

Sveriges nationella anhörigstrategi

kopplat till nära vård och lagstiftning

Ingrid Lindholm, praktiker/möjliggörare, Nationellt kompetenscentrum
anhöriga, Nka

Presentation av Nka

- Nationellt kompetenscenter anhöriga
- Uppdrag och medel från Socialstyrelsen
- Att ge kunskapsstöd till region, kommun, idéburen organisation samt enskilda aktörer
- Samla kunskap om anhörigas situation
- Kunskapsöversikter, inspirationsmaterial
- Webbutbildningar
- Forskning, knutet till Linnéuniversitetet
- Hemsida; anhoriga.se



Vad kan Nka erbjuda?

- Stöd och utbildning; utbildningsprogram
- Metoder och verktyg; MeWe, BLN osv
- Studiecirklar; Vuxensyskon med fler
- Forskning inom området
- Specifika ämnesområden
- Podd
- Bibliotek
- På gång just nu



Webbutbildningar för personal

- [Webbutbildningar | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](https://anhoriga.se)
- Kostnadsfria!
- Olika inriktningar beroende på målgrupp och arbetsplats

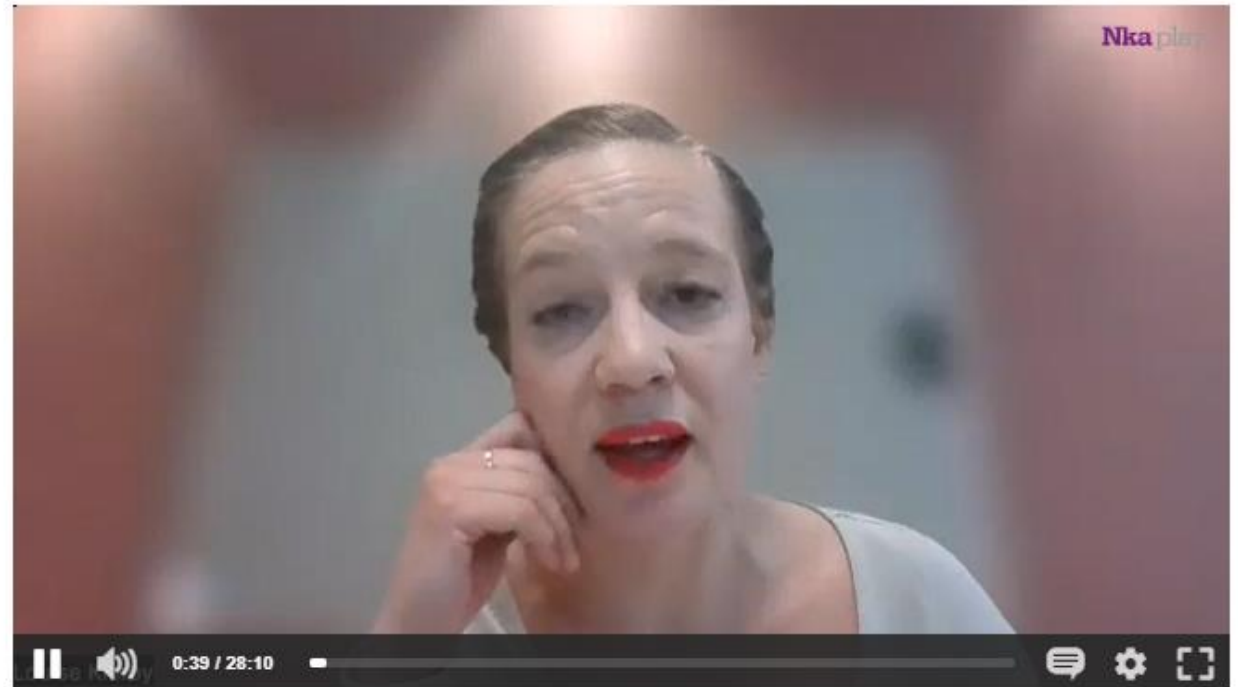


Anhörigguiden

- [Digital kunskapsguide för anhöriga vars närstående har psykisk ohälsa | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](#)

Psykossjukdomar

I denna film föreläser specialistsjuksköterska Louise Kimby om psykossjukdomar. Hon berättar om hur det kan vara att leva med en psykossjukdom och vad man som anhörig kan göra för att stödja sin närstående.



Kunskapsöversikter och kunskapsstöd



Anhörigfolder

Du som stödjer någon i din närhet kan också behöva stöd och hjälp



Anhörig – är det du?

Vårdar, hjälper eller stödjer du regelbundet någon i din närhet? Det kan vara en långvarigt sjuk partner, en äldre förälder eller ett barn med funktionsnedsättning. Eller kanske ett syskon med beroendeproblem eller en vän som lider av psykisk ohälsa. Då kan du behöva stöd för egen del för att orka.

