



# Jag närståendevårdare?

En första handbok om närståendevård



## Jag närståendevårdare?

En första handbok om närståendevård

### UTGIVARE

Lakeuden Omaishoitajat ry, [www.lakeudenomaishoitajat.fi](http://www.lakeudenomaishoitajat.fi)

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, [www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi](http://www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi)

Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, [www.joensuunseudunomaishoitajat.fi](http://www.joensuunseudunomaishoitajat.fi)

Förbundet närståendevårdare och vänner rf, [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)

### FÖRSTA UPPLAGANS REDAKTION (2010)

Anne-Maria Halmesmäki

Leena Herranen

Pia Järnstedt

Soile Kauppi

Miisa Lamminen

Maria Malmi

Anna-Maija Pitkänen

Maarit Väisänen

### DENNA 2015 ÅRS UPPLAGA ÄR REVIDERAD AV

Sandra Gehring

Malla Heino

Merja Kaivolainen

Merja Purhonen

### ÖVERSÄTTNING

Apropos lingua Oy

### PÄRMBILDER

Rodeo och Antero Aaltonen

### LAYOUT

Ad Twist Ky / Jaana Kurvinen

### TRYCK

Plusprint, Ulvsby 2015

ISBN 978-952-5659-19-1

**Omais-  
hoitajat  
ja läheiset**  
-liitto ry

Förbundet  
närståendevårdare  
och vänner rf



# Till läsaren

Den här handboken är avsedd för dig som tar hand om en närstående. Handboken hjälper dig granska hur ditt liv förändrats i och med att en närstående drabbats av sjukdom eller funktionsnedsättning eller när en kronisk sjukdom eller en funktionsnedsättning konstaterats hos ditt barn. Du hjälper din närstående klara sig i vardagen, stöder honom eller henne känslomässigt och får ibland lära dig att ta dig fram i en krånglig servicedjungel. Kanske du funderar över hur du ska kombinera arbete och omhändertagande av din närstående. Är du en närståendevårdare?

Ordet närståendevårdare kan först kännas främmande. För ett barn med en kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning är du i första hand barnets mamma eller pappa. Som äkta hälft tycker du att ömsesidigt stöd och omhändertagande är en naturlig del av den gemensamma vardagen. Dina åldrande föräldrars behov av hjälp har ökat obemärkt. Du har handlat som situationen kräver, tills du en dag märker att din vardag består i att stöda och hjälpa en annan människa. Ibland märker en person att han eller hon är närståendevårdare först efter flera års vårdarbete.

I första och andra kapitlet beskrivs närståendevården, de tidiga kännetecknen och olika sätt den kan börja på. Om du märker att du är i en närståendevårdssituation kan du begrunda hur dina resurser räcker till och ditt behov av stöd.

I tredje kapitlet förklaras hur och var en närståendevårdare kan få den information han eller hon behöver. I fjärde kapitlet bekantar vi oss med de tjänster och stödformer samhället har att erbjuda. Femte kapitlet lyfter fram vikten av att närståendevårdaren tar hand om sig själv.

I sjätte kapitlet presenteras Förbundet närståendevårdare och vänner rf:s verksamhet och i det sjunde berättas om Nätverket för närståendevård i Finland.

Vi hoppas att den här handboken öppnar nya synvinklar på din livssituation.

Redaktionen

# Innehåll



Till läsaren .....	3
<b>1. Närståendevårdens många ansikten.....</b>	<b>6</b>
Vad avses med närståendevård?.....	6
Vem är närståendevårdare? .....	6
<b>2. Närståendevård börjar med en förändring.....</b>	<b>8</b>
Snabb start.....	9
Långsam start.....	9
Det är viktigt att identifiera närståendevårdssituationerna.....	10
Är du en närståendevårdare? .....	11
<b>3. Kunskap hjälper.....</b>	<b>12</b>
Nycklar till kunskap.....	13
<b>4. Servicepusslet.....</b>	<b>14</b>
Vilken service och varifrån? .....	14
Stöd för närståendevård .....	17
ABC för samarbete med professionella .....	18
Närståendevårdens framtid .....	19



Bilder: Rodeo

<b>5. Ta hand om dig själv .....</b>	<b>20</b>
Behovens balans .....	20
Kamratstöd hjälper dig att orka .....	21
Att förena arbete och närståendevård .....	21
Kortvariga vårdplatser och dagverksamhet .....	21
Förbered dig för svåra stunder .....	22
Kraft i vardagen .....	23
Nycklar till välmående.....	24
Ovet-kurs för närståendevårdare – Öppna dörrar .....	24
Semester hjälper dig att orka .....	25
FPA:s rehabiliteringskurser för närståendevårdare .....	27
<b>6. Förbundet närståendevårdare och vänner rf .....</b>	<b>28</b>
Aktiva lokalföreningar .....	29
Bli medlem .....	29
<b>7. Nätverket för närståendevård i Finland.....</b>	<b>31</b>
<b>8. Läsbart på finska.....</b>	<b>33</b>



# 1. Närståendevårdens många ansikten



## Vad avses med närståendevård?

Behovet av närståendevård kan uppkomma för olika familjer i olika livsskeden när en närstående insjuknar eller invalidiseras eller när ett barn med funktionsnedsättning eller kronisk sjukdom föds i familjen. Bakom närståendevård står ofta en relation som funnits redan innan närståendevården inleds.

Närståendevård är en livssituation där sjukdom och funktionsnedsättning, hjälp och stöd anpassas till en familjs vanliga liv. Vid närståendevård behöver både den vårdade och vårdaren stöd.

## Vem är närståendevårdare?

Över en miljon finländare hjälper på något sätt en anhörig eller närstående, av dem är cirka 350 000 så kallade huvudsakliga hjälpare för sin närstående och för ungefär 60 000 är situationen bindande och krävande. År 2013 fick cirka 42 500 närståendevårdare lagstadgat kommunalt stöd för närståendevård.

Enligt lagen om stöd för närståendevård är *en närståendevårdare en anhörig till den vårdbehövande eller någon annan som står den vårdbehövande nära och som ingått ett avtal om närståendevård med kommunen.*

I den här handboken används den definition av närståendevårdare som gjorts av Nätverket för närståendevård i Finland.

En närståendevårdare är en person som har omsorg om en familjemedlem eller någon annan närstående som på grund av sjukdom, handikapp eller någon annan särskild orsak inte klarar sig självständigt i vardagslivet. *(Nätverket för närståendevård i Finland)*

Merparten av hjälparna stöder alltså sina anhöriga utan hjälp från samhället. När en anhörig inser att han eller hon är i en närståendevårdssituation blir det lättare att skaffa information, handledning och stöd till hemmet.

Närståendevårdaren kan vara den hjälpbehövandes make, far eller mor, syster eller bror, barn, annan släkting, vän eller granne. En del hjälper sin närstående varje dag på olika sätt, andra bara i vissa sysslor eller sporadiskt.

Alla närståendevårdare hjälper inte fysiskt: klär inte på, tvättar eller matar. Hjälpbehovet syns inte alltid utåt. Om en familjemedlem till exempel har störningar i hjärnfunktionen eller den mentala hälsan, behöver de anhöriga handleda och övervaka på många sätt.

