) | | |
| Diabetes | | |
| Viktförändring under den senaste tiden (förlust/ökning) | | |
| Sömnsvårigheter | | |
| Inkontinensbesvär (urinläckage) | | |
| Sexuella problem | | |
| Klimakterie-/prostatabesvär | | |

Skriv här om det finns andra problem som oroar Dig:

Tandläkarkontroller rekommenderas att göra regelbundet.

Svårt att sova?

Tips och råd

- rätt temperatur i sovrummet (gärna lite svalare temperatur).
- tyst och mörkt i sovrummet
- regelbundna sömnvanor
- en lätt måltid bestående av mjölk och frukt före sänggåendet
- avslappnande musik och lättsam läsning före sänggåendet

Har Du tid för vänner och hobbies?

Hur vore det med avslappnande simning, eller att lyssna på musik eller att måla?

Varningssignaler/symtom som Du kanske förbiser

Klimakteriet

- blodvallningar/nattsvettningar
- dålig koncentration
- bristande lust för eller smärta vid samlag
- trötthet/ångest/retlighet

De flesta symtomen går över med tiden. Behandling och råd kan Du få på Din husläkarmottagning om symtomen är besvärliga.

Diabetes

- trötthet
- intensiv törst
- ökat behov av att kasta vatten
- betydelsefull viktförändring

Diabetes är vanligare bland äldre, i synnerhet överviktiga personer. Dessa symtom kan förekomma av andra skäl men diabetes skall man ta på allvar – rådgör med Din husläkare om Du undrar.

Allmän hälsa

Vilka läkemedel använder Du?

Detta avsnitt ger Dig ett tillfälle att överblicka Ditt regelbundna intag av mediciner (inklusive vitaminer, hälsodrycker, salvor m m.)

| Medicin | Skäl för användningen |
|---------|-----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

- Om Du regelbundet behöver köpa icke receptbelagd medicin, är det klokt att diskutera detta med Din husläkare/sköterska.
- Förvissa Dig om att Du förstår varför Du använder medicinen och hur den fungerar. Om Du är osäker, be att få informationen skriftligt.
- Förvara medicinen på ett torrt, svalt ställe och helst i ett låst skåp oåtkomlig för småbarn och förvirrade personer.
- Kom ihåg att regelbundet kontrollera etiketterna för att kassera medicin med utgången datum – all oanvänd medicin bör returneras till apotek.
- Om Du misstänker att Du lider av bieffekter av en ordinerad medicin ring till Din husläkarmottagning för råd innan Du avbryter medicineringen.

Du får mera råd från Ditt apotek, Din husläkare eller Din distriktsköterska

Socialt liv

Hur bedömer Du Ditt sociala liv?

Försök att besvara följande frågor. Om Dina svar är huvudsakligen ”nej” är det dags för Dig att prata med någon som kan hjälpa Dig – prova råden nedan.

Har du tid för dig själv?

| | | | |
|----|--|-----|--|
| ja | | nej | |
|----|--|-----|--|

Om Du inte får tid för Dig själv eller har skuld känslor över att ta ledigt, tala igenom det med Din husläkare, distriktsköterska eller anhörigombud.

Har Du möjlighet att ägna tid åt ett intresse eller hobbies?

| | | | |
|----|--|-----|--|
| ja | | nej | |
|----|--|-----|--|

Prova närmaste bibliotek – bibliotekarien kommer att visa Dig var Du ska leta efter idéer för hobbies eller semestrar.

Har Du möjlighet att ta semester eller korta avbrott?

| | | | |
|----|--|-----|--|
| ja | | nej | |
|----|--|-----|--|

Att ha ledig tid för Dig själv är ett viktigt sätt att skydda Din hälsa.