Du har rätt till eget stöd

Enligt Socialtjänstlagen ska kommunerna erbjuda anhöriga stöd. Det kan till exempel handla om stödsamtal enskilt eller i grupp, avlösning, hjälp att hitta rätt inom vård och omsorg, kunskap om den närståendes sjukdom med mera.

Många kommuner har särskilda anhörigkonsulenter som man kan vända sig till för vägledning. Kontakta din kommun för att få veta hur stödet är utformat där du bor. Det ser olika ut i olika kommuner.



Gemenskap med andra

Som anhörig kan du även hitta stöd hos brukar- och anhörigföreningar. Där finns möjlighet att dela erfarenheter med andra som befinner sig i en liknande situation. Olika trossamfund och ideella organisationer kan också erbjuda stöd.

Frivillighet i anhörigskapet

Anhörigas insatser ska alltid bygga på frivillighet. Du har rätt att själv avgöra om och hur mycket du vill stödja. Även om valfriheten i praktiken ibland kan upplevas begränsad, har du inga lagliga skyldigheter att ge vård och stöd till en vuxen närstående.

Här hittar du stöd i din närhet

Här finns ytterligare information och stöd

- 1177 Vårdguiden, www.1177.se
- Anhörigas Riksförbund, www.anhorigasrikisforbund.se
Anhöriglinjen, tel 0200-239 500
- Bris, www.bris.se, tel 116 111
- Demensförbundet, www.demensforbundet.se
- Mind, www.mind.se, Aldrelinjen, tel 020-22 22 23
Självmordslinjen, tel 90 101
- Nationell samverkan för psykisk hälsa, NSPH, www.nsph.se
- Röda Korset, www.rodakorset.se
- Svenska kyrkan, www.svenskakyrkan.se

Fler exempel på stöd finns på www.anhoriga.se hos Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka). Där finns information, fakta, råd, metoder, verktyg och utbildningar som vänder sig till personal, anhöriga och beslutsfattare.



Denna folder har utarbetats inom ramen för Sveriges Kommuner och Regioners (SKR) projekt Kraftsamling psykisk hälsa – i samverkan mellan kommuner, regioner, föreningar och Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka).

Utgivning: 2022-03-28

<https://anhoriga.se/globalassets/media/publicerat/informationsmaterial/folder-anhoriga-utskriftbar.pdf>



Anhöringskap, anhörigomsorg och anhörigstöd, en nationell kartläggning 2018

- Omfattning, typ av stöd, konsekvenser
- Hösten 2018, 30 000 enkäter (SCB), 18 år och äldre svarsfrekven 37,3 %
- 1,3 miljoner (16% av vuxna befolkningen) ger vård, hjälp eller stöd till en närstående
- 150 000 har slutat sitt arbete eller gått ner i arbetstid
- 55% kvinnor, 23% är 65 år eller äldre
- Genomsnitt 13h/vecka

Vanliga känslor och tankar hos anhöriga

Vem ska ta hand om henne när vi inte längre finns

Jag är så trött

Jag behöver sätta gränser vad jag kan och vill hjälpa till med

Jag vill bara att någon ska lyssna på mig

Jag känner mig så ensam

Jag är ofta orolig för min son och hur han mår och det påverkar min vardag

Jag har lätt att ta på mig rollen som hjälparen och har svårt att ge plats och utrymme åt mig själv

Det är jobbigt att alltid känna sig orolig

Jag behöver ventilera min livssituation om hur jag har det

Jag är rädd att det som hänt är mitt fel

Socialtjänstlagen

5 Kap, 10 §

”Socialnämnden ska erbjuda stöd för att underlätta för de personer som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk eller äldre eller som stödjer en närstående som har funktionshinder”

Anhörigkonsulenter/anhörigstödjare. Hur ser det ut i din kommun?