*”Han var inte längre intresserad av vår ekonomi, fast han tidigare skötte den.” (hustru)*

*”Hon ville inte längre prata om någonting.” (dotter)*

*”Hennes jag har småningom försvunnit och det har naturligtvis påverkat vår relation.” (make)*

Många hjälper sin närstående från annan ort, det vill säga de är närståendevårdare på distans. De kan ta hand om sin närstående även per telefon och fjärrteknologi.

*”Det var jobbigt att märka att mamma nu behövde mig mer än jag henne.” (son)*

*”Jag besöker svärfar varje lördag, gör uppköp, städar och sköter ärenden. På kvällen undrar barnen varför jag är helt slut.” (svärdotter)*

## 2. Närståendevård börjar med en förändring



När en närstående insjuknar eller invalidiseras finner sig en familjemedlem upprepade gånger i en hjälpsituation. Viljan att hjälpa kan bero på kärlek, omtanke eller pliktkänsla.

Förändringen berör varje familjemedlem. Släkt och vänner blir tvungna att söka en ny balans i samspelet i vardagen. Familjens interna relationer och situationen då närståendevården börjar påverkar närståendevårdsrelationen. Om den närståendes pliktkänsla eller omgivningens tryck är kraftiga i början, kan det vara svårt att bedöma närståendevårdens påverkan på det egna livet och de egna resurserna.

*”Huvudet förbjöd mig på något sätt att förstå. Det gick nog någon vecka innan jag insåg att nu måste jag bygga upp livet på nytt.” (make)*

Man hinner inte alltid lyssna på den anhöriga under korta perioder av sjukhusvård. Därför kan det förbli oklart om han eller hon vill och har möjlighet att bli närståendevårdare. De anställda inom social- och hälsovården har i uppgift att ge stöd i förändringsskedet. Som vårdare för din närstående kan du också själv föra saken på tal och berätta för de anställda om dina tankar, behov och önsknigar.

*”Det var fint att träffa sådana skötare som förstod att när gubben kommer ur den där chocken har han en ny livssituation framför sig.” (make)*

När en familjemedlems funktionsförmåga förändras behöver uppgifter och ansvar i familjen omfördelas. Att få många arbetsuppgifter att gå ihop med vårduppgifterna kräver planering och man kan också behöva söka hjälp och service. Allt behöver man inte klara ensam.



*”Mer råd än så här har jag inte fått. Jag har lärt mig använda den där tvättmaskinen och diskmaskinen.” (äldre make)*

*”Vi var tvungna att byta bostad för vi hade så hemska trappor. Vi fick ta beslutet ensamma.” (hustru)*

*”Vardagen kräver mycket organisering. Jag går till butiken och sköter andra ärenden när min man sover middag.” (sambo)*

Närståendevård för med sig nya uppgifter, som handledning och övervakning, vårdåtgärder, personlig assistans, användning av hjälpmedel och samarbete med olika professionella.

*”Nuförtiden känns det som att jag är mer vårdare än hustru.”*

Att ett barn föds med funktionsnedsättning eller insjuknar i en långvarig sjukdom innebär nya utmaningar för föräldrarna. Föräldrarna måste besluta hur de ska få barnets behov att gå ihop med allt annat i vardagen. En utmaning är också att uppmärksamma och stöda familjens eventuella andra barn tillräckligt.

*”Livet kretsar helt kring att vakta på hur barnet mår och handla enligt det.” (föräldrar)*

*”Min man och jag försöker ordna regelbunden tid på tumanhand med varandra.” (mamma)*

## Snabb start

När en närstående insjuknar eller invalidiseras plötsligt är förändringen en chock. Behovet av närståendevård uppstår snabbt till exempel i och med olyckor, sjukdomsanfall eller då ett barn med funktionsnedsättning eller kronisk sjukdom föds. Hela familjen med sina närstående drabbas av en känslostorm. Den främsta oron kan gälla om den närstående kommer att förbli vid liv.

*”Det var en sådan chockfas att jag inte ens kunde fråga om något.” (dotter)*

*”Jag förstod liksom att något allvarligt hänt, men att nu kämpar vi och ser hur långt vi kommer.” (hustru)*

## Långsam start

En förändring i funktionsförmågan som beror på en framskridande sjukdom sker långsamt. Familjemedlemmen börjar småningom behöva allt mer uppmärksamhet eller hjälp. Man anpassar sig till förändringarna och det är svårt att definiera när närståendevården riktigt börjar. De första förändringarna kan ske obemärkt i vardagen och i känslorna. Om en familjemedlem insjuknar psykiskt kanske man inte genast inser att det förändrade beteendet beror på en sjukdom.

*”Närståendevården började när jag i den stund jag gick hemifrån var tvungen att noggrant fundera hur pappa klarar sig medan jag är borta.” (son)*



## Det är viktigt att identifiera närståendevårdssituationerna

De professionella inom social- och hälsovården är nyckelpersoner i fråga om att identifiera närståendevårdssituationer. Många närståendevårdare har önskat att de professionella skulle ta initiativet att ta med närståendevårdaren i samarbetet och ge handledning och råd. Om de professionella inte tar upp frågan om en eventuell närståendevårdssituation kan den anhöriga själv göra det.

*”Läkaren sade redan i början att 'jag är läkaren, de där är vårdare och du är en i teamet, vi gör det här tillsammans.' Det har varit vår utgångspunkt och kanske det är en orsak till att jag klarat det ens så här bra.” (dotter)*

*”När de frågar bara patienten...de borde intervjua också hustrun om hur han mår och vad han orkar göra.” (make)*

### Föreningen i S:t Michel gjorde en video och ett test på nätet

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry har satt upp webbplatsen [www.tunnistaomaishoitaja.fi](http://www.tunnistaomaishoitaja.fi). Där finns en video som tar upp närståendevårdens många ansikten och ett test som kan fyllas i elektroniskt, som kan hjälpa en att se om man kanske själv befinner sig i en närståendevårdssituation.

## Är du en närståendevårdare?

Det är inte alltid lätt att bedöma den egna situationen. Ibland är det svårt till och med för professionella att identifiera en närståendevårdssituation. Med hjälp av följande frågor kan du fundera på om du är en närståendevårdare.

### Den närståendes situation

- Är din närstående sjuk eller invalidiserad?
- Har din närståendes personlighet förändrats?

### Vardagen

- Hjälper du din närstående med vardagssysslor?
- Har ansvarsfördelningen i familjen ändrats?
- Har din arbetsbörda i hemmet ökat?
- Är du ofta orolig över din närstående och din livssituation?

### Behovet av tjänster och hjälp

- Har du oftare än förut ärendet till social- och hälsovården och olika ämbetsverk?
- Behöver du ha någon som ser till din närstående då du själv inte är på plats?
- Har du varit tvungen att ordna med utrymme i hemmet för hjälpmedel och vårdtillbehör?

