



JÄRFÄLLA



Region Stockholm

# Vård & omsorg i hemmet efter sjukhusvistelse

Information till dig som  
är äldre eller närstående

# Inledning

Varje månad vårdas äldre Järfällabor på sjukhus. När vårdbehovet förändras och istället kan tillgodoses i hemmet är det dags att förbereda för hemgång. Att lämna sjukhuset i en skör period av livet är en situation som både för den äldre och dennes anhöriga och närstående kan väcka såväl frågor, som oro inför hur det nu ska bli.

I samband med att du skrivs ut från sjukhuset görs en individuell bedömning av ditt behov av den fortsatta vården och omsorgen i hemmet och hur den ska utföras. Bedömningen sker i samarbete mellan kommunen och Region Stockholm.

Den här foldern har tagits fram i en strävan att göra det tydligt för dig hur din vård och omsorg i hemmet planeras och genomförs efter att du lämnat sjukhuset.

Syftet med foldern är att skapa trygghet för dig som är äldre genom att ge information om det som händer när du är tillbaka hemma efter att du skrivits ut från sjukhuset. Anhöriga och närstående spelar ofta en viktig roll och därför är detta material även riktat till dig som är anhörig/närstående.

Du är alltid välkommen att ringa kommunens servicecenter, prata med din biståndshandläggare på kommunen eller vända dig till vårdcentralen för att få svar på ytterligare frågor eller för att få stöd.

**Välkommen hem!**

# Innehållsförteckning

Inledning.....	2
Vilka ger vård och omsorg i Järfälla? .....	4
När du är inskriven på sjukhuset .....	6
När du skrivs ut från sjukhuset .....	8
När du kommer hem .....	10
När du varit hemma ett tag .....	12
Frågor och svar.....	14
Kontaktuppgifter .....	16

## Anhöriga och närståendes roll

Anhöriga och närstående spelar ofta en viktig roll vid vård och omsorg för den äldre för att skapa trygghet.

Det kan handla om att vara med, lyssna och ställa frågor när läkaren eller annan vårdpersonal berättar om den behandling som ska ske, som har skett eller hur mediciner ska tas. Det kan också handla om att vara med i samtalet med kommunens biståndshandläggare om vilken stöd och omsorg som behövs hemma. Ibland kan det vara svårt att ta in och komma ihåg all information som lämnas i dessa samtal särskilt om man själv är skör.

Det är alltid du själv som bestämmer om någon, och i så fall vem, som ska vara med vid olika samtal. Tänk på att det inte behöver vara en släkting utan även kan vara en god vän eller annan person som du känner förtroende för.

# Vilka ger vård och omsorg i Järfälla?

**Vård och omsorg för dig som är äldre i Järfälla ges i samverkan av flera aktörer. Nedan presenteras de som du som vanligen möter.**

## **Biståndshandläggare**

Du som är äldre kan ansöka om stöd och omsorg från kommunen för att klara din vardag. Det är ditt personliga behov som styr vilket stöd du har rätt att få. En bedömning görs av en biståndshandläggare utifrån din hälsa, livssituation och behov.

## **Hemtjänst**

Hemtjänst är ett samlingsbegrepp för olika former av omsorg, stöd och service i hemmet. Hemtjänsten hjälper dig så att du kan bo hemma och känna dig trygg i din vardag. Om ditt behov av omsorg är stort kan du få regelbunden hjälp dygnet runt. Du ansöker om hemtjänst hos kommunens biståndshandläggare.

## **Vårdcentral (Husläkarmottagning)**

Vårdcentralen är öppen vardagar mellan klockan 8 och 17. Hit ringer du för att tala med en sjuksköterska, få rådgivning för medicinska problem eller boka träff för direkt bedömning. Du kan även boka tid hos läkare, kurator eller psykolog. Nästan alla vårdcentraler har specialiserad äldremottagning.