Om Du erbjuds ett avbrott från anhörigvård (avlastningsvård) skulle Du ta det?

| | | | |
|----|--|-----|--|
| ja | | nej | |
|----|--|-----|--|

Avbrott för vistelse på ett sjukhem eller vårdhem eller andra inrättningar för avlastningsvård erbjuder såväl vårdtagaren som anhörigvårdaren en tids semester. Omväxling är lika bra som en viloperiod, och Du behöver inte ha skuld känslor. Regelbundna avbrott stärker Din hälsa. Ta kontakt med socialtjänsten i Ditt område för råd.

Vet Du hur mycket avlastningsvård kostar?

| | | | |
|----|--|-----|--|
| ja | | nej | |
|----|--|-----|--|

Har Du kontakt med andra anhörigvårdare?

| | | | |
|----|--|-----|--|
| ja | | nej | |
|----|--|-----|--|

Din närmaste Parkinsonförening erbjuder känslomässig och praktiskt stöd, råd och information och dessutom tillgång till de tjänster som erbjuds anhörigvårdare.

Tillhör Du en stödgrupp för anhörigvårdare?

| | | | |
|----|--|-----|--|
| ja | | nej | |
|----|--|-----|--|

Om nej, vill Du ha information?

| | | | |
|----|--|-----|--|
| ja | | nej | |
|----|--|-----|--|

Varningssignaler/symtom, fortsättning...

Var uppmärksam på prostatan!

- svårighet att kasta vatten
- långsamt flöde
- det droppar innan Du hinner till toaletten
- upprepat behov av att kasta vatten
- sängvätning – en full blåsa kan läcka

Tala med Din husläkare eller inkontinensrådgivare – de kommer att avgöra om Du behöver specialisthjälp.

Inkontinens

- behov att kasta vatten ofta
- läckage vid fysisk ansträngning
- behov av att gå upp flera gånger på natten
- hinner för sent till toaletten
- sängvätning

Inkontinens är ett besvär och vanligt problem. Det kan drabba vem som helst och vid alla åldrar. Man kan få väsentlig hjälp för att bota eller förbättra tillståndet. Diskutera detta med Din husläkare eller distriktssköterska.

Dina fötter bör inte försummas. Kom ihåg: välsittande skor och strumpor är viktiga. – Sök råd hos närmaste fotvårdsspecialist.

Stress

Hur känner man igen det och hur hanterar man det?

All stress är inte dålig. Alla behöver vi en viss stress i våra liv för att fungera effektivt – en del människor mår bra av stress – det får dem att känna sig stimulerade och fulla av liv.

Oavbruten stress kan emellertid vara destruktiv och kan liknas vid en överfylld inköpskorg vars handtag blir svagare och börjar gå av under påfrestningen. På samma vis kan en stressad och överbelastad anhängigvårdare bli fysiskt eller mentalt sjuk.

Lider Du av stress är Du inte ensam. De flesta människor lider av stressymtom vid någon tidpunkt i livet. Känner man igen sina stressymtom är halva slaget vunnet.

Att känna igen stress

Anhängigvårdare som lider av stress kan uppleva följande symtom:

- rastlöshet – känner skuldkänslor när man kopplar av
- ångest och dålig sömn
- känner sig ständigt trött
- har svårt att koncentrera sig
- frustrering, känslor av maktlöshet
- förlorad självkänsla och självförtroende
- känslor av ensamhet och isolering
- spändhet, t ex i nacke och rygg
- äter för lite eller för mycket, dricker eller röker
- retlighet och aggressivitet
- hjärtklappning

Hur hanterar Du stress?

- kom underfund med vad det är som stressar Dig
- försök att inte oroa Dig för saker Du inte kan ändra på – ta itu med de saker som Du kan ändra
- strukturera Din tid – gör listor
- motionera regelbundet – prova en snabb promenad
- lär Dig att koppla av:
 - skapa tid åt Dig själv
 - låna ett ljudband för avspänning från närmaste bibliotek
 - lyssna på lite lugnande musik
 - unna Dig ett ört/väldoftande bad
 - umgås med andra
 - gå med i en stödgrupp för anhängigvårdare och/eller studiecirkel för avspänning

Om du behöver ytterligare hjälp:

Att tala med någon som förstår kan ofta hjälpa. Om Du behöver någon att prata med eller anförtro Dig åt, ta kontakt med Din distriktssköterska. Om nödvändigt kommer hon att hänvisa Dig till Din husläkare.