### Det egna välmåendet

- Har din fritid minskat?
- Har din nattsömn minskat?
- Har din hälsa blivit sämre?
- Måste du åsidosätta dina egna önskningar och behov?
- Har din vänskapskrets minskat?
- Har du märkt att ovanstående saker har belastat dig?

Om du svarade ja på många frågor kan närståendevårdssituationen vara nära eller redan ett faktum i din familj. Tänk över hur mycket vårdansvar du kan ta. Vad räcker dina krafter till? Hurudan information och hurudan stöd behöver du? Är du medveten om möjligheten till stöd för närståendevård? Kontakta socialarbetarna inom hälsovården, din kommuns socialförvaltning, hemvården eller den närmaste lokalföreningen i Förbundet närståendevårdare och vänner rf.

### Fotoutställning om närståendevårdsfamiljer

Lakeuden omaishoitajat ry har satt upp en fotoutställning som berättar om fyra olika närståendevårdsfamiljer. Fotografierna är tagna av Riikka Austen. Utställningen kan ses till slutet av år 2016 på adressen [www.likella.fi](http://www.likella.fi).

### 3. Kunskap hjälper



En anhörig har enligt lagen rätt att få information om sin närståendes sjukdom, behandling och rehabilitering, med den sjukas samtycke.

Folkhälso-, funktionshinder- och mentalvårdsorganisationer, FPA, försäkringsbolag och kommuner har olika servicehandböcker. I dem finns information om sjukdomar, rehabilitering, förmåner, tjänster som stöder närståendevård och hur man ansöker om dem.

Förbundet närståendevårdare och vänner rf har gett ut en handbok som är riktad särskilt till närståendevårdare, med information och anvisningar för servicesökande. Servicehandboken finns på förbundets webbsidor [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi).

*”Mitt huvud tar åtminstone inte emot allt. Jag måste ha det på papper.” (mamma)*

Rådgivningen för närståendevårdare dejourerar på numret 020 7806 599 (må-to kl. 9–15). Rådgivningsnumret är avgiftsbelagt.

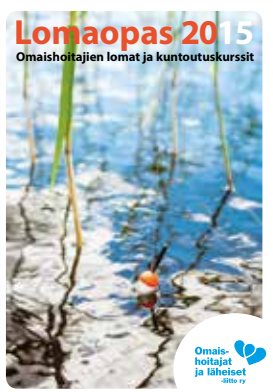
Information fås också på FPA:s anpassningskurser och rehabiliteringskurser, Ovet-kurser för närståendevårdare, som ordnas av förbundets lokalföreningar i samarbete med lokala aktörer, första informationsdagar, organisationernas medlemstidningar och andra närståendevårdare.

Om du inte är van att besöka ämbetsverk, kontakta först kommunens socialarbetare eller



servicehandledare på sjukhuset eller hälsovårdscentralen. Om tjänstemannen inte kan hjälpa dig hänvisar han eller hon dig vidare.

*”Nuförtiden ser jag till att gå med till läkaren och överallt, så att jag får veta det jag behöver. Min man kan inte säga något åt läkaren så hela besöket skulle vara bortkastat annars. Jag måste ju veta eftersom det är jag som bär ansvaret.” (hustru)*



Förbundet närstående vårdare och vänner ger ut material som innehåller viktig information för närstående vårdare.

## Nycklar till kunskap

- Be läkare, vårdare och terapeuter om information gällande din anhörigas sjukdom, behandling, rehabilitering och hur sjukdomen kan påverka vardagen.
- Fråga också om bästa sättet att hjälpa, hjälpmedel och socialskydd.
- Be de professionella förklara saker flera gånger, så att inget förblir oklart för dig.
- Be vid behov om att få tala på tumanhand med de professionella.
- Be också om skriftliga anvisningar och skriftlig information.
- Fråga om första informationsdagar och anpassningskurser.
- Skaffa information om att upprätthålla din egen hälsa och funktionsförmåga.
- Ta reda på patient- och funktionshinderorganisationer som har att göra med din närståendes sjukdom och följ med deras information och internetsidor.
- Ta reda på vilka kamratstödsgrupper det finns för närstående vårdare på din ort.
- Var aktiv och stå på dig!



## 4. Servicepusslet



Social- och hälsovårdens servicesystem erbjuder många slag av stöd för närståendevårdare. Initiativrikhet och aktivt frågande hjälper dig att hitta servicen. Man måste själv ansöka om servicen, den kommer inte automatiskt. Närståendevårdsfamiljen och myndigheterna planerar servicehelheten tillsammans.

Om beslutet familjen får är oklart, lagstridigt eller känns orättvist kan man begära omprövning av beslutet. Anvisningar för detta finns som bilaga till det skriftliga beslutet. I problemsituationer kan man i frågor som rör socialförvaltningens beslut be om råd av socialombudsmannen och i frågor som rör hälsovårdens beslut av patientombudsmannen.

### Vilken service och varifrån?

#### KOMMUNER

- **stöd för närståendevård:** tjänster för den vårdbehövande, vårdarvode åt närståendevårdaren, ledighet och stöd åt närståendevårdaren, läs mer i handboken på sidan 17
- **hemvård:** hemservice och hemsjukvård, stödtjänster för hemvården, bl.a. måltids-, dusch-, tvätt- och butikstjänster samt trygghetstelefon och hjälp med att sköta ärenden
- **korttidsvård och dagverksamhet för den vårdbehövande**
- **service för personer med svår funktionsnedsättning:** tjänster som rör boendet, ändringsarbeten i hemmet, transport- och följeslagartjänster, personlig hjälp, dagverksamhet
- **behovsprövade tjänster:** specialkost och kläder, ekonomiskt stöd för anskaffning av redskap, maskiner (t.ex. bil) och apparater, rehabilitering samt anpassningskurser
- **serviceboende**