## **Hemsjukvård**

Hemsjukvård innebär vård och behandling i hemmet. Ditt behov bedöms av en distriktssköterska i samråd med dig och din läkare. Beroende av ditt vårdbehov kan vården ges av läkare, distriktssköterska eller undersköterska. Vid vårdbehov på kvällar och helger så kommer behörig personal från en annan enhet än vårdcentralen.

## **Primärvårdsrehabilitering**

Primärvårdsrehabilitering erbjuder hembesök och möjlighet till rehabilitering i hemmet, hemrehab. Legitimerade arbetsterapeuter, dietister och fysioterapeuter/sjukgymnaster hjälper dig med utprovning och förskrivning av hjälpmedel, träningsprogram och information till närstående och hemtjänst om ditt behov av stöd och träning.

## **Geriatrisk - specialistvård för äldre**

Geriatrisk sjukvård är specialiserad på att utreda, behandla och rehabilitera akuta och kroniska sjukdomar som uppstår till följd av åldrande. De geriatriska klinikerna finns på vissa mindre sjukhus och på de flesta akutsjukhusen. Remiss till geriatriken ges av läkare på vårdcentral, akutmottagning eller vårdavdelning på ett akutsjukhus. Även ambulansen kan remittera patienter till en geriatrisk klinik om det inte finns något behov av att åka till en akutmottagning.

## **Sjukhus**

Sjukhusens akutmottagningar tar emot allvarliga akuta tillstånd. Personalen gör en bedömning om vilken vård du fortsatt behöver och var den kan ske såsom i hemmet, på en geriatrisk avdelning eller en vårdavdelning på akutsjukhuset.

## **ASIH - Avancerad sjukvård i hemmet**

Avancerad sjukvård i hemmet är ett alternativ till att få vård på sjukhus för dig som har en allvarlig sjukdom som kräver täta kontakter. Vården kommer hem till dig för att ge dig en lika bra och avancerad vård som på ett sjukhus. Du behöver remiss från din läkare för att få avancerad sjukvård i hemmet.

## **Om valfrihet för vård och omsorg i Stockholms län och Järfälla kommun**

Inom såväl Järfälla kommun som Region Stockholm finns valfrihetssystem för att öka invånarnas möjligheter att välja vem som ska ge vård, omsorg och stöd.

I Järfälla väljer du vilken utförare, privat eller kommunens egen regi, som ska ge dig den stöd och omsorg som du har blivit beviljad. Om du inte kan eller vill välja själv finns ett ickevalsalternativ. I Järfälla växlar ickevalsalternativet i turordning mellan samtliga godkända utförare och kommunens egen regi. Läs mer på [www.jarfalla.se](http://www.jarfalla.se).

Vårdval Stockholm bygger på Lagen om valfrihetssystem, LOV. Det innebär att du har möjlighet att välja mellan olika vårdgivare för exempelvis vårdcentral, geriatrik, ASIH samt Primärvårdsrehabilitering. På 1177 Vårdguiden ([www.1177.se](http://www.1177.se)) finns information om och hur det går till att hitta och välja vårdgivare. Där finns även samlad information om vad som gäller för att söka vård kring remissregler, vårdgaranti, hantering av missnöje med mera.

# När du är inskriven på sjukhuset

## Information

När du skrivs in på ett akutsjukhus eller en geriatrisk avdelning börjar personalen förbereda hur din hemgång så småningom ska gå till. Många stannar en kortare tid på sjukhuset och kan sedan få vård och omsorg i sitt hem istället. Andra har så stora vårdbehov att de behöver stanna längre på en vårdklinik eller geriatrisk avdelning. Vårdteamet på sjukhuset gör en bedömning och utifrån den inleds planeringen.

Kommunens biståndshandläggare tar kontakt med dig och din närstående för planering av stöd och omsorg i hemmet. Det sker via telefon eller så besöker handläggaren dig på sjukhuset. Om du redan idag har stöd hemma från kommunen eller sjukvården behöver du berätta det.