Stress

Hur bedömer Du Din nuvarande stressnivå?

Följande frågor hjälper Dig att komma underfund med orsakerna till Din stress

Vi upplever alla stress under våra liv.

Känner Du Dig stressad?

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|--------|---|--|----|---|--|
| nej | 1 | | ibland | 2 | | ja | 3 | |
|-----|---|--|--------|---|--|----|---|--|

Om Du känner Dig stressad, vad tror Du det beror på?

Inget samband med vårdande uppgifter

Du känner Dig ofta hjälplös

Tiden räcker inte

Du känner Dig ensam – har ingen att prata med

Har inte tid för umgänge

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|--------|---|--|----|---|--|
| nej | 1 | | ibland | 2 | | ja | 3 | |
| nej | 1 | | ibland | 2 | | ja | 3 | |
| nej | 1 | | ibland | 2 | | ja | 3 | |
| nej | 1 | | ibland | 2 | | ja | 3 | |
| nej | 1 | | ibland | 2 | | ja | 3 | |

Vad har Du för känslor om Dig själv?

Känner Dig nere för det mesta

Saknar ork

Att Din situation är svår

Att Du har fler problem än de flesta

Att Du har gett upp många aktiviteter/intressen

Du föredrar att stanna hemma framför att gå ut och göra nya saker

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|--------|---|--|----|---|--|
| nej | 1 | | ibland | 2 | | ja | 3 | |
| nej | 1 | | ibland | 2 | | ja | 3 | |
| nej | 1 | | ibland | 2 | | ja | 3 | |
| nej | 1 | | ibland | 2 | | ja | 3 | |
| nej | 1 | | ibland | 2 | | ja | 3 | |
| nej | 1 | | ibland | 2 | | ja | 3 | |

Vilket resultat fick du?

Räkna ihop siffrorna i rutorna som Du fyllt i. **Skriv poängsumman här**

13 till 20 Bra – Du håller Din stress under kontroll men tänk på att skapa regelbunden tid för avkopplande aktiviteter.

20 till 30 Du skulle må bra av att göra några mindre förändringar.

Prova "Hur man klarar av stress"-råden på sidan 9. Skapa regelbundna tider då Du kan njuta av avkopplande aktiviteter.

30 till 39 Du behöver koppla av mera. Prova "Hur man klarar av stress"-råden på sidan 9.

Ta en pratstund med Din distriktsköterska. Fråga henne om hälsobefrämjande studiecirkel i Ditt område.

Om Dina svar huvudsakligen är "JA" är det dags för Dig att prata med någon som kan hjälpa Dig.

Olika typer av ersättning och vårdbidrag

- Assistansersättning
- Hemvårdsbidrag
- Hemsjukvårdsbidrag
- Handikappersättning
- Hemsjukvårdsbidrag
- Anhöriganställning
- Närståendepenning

Mer information se sidan 14.

Bidrag

Har Du rätt att få ekonomiskt stöd?

Du kanske får en ansträngd ekonomi genom förlorad inkomst och förändrade personliga omständigheter. Har någon diskuterat med Dig hur Dina val inför framtiden påverkar din ekonomi samt vilka bidrag Du och den person Du vårdar kanske har rätt att få?

ja nej

Svaren på följande frågor visar Din husläkare eller distriktssköterska vilka kompletterande upplysningar/råd Du kan behöva:

Vem vårdar Du (t ex. släkting/vän(inna))? _____

Hur länge har Du varit anhörigvårdare? _____

Kombinerar Du betalt arbete med vård av anhörig? _____

Vilket hälsotillstånd har personen/personerna som Du vårdar? _____

I genomsnitt, hur ofta under dagen behöver personen som Du vårdar Din hjälp? _____