### För barnfamiljer dessutom

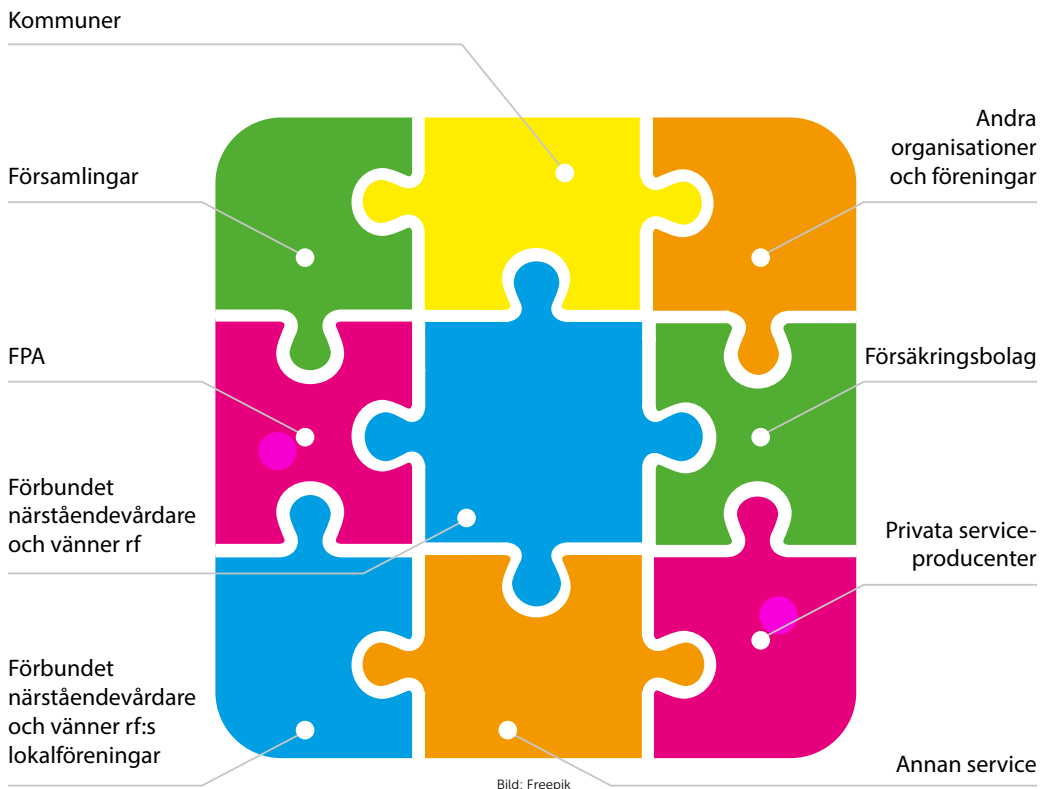
- rådgivning, dagvård, uppfostrings- och familjerådgivning, barnskydd
- dagvårds- och skolassistenter, stöd- och specialundervisning

### Primärvården (hälsovårdscentralen)

- hälso- och sjukvård, undersökningar
- rehabilitering; individuellt, i grupp och för veteraner
- hjälpmedel som stöder de dagliga sysslorna, apparater för larm och passerkontroll
- vårdtillbehör
- mentalvårdstjänster

### Specialsjukvården

- åtgärder, undersökningar, sjukvård, socialarbete, medicinsk rehabilitering och rehabiliteringshandledning som omfattas av specialsjukvården
- speciella hjälpmedel för rörlighet, sinnesfunktioner och kommunikation som stöder de dagliga aktiviteterna
- mentalvårdstjänster (poliklinik, institutionsvård), rehabiliteringshandledning



## **FPA**

- rehabilitering (yrkesinriktad, behovsprövad och rehabilitering för person under 65 år med svår funktionsnedsättning) samt anpassningskurs för den vårdbehövande och närståendevårdaren
- funktionsnedsättningsförmåner, funktionsnedsättningsbidrag för personer under eller över 16 år samt vårdbidrag för pensionerade
- specialvårdbidrag för vård av sjukt barn eller barn med funktionsnedsättning
- sjukpenning
- läkemedelsersättningar, ersättningar för privat sjukvård, tandvård och rehabilitering samt reseersättningar i samband med dessa
- hjälpmedel som har att göra med utbildning

*[www.fpa.fi](http://www.fpa.fi)*

## **FÖRBUNDET NÄRSTÅENDEVÅRDARE OCH VÄNNER RF**

- handledning och rådgivning, avgiftsbelagt rådgivningsnummer 020 7806 599
- information och utbildning
- påverkan och utvecklingsarbete
- semester och rehabilitering för närståendevårdare
- tidningen Lähellä, böcker och andra publikationer

## **LOKALFÖRENINGAR**

- handledning och rådgivning
- information
- utfärder och evenemang
- kamratstödsgrupper
- semestrar och rekreation
- påverkan
- Ovet-kurser för närståendevårdare

*[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)*

## **ANDRA ORGANISATIONER OCH FÖRENINGAR**

- många anhörig-, folkhälso- och funktionsnedsättningsorganisationer har tjänster som stöder närståendevårdsfamiljer
- Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry, med sina lokalföreningar, är en organisation för dem som genomgår rehabilitering inom mentalvården
- bl.a. FRK erbjuder också verksamhet och utbildning för närståendevårdare
- Folkhälsans förbund ordnar svenskspråkig verksamhet för närståendevårdare och sprider information på svenska.

## **FÖRSAMLINGAR**

- grupper, rekreationsdagar, föreläsningar, läger
- diakoniarbete, andligt stöd och konfidentiell diskussionshjälp

## **FÖRSÄKRINGSBOLAG**

- ersättningar och ekonomiskt stöd efter arbets- och trafikolycksfall

- rehabilitering, vård, hjälpmedel, ersättningar

### **PRIVATA SERVICEPRODUCENTER**

- semestervikarier för närståendevårdare, hemvårdstjänster
- städning
- dagverksamhet
- vårdhem

### **ANNAN SERVICE**

- polisväsendet: invalidparkering
- Hangö tulldistrikt: återbäring på bilskatten
- skatteverket: hushålls- och invalidavdrag samt avdrag för nedsatt skattebetalningsförmåga
- familjevård

## **Stöd för närståendevård**

Med stöd för närståendevård avses en helhet där man beaktar både den vårdbehövandes och vårdarens behov av stöd och tjänster. Man ansöker om stödet i den vårdbehövandes hemkommun. Mer information fås på kommunens socialbyrå. I praktiken sköts stödärenden vanligen av den ansvariga (hem)servicehandledaren eller en socialarbetare som jobbar med äldre eller funktionshindrade. Socialarbetaren som ansvarar för stödet gör ett hembesök när ansökan inkommit.

Stödet för närståendevård är inte en s.k. subjektiv, det vill säga ovillkorlig, rättighet, utan kommunen anslår årligen ett belopp för det. Lagen om stöd för närståendevård definierar grundförutsättningarna för att stödet ska beviljas samt vårdarvodets minimistorlek. Utifrån dessa gör kommunerna upp sina egna noggrannare kriterier och vårdarvodessklasser. Grunderna för beviljandet, bedömningssätten och vårdarvodets storlek varierar alltså i olika kommuner.

Majoriteten av närståendevårdarna gör sitt arbete utan stöd för närståendevård. Till exempel anhöriga till personer som genomgår mentalvårdsrehabilitering har sällan fått jakande svar på sina ansökningar om stöd för närståendevård, även om de måste övervaka sin närståendes hälsa dagligen och hjälpa denne att få vård. Om förutsättningarna för ett avtal om närståendevård inte uppfylls finns det många andra slag av stödtjänster man kan få i hemmet. Det är viktigt att ta reda på vilken konkret hjälp som finns att få av kommunen, privata serviceproducenter och organisationer.