Kommunen och din vårdcentral får information om dina behov så att de kan planera för det stöd som du behöver när du kommer hem. Målet är att du ska ha en bra och trygg hemgång.

## Nu händer

- Personalen på sjukhuset inleder planeringen inför din kommande hemgång.
  - Du tillfrågas om du har pågående stöd från:
    - Kommunen såsom hemtjänst
- Hemsjukvård och/eller hemrehab
- Planering sker i dialog med dig och eventuella närstående.

## **Checklista för dig som patient eller närstående**

- Har du pågående hemsjukvård?
- Har du pågående hemtjänst?
- Inför mötet med kommunens biståndshandläggare
  - Tänk igenom vad du tror att du behöver för stöd direkt när du kommer hem
- Har du fått ta del av vilken planering som är tänkt för dig?
  - Om inte - fråga vårdpersonalen

## **Plats för anteckningar**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# När du skrivs ut från sjukhuset

## Information

Det är en läkare på sjukhuset som ansvarar för att bedöma när du kan skrivas ut från sjukhuset. Inför din hemgång håller läkaren ett utskrivningssamtal med dig och går igenom vilken vård du har fått under din sjukhusvistelse. Samtalet handlar även om dina läkemedel och hur du ska ta dem när du kommer hem.

Vårdpersonalen på sjukhuset kommer att informera dig och eventuella närstående om vad som är planerat för dig när du kommer hem.

Om du har hemtjänst sedan tidigare, eller ansökt och beviljats hemtjänst, informerar biståndshandläggaren dem om vilket stöd som du behöver och när det behöver komma igång. Personalen på sjukhuset informerar om du vill bli mött i hemmet vid hemgången och kommer överens om lämplig tidpunkt för mottagandet i hemmet.

## Nu händer

- Läkaren håller ett utskrivningssamtal. Du får med dig skriftlig information.
- Kommunens biståndshandläggare beslutar och informerar dig om den stöd och omsorg du får hemma, exempelvis hemtjänst.
- När du blir utskriven från sjukhuset ger vårdcentralen, hemsjukvård och/eller hemrehab fortsatt vård och omsorg.

### **Fast vårdkontakt**

Om du behöver ett regelbundet stöd från till exempel hemsjukvården eller din vårdcentral efter utskrivning från sjukhuset kan en fast vårdkontakt utses. Den fasta vårdkontakten som oftast finns på din vårdcentral blir din kontaktperson och hjälper dig att samordna den vård du får i hemmet. Vårdkontakten kan vara någon annan hälso- och sjukvårdspersonal än läkare eller sjuksköterska såsom undersköterska, fysioterapeut eller kurator.



## **Checklista för dig som patient eller närstående**

- Har du fått information om den vård du fått under din sjukhusvistelse?
- Vet du vilka mediciner du får med dig och hur du ska ta dem?
- Har du fått med dig skriftlig information om:
  - den vård du fått?
  - dina mediciner?
  - vad som är planerat för dig när du kommer hem?
  - vet du vilka som kommer att ta emot dig hemma?
- Har du nycklar så att du kommer in hemma?
- Hemtjänst, hemsjukvård och nattpatrull behöver nycklar till ditt boende för att du ska kunna få vård och omsorg hemma.
  - Har du extranycklar? Annars måste detta ordnas omgående.
- På vilket sätt tar du dig hem?
  - Behöver du hjälp med sjuktransport?
  - Ska någon närstående åka med dig hem?
  - Har du någon som tar emot dig hemma?
  - Har den/de fått information om att du kommer?

## **Plats för anteckningar**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# När du kommer hem

## Information

När du kommer hem är den vård och omsorg du behöver i början redan planerad. I den skriftliga informationen som du fick vid utskrivningen från sjukhuset finns namn och kontaktuppgifter till din vårdcentral och andra som ansvarar för din vård och omsorg nu när du kommit hem.