I genomsnitt, hur ofta störs Du under natten av personen som Du vårdar? _____

Vilken sorts hjälp ger Du, t ex handla, laga mat, utföra hushållsarbete, sköta tvätt, mata, hjälpa vid toalettbesök, tvätta, klä på, följa med på promenad eller promenad med rullstol, lämna känslomässigt stöd, övervaka/skydda, annat? _____

Vilken hjälp får Du för att kunna göra ett avbrott i vården, t ex från dagcenter/Parkinson-föreningar, familjen, vänner, distriktssköterskor, socialtjänsten/volontärverksamhet? _____

Viken ytterligare hjälp (om "ja") behöver Du? _____

Personlig handlingsplan

Vad tänker Du göra för att hjälpa Dig själv

Fyll i denna sida tillsammans med Din husläkare, distriktssköterska eller biståndshandläggare

| Problem som identifierats | Åtgärder: anhörigvårdare | Åtgärder: vårdpersonal |
|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| | | |

Kom ihåg, Du är inte ensam. Det finns personal inom hälsovården, socialtjänsten och frivilligverksamheten, som finns till för att ge Dig hjälp och råd.

Användbara telefonnummer

Handikappupplysningen. Tel: 08-690 60 10

Hälsolinjen. Tel: 020-33 11 22

Apotekets Kundcentrum ger rådgivning om läkemedel dygnet runt. Tel: 020-66 77 66

Hjälpmedelsinstitutet. Tel: 08-620 17 00

Parkinson Förbundet. Tel: 08-611 93 31

Social Handbok utkommer varje år, beställes per tel: 046-37 23 20

Användbara hemsidor

www.infomedica.se ger kunskap och information om hälsa och sjukvård och ägs av landstingen och Apoteket

www.sverigedirekt.se visar vägen till olika typer av samhällsinformation

Försäkringskassan www.fk.se

Hjälpmedelsinstitutets hemsidor nås på www.hi.se och är ett nationellt kunskapscentrum inom området hjälpmedel och tillgänglighet för människor med funktionsnedsättning

Landstingen finns på www.lf.se

Svenska Kommunförbundet finns på www.svekom.se

Parkinson Förbundet finns på www.parkinsonforbundet.se och på www.parkinson.nu

Utbildningspaket

Handikappersättning

Om man har fyllt 16 år och är sjuk eller funktionshindrad och behöver mer tidskrävande hjälp och har betydande merkostnader kan man under vissa förutsättningar få handikappersättning. Handikappersättningen är skattefri. Ansökan görs hos Försäkringskassan. Läkarintyg skall bifogas.

Assistansersättning

En rättighet för personer som har stora funktionshinder och behöver personlig assistans i sitt dagliga liv. Assistansersättning kan sökas till dess man fyller 65 år. Nytt fr o m januari 2001 är att man får behålla densamma om man har haft assistansersättningen innan 65 år. Ansökan görs hos Försäkringskassan. Läkarintyg skall bifogas.

Anhöriganställning

I vissa kommuner ges möjlighet för närstående att få anställning för att vårda nära anhörig. Ansökan görs hos biståndsbedömaren i kommunen.

Växelvård/korttidsvård

Den vårdbehövande kan erbjudas omvårdnad/rehabilitering på ett sjukhem eller rehabiliteringsanläggning under en tidsbegränsande period. Perioderna kan vara återkommande för att avlasta den anhörige. Ansökan kan göras hos biståndsbedömaren i kommunen.

Hemvårdsbidrag

I vissa kommuner finns möjlighet att ansöka om hemvårdsbidrag om en närstående hjälper sin anhörig med personlig vård. Ansökan görs hos kommunens biståndsbedömaren och betalas ut till den hjälpbehövande, som sedan kan ersätta sin hjälpare.

Hemsjukvårdsbidrag

Genom landstinget kan man få hemsjukvårdsbidrag om en närstående hjälper sin anhörige med sjukvårdande uppgifter och insatser. Ansökan görs hos distriktssköterskan.