### **Till stödet för närståendevård hör**

- tjänster åt den vårdbehövande
- ett vårdarvode åt närståendevårdaren
- lediga dagar för närståendevårdaren: 3 dagar per sådan månad då vårdaren är bunden till vårdarbetet dygnet runt eller kontinuerligt dagligen
- andra tjänster som stöder närståendevården

### Stöd för närståendevård kan beviljas om

- vården är bindande och krävande
- en närstående är villig att ansvara för vården och omhändertagandet med hjälp av annan service
- vårdarens hälsa uppfyller de krav närståendevården ställer
- den vårdbehövandes hem är lämpligt med tanke på den vård som ges
- närståendevården är tillsammans med de andra tjänsterna tillräcklig med tanke på den vårdbehövandes välbefinnande, hälsa och säkerhet
- beviljande av stöd bedöms vara till den vårdbehövandes bästa

### Annat viktigt

- Ett avtal om stöd för närståendevård ingås mellan vårdaren och kommunen. I avtalet ingår en skriftlig plan för vård och service.
- Pension tjänas i regel in på vårdarvodet.
- Kommunen som ingått avtal med vårdaren är skyldig att teckna en försäkring för den händelse vårdaren råkar ut för ett olycksfall i närståendevården.
- Kommunen måste sköta om den vårdbehövandes vård under närståendevårdarens lediga dagar.

## ABC för samarbete med professionella

- Ta modigt upp frågor som du undrar över.
- Tala om din närståendes behov och önskemål, om han eller hon inte själv kan göra det.
- Berätta om du ser förändringar i din närståendes beteende eller hälsa.
- Beskriv hur och med vad du hjälper din närstående och i vilka situationer du skulle behöva mer hjälp där hemma.
- Be på sjukhuset att få delta i planeringen av hemskickandet. Be vid behov om ett hembesök.
- Berätta om dina hälsomässiga begränsningar och om dina behov och önskningsar.
- Bedöm ärligt dina resurser och berätta hur du orkar.
- Be att också närståendevårdarens behov beaktas i vård- och serviceplanen. Hjälparen och den hjälpbehövande kan ha olika syn på hjälpbehovet.
- Skriv på förhand upp dina observationer och frågor på en minneslapp och ta den med dig när du t.ex. besöker läkare med din närstående.
- Du kan föra dagbok över din närståendes behov av hjälp.
- Förvara alla läkarutlåtanden, recept, beslut och andra papper som berör vård och rehabilitering i en mapp där de är lätta att hitta vid behov.
- Sätt upp de viktigaste telefonnumren på en synlig plats; det underlättar kontakten med yrkesfolket.
- Kom ihåg att du som närståendevårdare är kund hos social- och hälsovården och att du har rättigheter.





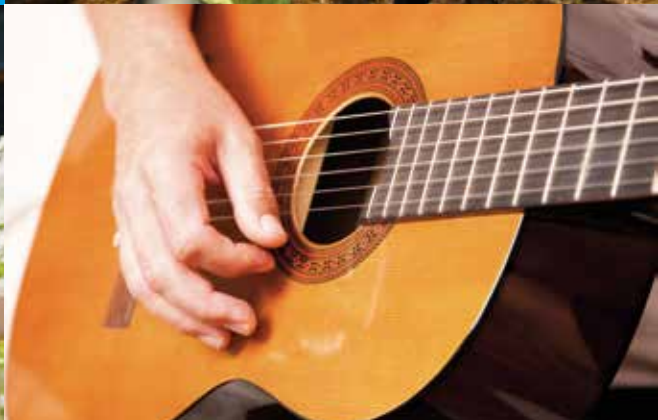
## Närståendevårdens framtid

En bredbasig arbetsgrupp gjorde år 2014 ett förslag på det första nationella utvecklingsprogrammet för närståendevården (KOHO). Programmet omfattar bl.a. målet att en ny lag om närståendevård skulle stiftas. Det kan alltså under de närmaste åren bli förändringar i stödsystemet för närståendevård. Följ med Förbundet närståendevårdare och vänner rf:s webbplats [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi) och nyhetsmedierna.

Det nationella utvecklingsprogrammet för närståendevården finns på finska på adressen <http://www.julkari.fi/handle/10024/116146>.

Publikationens permanenta adress är <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3483-2>

## 5. Ta hand om dig själv



### Behovens balans

Många närståendevårdare säger att de själva mår bra när de ser att den närstående mår bra och är balanserad. Närståendevård ger mycket. Den frestar också på närståendevårdarens psykiska och fysiska krafter. Framtiden kan kännas skrämmande. Frågor och osäkerhet kan ibland dominera. Närståendevårdaren måste söka balans mellan de egna behoven och vårduppgifterna.

I närståendevårdarfamiljer är det viktigt att familjemedlemmarna lever ett så rikt liv som möjligt enligt den egna åldern och har hobbyer och njuter av livet så mycket det går. Genom att stärka sunda livsområden och hålla fast vid dem kan man sträva efter balans i livet.

Om balansen inte uppnås finns det risk för två ytterligheter. Undervård betyder att närståendevårdaren inte beaktar den vårdbehövandes behov. Då är den vårdbehövandes välbefinnande i fara. Övernärsknad betyder att närståendevårdaren inte inser eller beaktar sina egna behov. Då äventyras den egna hälsan och orken. Balansen är viktig redan från början av närståendevårdssituationen.

*”Skötaren sade att jag skulle komma ihåg att ta hand om mig själv, men jag förstod ju inte då vad som låg framför mig.”*

Vänner, närstående och släktingar kanske gärna hjälper till. Det lönar sig att berätta för dem

om familjens situation och behov. Då ger närståendevårdaren dem en möjlighet att vara till hjälp. Fråga modigt!

## Kamratstöd hjälper dig att orka

Kamratstöd innebär att dela erfarenheter med andra som är i samma livssituation. I kamratstödsgrupper för närståendevårdare lyssnar man till varandra, blir hörd och söker lösningar på gemensamma problem. Man kan hitta nya synvinklar, lära av andra och få psykiskt stöd.

På många orter verkar Förbundet närståendevårdare och vänner rf:s lokalföreningar och/ eller FinFami rf:s förening för anhöriga. Alla som är intresserade av närståendevård och vårdar en närstående är välkomna till verksamheten, oberoende om man får stöd för närståendevård eller inte. Deltagande förutsätter inte heller medlemskap i föreningen.

Föreningarna ordnar utbildningsdagar, gruppverksamhet, utfärder och annan rekreation för närståendevårdare. Också många folkhälso- och funktionsnedsättningsorganisationer erbjuder information och verksamhet för anhöriga. Även församlingar och vissa kommuner ordnar kamratstödsgrupper. Folkhälsans förbund ordnar gruppverksamhet för närståendevårdare på svenska på olika orter.

*”I kamratstödsgruppen sades att om man själv inte orkar mer så får man verkligen ta sig en funderare på hur livet ska ordnas.” (son)*

## Att förena arbete och närståendevård

En märkbar andel av närståendevårdarna är förvärvsarbetande. Många funderar på hur de ska fördela sina krafter och sin tid mellan arbetsliv, familj och vård samt den egna fritiden. Det är bra att diskutera förenandet av arbetet och närståendevården med arbetsgivaren, arbetshälsovården och/eller en socialarbetare.

Enligt arbetsavtalslagen (4 kap. 7 §) har en arbetstagare rätt till tillfällig frånvaro från arbetet om detta är behövt på grund av en oväntad och tvingande orsak som drabbat familjen (plötslig sjukdom eller olycka). Rätten till frånvaro för vård av familjemedlem eller någon annan närstående lades till i arbetsavtalslagen år 2011. Arbetsgivaren och arbetstagaren avtalar om ledighetens längd. Även flexibilitet i arbete eller arbetstid, alterneringsledigt, distansarbete, arbetstidsbank, deltidspension, deltidstillägg eller partiell vårdledighet kan vara möjliga.