På informationen kan du också läsa om den vård och det stöd som du kommer att få inom den närmaste tiden. Det kan till exempel vara när hemtjänst, vårdcentral eller hemrehab ska besöka dig.

Om du upplever att den vård, stöd och omsorg som du får inte är tillräcklig för att du ska känna dig trygg hemma, tag då kontakt med vårdcentralen, din kontaktperson på hemtjänsten eller din biståndshandläggare.

## Nu händer

- Hemtjänsten och du gör tillsammans en plan för hur de ska ge dig stöd och omsorg hemma.
- Primärvårdsrehabiliteringens hemrehab kommer att ta kontakt med dig för att boka ett eventuellt hembesök. Du kan också själv kontakta dem för ett besök.
- Om du behöver regelbunden vård hemma tar hemsjukvården hand om dig.
- Du kan också ha blivit beviljad ett trygghetslarm för att du enkelt ska kunna komma i kontakt med larmpersonal om något händer.

## **Checklista för dig som patient eller närstående**

- Finns det tillräckligt med extranycklar till de som behöver komma in hemma hos dig för att ge dig vård och omsorg?
- Finns det plats hemma för det vårdmaterial eller de hjälpmedel som eventuellt behövs för att vårda dig?

## **Plats för anteckningar**

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Vård hemma**

Att vårdas hemma innebär att sjukvårds- och hemtjänstpersonal kommer hem till dig och tar hand om dig där. De har material med sig som behöver förvaras hemma hos dig och ibland tar stor plats. Därför behöver de få tillgång till en hylla eller ett bord som kan användas till förvaring. De kan också behöva olika hjälpmedel som tar plats, till exempel en portabel lift. Eventuellt behöver det då möbleras om för att underlätta den vård du får hemma. I dessa fall kommer personalen att diskutera hur det kan lösas med dig.

Vård- och omsorgspersonalen uppskattar att du inte röker under deras besök hos dig. Det underlättar också om husdjur inte springer fritt under besöket.

# När du varit hemma ett tag

## Information

Vård i hemmet är idag en etablerad vårdform. Det innebär att du får stöd för att kunna vara och vårdas hemma. För att det ska vara möjligt samverkar sjukvården och kommunen för att ge dig en god och sammanhållen vård.

För vissa minskar behovet av vård- och omsorgsinsatser när man varit hemma ett tag. Det har kanske skett anpassningar i ditt hem så att du lättare kan klara vardagen. Du kanske börjar må bättre och kan klara mera själv. Då kan dina insatser av vård och omsorg justeras utifrån ditt behov.

I det fall ditt vårdbehov bedöms som mycket stort finns det möjlighet att få avancerad sjukvård i hemmet (ASIH) dygnet runt istället för att vårdas på sjukhus. Tillsammans med dig gör hemsjukvården en bedömning av vilken vård du behöver.

För hemtjänst är det biståndshandläggare på kommunen som är din kontaktperson och den du pratar med om du behöver mer stöd och omsorg.

## Nu händer

- Ditt behov av vård och omsorg följs upp och justeras eventuellt för att säkerställa att du har den vård och omsorg som du behöver.
- En samordnad planering (SIP) görs för dig med behov av stöd från både kommun och sjukvården.
- Din biståndshandläggare har ett uppföljningssamtal med dig för att säkerställa att allt fungerar hemma.

## Checklista för dig som patient eller närstående

- Ring till vårdcentralen, din kontaktperson på hemtjänsten eller din bistånds- handläggare om något behöver förändras.
- Är du närstående och känner behov av stöd? Kommunen har anhörigstöd och kan tipsa om anhörigföreningar. Via vårdcentralen kan du få samtalsstöd.

## Plats för anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Vad är en SIP?

En samordnad individuell plan (SIP) kan ge stöd till dig som har behov av stöd från **både** hälso- och sjukvården och kommunen. En SIP kan ske både på sjukhuset och hemma. Planen formas utifrån dina behov och tas fram tillsammans med dig och de personer som du önskar ska närvara. Planen ska handla om dina behov, styrkor och önskemål och syftar till att du ska få det samordnade stöd och den vård som du har rätt till och behöver.