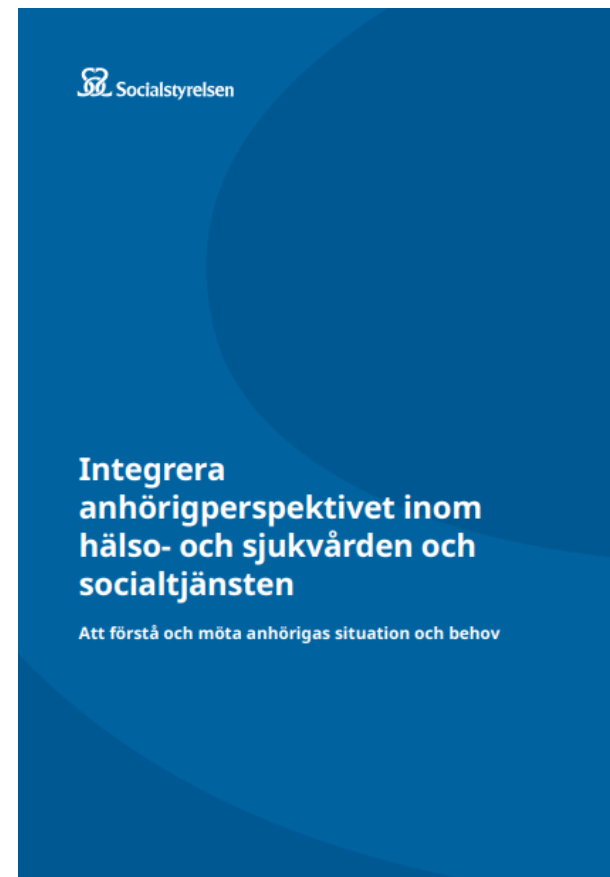
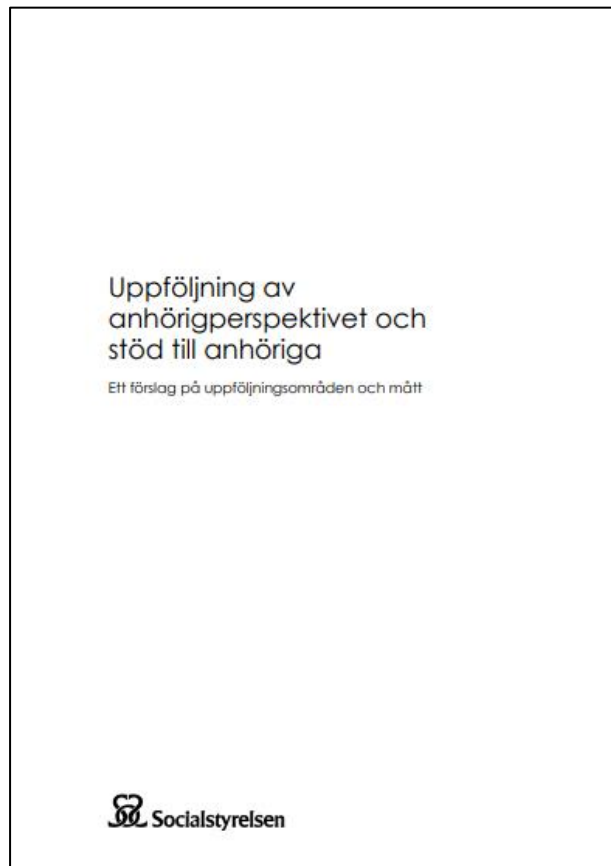
Nationell anhörigstrategi – inom hälso- och sjukvård och omsorg

De tre huvuddragen

- att den närstående får bra vård och omsorg
- att insatserna till den närstående ges med ett anhörigperspektiv
- att det finns stöd att få för egen del som anhörig



Uppdrag inom ramen för strategin



Integrera anhörigperspektivet inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten

- Anhörigperspektivet är ett **förhållningssätt för chefer och medarbetare**
- ser och lyssnar på den anhörige
- håller den anhörige informerad om den enskildes hälsa, vård och omsorg
- har kännedom om vilket stöd och vilken vård som den anhörige ger och hur den anhöriges livssituation ser ut
- tar tillvara på den anhöriges kunskaper och erfarenheter
- uppmärksammar den anhöriges eget behov av stöd



Uppföljning av anhörigperspektivet och stöd till anhöriga

- Tydliga sätt att mäta vilken form av stöd som ges och i vilken utsträckning
- Likvärdigt i landet
- Uppföljningsområden inom stöd till anhöriga; t.ex. stödsamtal och hälsofrämjande insatser
- Uppföljningsområden för att följa anhörigperspektivet t.ex. att mäta kunskap om anhörigperspektivet inom vård- och omsorg

Uppföljning av
anhörigperspektivet och
stöd till anhöriga

Ett förslag på uppföljningsområden och mått

Stöd för handläggare att uppmärksamma och involvera anhöriga

- Konkret utformat stöd för handläggare, exempelvis frågor att ställa i olika situationer
- Hur och när man kan involvera anhöriga
- Stärka anhörigperspektivet i myndighetsutövningen



Frågor till anhöriga



Ställ frågorna:

- Hur har du det?
- På vilket sätt vill du vara delaktig?
- Hur mår DU som anhörig just nu?
- Behöver du hjälp med något?
- Var tydlig med att stödet som anhöriga ger är frivilligt och att samhället har ansvaret för vården och omsorgen
- Hänvisa till stöd

NkaTM

Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Frågor?

Tack för idag!

Ingrid Lindholm,
praktiker/möjliggörare

ingrid.lindholm@anoriga.se

072-465 83 77

anoriga.se