## Kortvariga vårdplatser och dagverksamhet

För att närståendevårdaren ska orka behövs tillfälliga vårdplatser som det är bra att bekanta sig med på förhand. I många kommuner ordnas också dagverksamhet under vilken den anhöriga kan sköta ärenden och få egen tid.

Kortvariga vårdplatser finns på hälsovårdscentraler, åldringshem, servicehus och privata vårdhem. Det lönar sig att så tidigt som möjligt berätta om behovet av vårdplats för servicehandledaren, SAS-skötaren (=person på kommunen eller sjukhuset som verkar som kontaktperson mellan hemmet och andra boendeformer) eller någon i hemvårdspersonalen.

*”Jag valde ju själv den här intervallgrejen. Jag tycker den har varit riktigt bra. Då har jag en vecka tid att sova eller sköta egna arbeten helt i fred.” (hustru)*

## Förbered dig för svåra stunder

I närstående vårdarens vardag ryms kärlek, hat, skuld känslor, rädsla, tacksamhet, glädje, sorg och plikt känsla. Ibland är hatet en nyttig känsla som ger kraft att säga ifrån: här går min gräns, jag orkar inte mer!

Det är inte alltid lätt att identifiera, godkänna eller uttrycka sina känslor. Outtryckta känslor kan bli till en obestämd börda som gör det dagliga livet svårt. Det är bra att också tala om de negativa känslorna.

Om det känns svårt att visa eller tala om känslor där hemma är det bra att tänka ut lämpliga sätt att bearbeta dem. Skulle det hjälpa att skriva eller lyssna på musik, finns det vänner eller andra närstående vårdare som man kunde dela sina känslor med? Särskilt om närstående vårdssituationen är långvarig och bindande behöver vårdaren fritid och semester.

*Blott en dag, ett ögonblick i sänder.  
När man måste agera också för en annan  
minns man inte så ofta sig själv.  
Skickar ibland hälsningar.  
Helena Anhava*

Närstående vårdaren löper risk att bli utbränd. Långvarig, alltför stor trötthet ökar risken för utbrändhet och depression. Fortsatt nedstämdhet som varar i veckor eller månader, sömnstörningar, förändrad aptit, irritation, gråtmildhet, orimliga skuld känslor och glädjelöshet är tecken på utbrändhet eller depression. Det finns effektiv sakkunnig behandling också för allvarlig depression.

*”Jag vaknar alltid på efternatten och kan inte sova.” (syster)*

*”I något skede kommer liksom en - utmattning, som är så lömsk.” (make)*

*”Hur går det för pojken om jag också blir sjuk?” (ensamförsörjande mamma)*

Hur mycket man än vill kan man inte alltid hjälpa på det sätt man skulle vilja. Att medge och uthärda sin hjälplöshet minskar känslorna av skuld och misslyckande. Det kan komma en tid när den närstående behöver vård utanför hemmet tillfälligt eller permanent.

Det är naturligt att det först kan kännas svårt att föra en närstående till vård utanför hemmet eller att se en ung med funktionshinder flytta hemifrån och bli självständig. Båda parternas





känslor kan fördröja sådana behövliga beslut. Kortvariga vårdperioder hjälper både vårdaren och den vårdbehövande att förbereda sig på en situation där den vårdbehövande kanske flyttar permanent till vård utanför hemmet eller till stödboende.

## Kraft i vardagen

Laddning av ett batteri är en bra jämförelse med att fylla på sina krafter. Om återhämtning sker dagligen mår man bättre, toleransen ökar och man klarar sina uppgifter bättre. En äldre närståendevårdare behöver mer tid för återhämtning än en ung. Det är bra om man redan från början övar sig att ordna tid för vila och litar på att den vårdbehövande är trygg också då närståendevårdaren inte är på plats. Längre perioder av ledig tid kräver planering. Att man lösgör sig från vårdarbetet betyder inte att man glömmer eller försummar den andra. Återhämtningen främjas förutom av vila även av sömn, att bara vara i lugn och ro, trevliga hobbyer och sociala kontakter.

Även motion påverkar välmåendet och hälsan positivt. Det är viktigt att hitta en motionsform man tycker om. Redan motion några gånger i veckan och en liten daglig utevistelse höjer allmänskonditionen. Det hjälper en att återhämta sig från ansträngning och ger nya krafter.

En fungerande vardag, träffar med vänner, grannar och släktingar samt hobbyer



upprätthåller balansen i närståendevårdarens liv. Kraft kan man få till exempel av att skriva, motionera, lyssna på musik, läsa, måla, pyssla, spela teater, gå på konserter, promenera i skogen, baka eller diskutera med andra.

## Nycklar till välmående

- Lyssna till och ta på allvar de tecken som visar hur du orkar.
- Reservera tillräckligt tid för vila och rekreation.
- Vistas ute dagligen.
- Gör det möjligt för dig att varje dag göra något du tycker om.
- Ordna gemensamma glada stunder med din familj och den vårdbehövande. Njut av dem!
- Fundera på kraftkällorna i ditt liv och ta vara på dem.
- Tänk på dina värderingar, vad som är viktigt för dig och ger dig tillfredsställelse.
- Träffa andra närståendevårdare i en kamratstödsgrupp.
- Bli inte ensam.
- Kom ihåg att du är en viktig person för dig själv!

## Ovet-kurs för närståendevårdare – Öppna dörrar

Ovet-kursen är utvecklad av Förbundet närståendevårdare och vänner och är ett program på 16 timmar till stöd för dem som vårdar en närstående. Kursens röda tråd är att stöda närståendevårdarnas starka sidor och att hitta nya resurser tillsammans med andra närståendevårdare. Folkhälsans förbund har översatt Ovet-konceptet till svenska och kurserna heter Öppna dörrar.

Ovet-kursen stöder närståendevårdaren och gör det lättare att gå framåt på närståendevårdarens väg. Alla som hjälper en hjälpbehövande närstående är välkomna till kursen. Kursen är för deltagarna avgiftsfri gruppverksamhet, där man genom inledningar, diskussioner och övningar behandlar sådant som berör närståendevårdare.

Centrala teman är kännetecken på en närståendevårdssituation, samhällets tjänster, grunder i hjälpande och vårdarbete samt förändring som en del av livet. Man kan också delta i kursen via en nätapplikation som öppnas två gånger per år (enbart på finska).

Förbundet närståendevårdare och vänner rf:s lokalföreningar runt om i Finland organiserar kurser tillsammans med lokala samarbetspartners. Folkhälsans förbund och andra aktörer



ordnar Öppna dörrar kurser på svenska. Information om kurser i ditt område får du på förbundets webbplats [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi) eller av lokalföreningarna samt på [www.folkhalsan.fi/narstaende](http://www.folkhalsan.fi/narstaende).