Bostadsanpassningsbidrag

Bostadsanpassningsbidrag kan sökas hos kommunen om man p g a funktionshinder behöver få sin bostad ombyggd eller anpassad. Distriktsarbetsterapeut på vårdcentral kan hjälpa till med ansökan och intyg.

Fondmedel

Det finns ett antal olika fonder från vilka man på grund av sjukdom/skada eller funktionshinder under vissa förhållanden kan få ekonomisk hjälp. Olika ändamålsbestämmelser finns för dessa fonder.

En del fonder är knutna till speciella sjukhus. Vissa andra är kopplade till kyrkliga församlingar, Stadsmissionen, patientföreningar, banker m fl Information med närmare uppgifter om de olika donationsfonderna finns samlad i skriften "Alla dessa fonder och stiftelser". Närmare information kan även erhållas hos kurator på sjukhus/vårdcentral.

Hjälpmedel

Det finns både enkla (t ex hygien- och hushållshjälpmedel) och mycket avancerade hjälpmedel (t ex elrullstol) som syftar till att klara den dagliga tillvaron. Hjälpmedlen ordinerar av arbetsterapeut, distriktssköterska, logoped, läkare och sjukgymnast beroende på vilket hjälpmedel det gäller. Vid hjälpbehov kontakta närmaste Vårdcentral.

Hemhjälp

Det finns möjlighet för funktionshindrade att få personlig hjälp av ett vårdbiträde med det man inte själv kan utföra, t ex personlig omvårdnad, inköp, matlagning, städning, veckotvätt, klädvård och ärenden mot en viss kostnad. Avgiften för hjälpen är beroende av inkomsten. Ansökan görs hos biståndsbedömaren i kommunen.

Ledsagarservice

Om man har ett svårare funktionshinder kan man få ledsagning till kultur- och fritidsaktiviteter. Ansökan görs hos biståndsbedömaren i kommunen.

Vad har jag rätt till?

- Ger lagen mig rätt att ta ledigt från arbetet för vården? Ja.
- Kan jag överklaga ett beslut? Ja, till Länsrätten.

Dagverksamhet

Finns främst för personer som omfattas av LSS-lagen personkrets 1 och 2 samt i viss omfattning också för äldre. Man kan delta en eller flera dagar i veckan. Man vänder sig till biståndsbedömaren i kommunen.

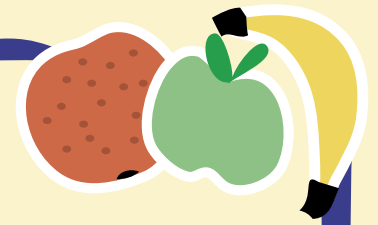
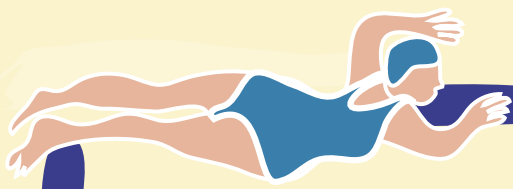
Avlösning

En närståendevårdare kan i vissa fall få avlösning för egen rekreation. Mer information kan ges av biståndsbedömaren i kommunen.

Förtur till bostad

Förtur till bostad kan sökas hos kommunens bostadsförmedling eller i de kommuner, där bostadsförmedling inte finns direkt hos bostadsföretagen.

*Källa: Vart vänder jag mig? – Samhällets hjälp-
möjligheter vid sjukdom och skada. Framtaget av
Neurologiska och Rehabiliteringsmedicinska
klinikerna, Huddinge Universitetssjukhus.*



LADIN

Denna skrift är utarbetad efter en engelsk förlaga. När det gäller rättigheter, ersättningar m m reserverar vi oss för att ev ändringar har skett.

www.parkinsonforbundet.se



Telefon: 08-519 062 00



Telefon: 08-611 93 31



S-03-CAB-009