# Frågor och svar

## **Hur bedöms vilket behov av stöd och omsorg jag behöver?**

För att kunna utreda ditt behov av stöd och omsorg ställer biståndshandläggaren frågor till dig som gäller ditt hälsotillstånd och vilka behov du har. Därefter skrivs en utredning och du får efter det ett skriftligt beslut om vad som beviljats.

## **Hur väljer jag hemtjänst?**

I Järfälla kommun väljer du själv vilket företag som ska utföra den stöd och omsorg som du har blivit beviljad. Om du behöver hjälp att välja utförare kan du prata med din biståndshandläggare.

## **Vad är trygghetslarm?**

Trygghetslarm är en larmklocka som du bär runt handleden eller i ett band runt halsen. Om du behöver hjälp trycker du på en knapp och får kontakt dygnet runt med personal på en larmcentral. De skickar vid behov ut personal till dig för att ge dig hjälp och stöd. Ansök om trygghetslarm hos din biståndshandläggare.

## **När kan jag få korttidsboende?**

Det finns korttidsboende i Järfälla för personer över 63 år som en kortare period behöver boende med omvårdnad. Korttidsboende beviljas ibland i samband med utskrivning från sjukhuset om dina framtida omvårdnadsbehov behöver utredas ytterligare. Det kan även beviljas för att avlasta vårdande anhörig i hemmet.

## **När har jag rätt till annat boende?**

Du kan ansöka om att flytta till äldreboende när hemtjänsten inte längre kan tillgodose ditt omvårdnadsbehov. Äldreboende är bemannat dygnet runt och innebär att du bor i en lägenhet med eget hyreskontrakt.

## **Vem betalar för de anpassningar som behövs i min bostad?**

Kommunen kan bevilja bidrag till dig som har en bestående funktionsnedsättning. Med hjälp av bidraget kan du anpassa din bostad så att den fungerar för dig i vardagen.

### **Vart vänder jag mig för att få stöd när jag själv inte kan sköta min privatekonomi eller med myndighetskontakter?**

Om det inte går att få hjälp på annat sätt kan det bli aktuellt med god man. Prata med din biståndshandläggare om hur det går till.

### **Vilka hjälpmedel kan jag få?**

Du kan få låna eller hyra hjälpmedel för att underlätta din vardag. Hjälpmedel provas ut individuellt av arbetsterapeut och hemrehab.

### **Vad kostar hjälpmedel?**

Om behovet av hjälpmedlet bedöms vara längre än 6 månader är hjälpmedlet kostnadsfritt. I annat fall betalar man en egenavgift som varierar beroende på kostnad för hjälpmedlet.

### **Kan jag få prata med en kurator?**

På vårdcentralen finns kurator som du kan boka tid hos för samtalsstöd.

### **Kan jag få tolkhjälp om mitt modersmål inte är svenska?**

Ja, det går bra och är kostnadsfritt.

### **Kan jag som anhörig eller närstående få stöd?**

Kommunen har anhörigstöd och kan tipsa om anhörigföreningar. Via vårdcentralen kan du få samtalsstöd.

### **När har jag rätt till Färdtjänst?**

Rätten till färdtjänst bestäms utifrån färdtjänstlagen. För mer information om färdtjänst kontakta kommunens servicecenter.

# Kontaktuppgifter

## Servicecenter Järfälla kommun



08-580 285 00



kontakt@jarfalla.se

[www.jarfalla.se](http://www.jarfalla.se)

## 1177 Vårdguiden



1177

[www.1177.se](http://www.1177.se)

**Vid livshotande tillstånd ring alltid 112**

# Mina kontakter

### Vårdcentralen:

.....

.....

.....

### Biståndshandläggare:

.....

.....

.....

### Hemtjänst:

.....

.....

.....