## Semester hjälper dig att orka

Förbundet närståendevårdare och vänner rf ordnar årligen cirka 20 närståendevårdarsemestrar i samarbete med Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, Solaristolomat ry och Hyvinvointilomat ry. Dessa s.k. sociala semesterorganisationer ordnar semestrar med stöd av Penningautomatföreningen. Folkhälsans förbund ordnar semestrar på svenska i samarbete med Svenska semesterförbundet. Semesterorganisationen beviljar semesterstöd som täcker större delen av semesterns pris. Den semesterfrände betalar självriskan och resorna.

Stödsemestrarna för närståendevårdare samlar närståendevårdare som är i en liknande situation eller är intresserade av liknande saker. En del av semestrarna är avsedda för närståendevårdaren och den vårdbehövande tillsammans.

Semestern varar vanligen fem dygn. Till semestern hör halv- eller helpension. Inkvarteringen sker i tvåpersonersrum. Programmet består av programpunkter som har med

närståendevård att göra, program som beställts av semesterorganisationen samt ställets allmänna fritidsprogram. En semesterhandledare från förbundet är med på semestern. Hon eller han ansvarar för gruppens dagliga samlingar och för programmet som handlar om närståendevård.

### **Beställ semesterorganisationernas ansökningsblankett per telefon eller skriv ut den på webbsidorna**

#### **Från Förbundet närståendevårdare och vänner**

Semestrar och rehabiliteringskurser 020 7806 533 eller [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi).

#### **Från semesterorganisationerna**

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry  
tfn 010 219 3467  
[www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi)

Solaris-lomat ry  
tfn 0600 418 200  
[www.solaris-lomat.fi](http://www.solaris-lomat.fi)



Hyvinvointilomat ry  
tfn 010 830 3400  
<http://hyvinvointilomat.fi>

Fyll i blanketten omsorgsfullt. Läkarutlåtanden eller inkomstverifikat behöver inte bifogas. Skicka ansökningsblanketten till den semesterorganisation som ordnar semestern.

## FPA:s rehabiliteringskurser för närståendevårdare

FPA ordnar rehabiliteringskurser för närståendevårdare, både som individuella kurser och parkurser. I parkurserna deltar närståendevårdaren och den vårdbehövande tillsammans.

Rehabiliteringskurserna för närståendevårdare är avsedda för personer som dagligen verkar som närståendevårdare och som på grund av sjukdom och/eller eventuella utbrändhetssymtom behöver rehabilitering. En förutsättning är att närståendevårdarens funktionsförmåga kan tryggas eller förbättras genom den planerade rehabiliteringen. Närståendevårdarna kan vara av olika ålder och att man får stöd för närståendevård är inte ett kriterium för att bli vald.

Rehabiliteringskursen är kostnadsfri för deltagaren. Kostnader kan uppstå för närståendevårdsfamiljen av ersättande vård under kursen. Parkurserna är kostnadsfria för både närståendevårdaren och den vårdbehövande.

Mer information om rehabiliteringskurserna fås på FPA:s webbplats [www.kela.fi](http://www.kela.fi) och per telefon på FPA:s byråer samt på Förbundet närståendevårdare och vänner, tfn 020 7806 533.



## 6. Förbundet närståendevårdare och vänner rf



Det finns bara fyra slags människor i världen

*sådana som varit närståendevårdare  
sådana som är närståendevårdare  
sådana som kommer att bli närståendevårdare och  
sådana som behöver närståendevårdare*

*Rosalynn Carter*

### Är du en närståendevårdare?

Förbundet närståendevårdare och vänner rf är en intressebevaknings- och stödorganisation för närståendevårdare och dem de vårdar. Förbundet grundades år 1991. Det finns 69 lokalföreningar och över 11 000 personmedlemmar (i juni 2015).

Förbundet verkar för att förbättra närståendevårdarnas ställning på riksomfattande nivå, bl.a. genom att komma med ställningstaganden och utlåtanden samt genom att påverka lagstiftning och attitydklimat. Förbundet erbjuder handledning, rådgivning och utbildning när det gäller närståendevård. För att stöda närståendevårdsfamiljer genomförs olika utvecklingsprojekt.

Rådgivning om närståendevård må-to kl. 9–15 tfn 020 7806 599  
Rådgivningsnumret är avgiftsbelagt.



Tavastvägen 105 A 18  
00550 Helsingfors  
Tfn 020 7806 500  
[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)



Följ oss på Facebook [www.facebook.com/omaishoitajatjalaheiset](http://www.facebook.com/omaishoitajatjalaheiset)



## Aktiva lokalföreningar

I lokalföreningarna får närståendevårdarna råd och information och träffar människor som har en liknande livssituation. Föreningarna ordnar kamratgrupper, utfärder, evenemang, kurser och rekreation för närståendevårdare. Föreningarna verkar också för närståendevårdarnas intressen på lokal nivå, erbjuder tillfällen till frivilligverksamhet och en kanal för samhällspåverkan.

## Bli medlem

Som medlem får du tidningen Lähellä, som utkommer fyra gånger per år, en servicehandbok, en handbok om semester och rehabilitering för närståendevårdare (samtliga på finska), medlemskap i en lokalförening och varierande förmåner hos samarbetspartners. Du kan också bli medlem på nätet [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi). Medlemsavgiften är 20 € per år (år 2015).

Om du vet vilken lokalförening du vill bli medlem i, skriv föreningens namn på medlemsansökan, annars blir du medlem i den närmaste lokalföreningen.



Förbundet  
närståendevårdare  
och vänner rf

### Jag vill bli medlem

i Förbundet närståendevårdare  
och vänner rf:s lokalförening.

FYLL I MED TRYCKBOKSTÄVER

Lokalföreningens namn: .....

Släktnamn: .....

Alla förnamn: .....

Adress: .....

Postnummer: ..... Postanstalt: .....

Bli medlem på nätet  
[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)



Mottagaren  
betalar  
postavgiften

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry  
Förbundet närståendevårdare och vänner rf

TUNNUS 5009275

00003 VASTAUSLÄHETYS

# 7. Nätverket för närståendevård i Finland

Nätverket för närståendevård i Finland är ett samarbetsorgan för organisationer, stiftelser och samfund som verkar inom närståendevård eller som har nära anknytning till den samt för forskningsanstalter inom branschen.

Enligt sin verksamhetsidé främjar nätverket utvecklandet av närståendevården och samarbetet mellan olika aktörer samt verkar på olika sätt för att förbättra närståendevårdsfamiljers ställning. Nätverket har både riksomfattande och lokal verksamhet. Nätverket är medlem i den europeiska organisationen för närståendevårdare, Eurocarers, och via nätverket får närståendevårdare i Finland nytta av aktuell kunskap i andra länder.

Nätverksorganisationerna har ett vidsträckt medlemsfält som omfattar en stor grupp finländare. Med gemensamma ställningstaganden och utlåtanden kan nätverksorganisationerna påverka effektivare till närståendevårdarnas bästa än enskilda organisationer.

Lokala arbetsgrupper verkar självständigt utgående från lokala behov inom närståendevården. De lokala arbetsgrupperna ordnar till exempel rekreationsdagar, kurser och seminarier för närståendevårdare. En del av arbetsgrupperna erbjuder utbildning och kamratstöd för organisationernas anställda och frivilliga.

Administrativt sett är nätverket en kommitté som lyder under Förbundet närståendevårdare och vänner. För det praktiska arbetet ansvarar en koordinator tillsammans med ett arbetsutskott som består av representanter från medlemsorganisationerna.



Nätverket för  
närståendevård  
i Finland

## År 2015 hör 12 medlemsorganisationer till Nätverket för närståendevård i Finland

Hjärnförbundet rf, [www.aivoliitto.fi](http://www.aivoliitto.fi)

Folkhälsans förbund rf, [www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi)

Service Stiftelsen för personer med utvecklingsstörning, [www.kvps.fi](http://www.kvps.fi)

De Utvecklingsstördas Stödförbund rf, [www.kvtl.fi](http://www.kvtl.fi)

Anhörigas stöd för mentalvården centralförbund rf, [www.finfami.fi](http://www.finfami.fi)

Alzheimer Centralförbundet rf, [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

Njur- och leverförbundet rf, [www.musili.fi](http://www.musili.fi)

Omaisena edelleen ry, [www.omaaisenaedelleen.fi](http://www.omaaisenaedelleen.fi)

Förbundet närståendevårdare och vänner rf, [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)

Finlands Parkinson-förbund, [www.parkinson.fi](http://www.parkinson.fi)

Finlands Röda Kors, [www.rodakorset.fi](http://www.rodakorset.fi)

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, [www.valli.fi](http://www.valli.fi)

Även andra organisationer som verkar inom närståendevård är välkomna med i verksamheten.

[www.omaishoidonverkosto.fi](http://www.omaishoidonverkosto.fi)



Bilder: Freepik

## 8. Läsbart på finska

### **Servicehandboken Palveluopas omaishoitajille ja läheisille 2015–2016**

Förbundet närståendevårdare och vänner rf

Handboken kan skrivas ut på förbundets webbsidor [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi).

Heine, Eija & Heino, Malla.

### **Omaishoitajan ansiokansio**

Förbundet närståendevårdare och vänner rf. Kehitys Oy, Björneborg 2008.

Järnstedt, Pia & Kaivolainen, Merja & Laakso, Taina & Salanko-Vuorela, Merja.

### **Omainen hoitajana**

Förbundet närståendevårdare och vänner rf. Kirjapaja Oy, Helsingfors 2009.

Kaivolainen, Merja & Purhonen, Merja (red.).

### **Tarinan arvoiset – Omaishoitajat kertovat elämästään**

Förbundet närståendevårdare och vänner rf. Plusprint, Ulvsby 2013.

Koistinen, Marjaana.

### **Kunnes pimeä antaa periksi**

### **Päiväkirja ajalta 5/2006–8/2008**

Mediapinta 2009.

Purhonen, Merja & Rajala, Pertti.

### **Omaishoitaja arjen ristiallokossa**

Kirjapaja Oy, WS Bookwell Oy, Jockas 2001.

Kaivolainen, Merja & Purhonen, Merja.

### **Elämän mukana tunteet**

Förbundet närståendevårdare och vänner rf. Kehitys Oy, Björneborg 2006.

Järnstedt, Pia & Kaivolainen, Merja & Laakso, Taina & Salanko-Vuorela, Merja.

### **Omainen hoitajana**

Förbundet närståendevårdare och vänner rf. Kirjapaja Oy, Saarijärven Offset Oy 2009.







## På närståendevårdens första etapp

Över en miljon finländare hjälper på ett eller annat sätt en anhörig eller närstående som insjuknat eller invalidiserats. Många av dem har inte märkt att de lever i en närståendevårdssituation. Ordet närståendevårdare kan kännas främmande.

Handboken Jag närståendevårdare? har utarbetats som ett samarbete mellan närståendevårdare och organisationer. Handbokens syfte är att få den vårdande att fundera över hur livet förändrats som en följd av en närståendes insjuknande eller invalidisering eller ett barns oväntade diagnos.

I handboken beskrivs de vanligaste kännetecknen på en närståendevårdssituation. Med hjälp av dem kan läsaren granska de förändringar som skett i den närmaste kretsen och relatera dem till sitt eget liv.

När en person förstår att han eller hon är en närståendevårdare blir det lättare att söka den information och de tjänster som behövs och som hjälper en att fördela krafterna bättre.

Lakeuden Omaishoitajat ry  
[www.lakeudenomaishoitajat.fi](http://www.lakeudenomaishoitajat.fi)

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry  
[www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi](http://www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi)

Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry  
[www.joensuunseudunomaishoitajat.fi](http://www.joensuunseudunomaishoitajat.fi)

Förbundet närståendevårdare och vänner rf  
[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)

# Närståendevårdarkortet innebär trygghet för den vårdbehövande

*Närståendevårdarkortet är avsett som trygghet för den vårdbehövande i situationer där närståendevårdaren till exempel råkar ut för en olycka eller av annan plötslig orsak inte kan ta hand om den vårdbehövande.*

När kortet finns i närståendevårdarens plånbok får de som hjälper information om den vårdbehövande och kan ta kontakt med de personer eller organisationer som nämns på kortet.

Du ser väl till att de personer som nämns på kortet vet att de är kontaktpersoner. Det är dessutom klokt att informera kontaktpersonerna om hur de ska agera om du själv får förhinder. Det är också bra att uppdatera råden vid behov.

Närståendevårdarkortet har utvecklats som resultat av en studieresa till Sverige som representerar för Helsingfors stad och Huvudstadsregionens Närståendevårdare och Vänner rf (Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry) gjorde.



Trygga din närståendes situation också då du själv är förhindrad.

**Omais-  
hoitajat  
ja läheiset  
-liitto ry**

Förbundet  
närståendevårdare  
och Vänner rf

**Närstående-  
vårdarkort**

Jag är närståendevårdare och ansvarig för personen som är beroende av min hjälp. Om jag råkar ut för en olycka eller av annan orsak inte kan ta hand om den vårdbehövande ber jag dig kontakta de personer som nämns på kortet.

Mitt namn:	1. kontaktperson / Tfn / Släktskap eller annan relation:
Den jag tar hand om heter / Tfn / Släktskap eller annan relation:	2. kontaktperson / Tfn / Släktskap eller annan relation:
Vänligen observera:	

Om du inte får tag på någon av kontaktpersonerna ber jag dig ringa nödnumret 112.

## Fyll i kortet och ha det alltid med dig

*Det är bra att alltid ha kortet med sig. När du viker kortet tar det inte mera utrymme än ett kreditkort.*

Kortet är färdigt att användas när du skriver in uppgifterna om dig själv och den vårdbehövande, samt tillägger med vem eller vart man ska ta kontakt i nödsituationer. Du kan skriva in en eller flera personers namn. En annan möjlighet är att styra telefonsamtalen till socialjouren, kriscentralen eller nödnumret 112.

**Omais-  
hoitajat  
ja läheiset**  
-liitto ry



Förbundet  
närståendevårdare  
och vänner rf