



# Stöd och hjälp

Läs mer på [helsingborg.se](https://helsingborg.se)

# Innehåll

Allmän information .....	3
Anpassa bostaden efter dina behov .....	4
Hemservice .....	5
Hemvård .....	6
Hemsjukvård .....	7
Hjälpmedel .....	7
Fixartjänst, färdtjänst och träffpunkter.....	8
Dagverksamhet .....	9
Bostadsanpassningsbidrag .....	9
Trygghetslarm och trygghetskamera .....	10
Anhörigstöd.....	11

## Utifrån dina individuella behov kan kommunen erbjuda olika former av stöd, som gör det möjligt för dig att bo kvar i din egen bostad så länge som möjligt.

Den här broschyren ger kortfattad information om hur du kan anpassa din bostad, om stöd och service som Helsingborgs stad erbjuder samt var du kan vända dig för ytterligare information. Målet med stödet är att du ska kunna bo kvar i din hemmiljö och leva ett så självständigt och meningsfullt liv som möjligt. Det innebär att stödet utformas på ett sådant sätt att din egen förmåga att klara dig själv tas tillvara och stärks.

## Så här ansöker du

För att ansöka om stöd kan du besöka [www.helsingborg.se](http://www.helsingborg.se). Där kan du ansöka via vår e-tjänst, fylla i en blankett eller ta kontakt med Helsingborgs kontaktcenter. Du behöver vara bosatt i Helsingborgs stad. För vissa typer av stöd behöver en biståndshandläggare utreda dina behov, göra en individuell bedömning och besluta om vilket stöd som du har rätt till. Är du missnöjd med ditt beslut har du rätt att överklaga detta inom tre veckor.

## Ditt ansvar

Om du beviljas stöd och hjälp i din ordinarie bostad är du ansvarig för att hålla den tillgänglig och i gott skick

samt anpassad utifrån dina behov. Om din bostad ska genomgå exempelvis stambyte, sanering, bostadsanpassning, eller om du tillfälligt har behov av skrymmande hjälpmedel, är det ditt eget ansvar att ordna tillfälligt boende. Detta bistår kommunen inte med. Däremot följer den hjälp du beviljats med dig till din tillfälliga bostad.

Om du inte är nöjd med utföraren av den hjälp du beviljats, kan du ansöka om att få byta leverantör. Detta gör du genom "Blanketter och e-tjänster" på [www.helsingborg.se](http://www.helsingborg.se). Du kan också ta kontakt med Helsingborg kontaktcenter.

### Helsingborg kontaktcenter

Telefon: 042-10 50 00  
E-post: [kontaktcenter@helsingborg.se](mailto:kontaktcenter@helsingborg.se)  
Adress: Stortorget 17  
Postadress: Helsingborg kontaktcenter  
251 89 Helsingborg

Du kan få hjälp av Teletal när du kontaktar Helsingborg kontaktcenter.

Det är en gratistjänst för dig med någon form av funktionsnedsättning och som har svårt att prata i telefon.



# Anpassa bostaden efter dina behov

Oavsett ålder eller funktionsnedsättning har alla rätt till ett självständigt liv. Har du på grund av ändrade förutsättningar funderingar på att byta bostad? Eller behöver du anpassa din nuvarande bostad? Här får du några tips.

Du kan själv påverka din situation genom att fundera på hur ditt boende ser ut och vilka förändringar som kan behöva göras inför framtiden. Här följer ett par punktlister som kan vara till hjälp för dig.

## Din bostad - tänk på att:

- det är bra om bostaden är på ett plan
- bostaden har en planlösning som passar dina behov
- trösklarna är låga eller borttagna
- dörröppningarna är breda
- badrummet är rymligt
- duschplats är att föredra framför badkar
- det finns gott om utrymme i sovrummet om du behöver få plats med hjälpmedel
- en eventuell balkong går att komma ut på även vid en funktionsnedsättning.

## Trygghetsboende

När det är dags att flytta kan trygghetsboende vara ett alternativ. Det är en vanlig bostad som erbjuder utökad service i form av en trygghetsvärd och gemensamma utrymmen.

Läs mer om trygghetsboende på: [helsingborg.se/trygghetsboende](https://helsingborg.se/trygghetsboende)

## Hjälpmedel

Det finns många hjälpmedel som underlättar i vardagen. Till exempel rollatorer, rullstol eller duschpall. Vissa hjälpmedel kan du hyra. Andra går att köpa i sjukvårdsaffärer, på apotek och i specialbutiker.

Läs mer om hjälpmedel på sidan 7.



## Yttre bostadsmiljö – tänk på att:

- Hissen går ner till entréplan. Det är bra om hissen är rymlig och går till förråd, tvättstuga, vind med mera
- en eventuell tvättstuga är lättillgänglig och fyller dina behov
- soprummet är lättillgängligt och i närheten av din bostad
- dörrar till entré, tvättstuga och soprum är lätta att öppna, exempelvis med en automatisk dörröppnare
- belysningen i trappuppgången är god och det finns ledstänger i trapporna
- porttelefon (om det finns) är lätt att använda, att du når manöverpanelen.

## Närmiljö – tänk på att:

- det finns affär, vårdcentral, apotek, lunchställe eller annan service som du behöver i närområdet. Om inte, är servicen lätt att nå med kollektivtrafik?
- det kan vara trevligt om det finns mötesplatser som bibliotek, träffpunkter, café eller liknande
- det finns tillgång till kollektivtrafik och att du har närhet till hållplats
- det finns bra promenadstråk med bänkar att sitta på om du skulle behöva vila
- belysningen är bra under kvällstid
- det är bra om det finns besöksparkering.

# Hemservice

Du som har behov av hjälp med hushållssysslor kan ansöka om att få hemservice, det vill säga serviceinsatser i hemmet.

## Hemservice utför följande:

- städning
- tvätt
- digitala inköp

## Vem utför serviceinsatserna?

Helsingborgs stad använder ett kundvalssystem när det gäller hemservice. Det innebär att du som beviljas hemservice själv kan välja vilket företag, så kallade utförare, som ska utföra tjänsten/tjänsterna.

Vilka utförare som du kan välja mellan får du information om i samband med beviljat beslut.

## Vem kan beviljas hemservice?

Din rätt till hemservice beror på dina behov och vilka insatser du bedöms ha rätt till.

## Hushållsnära tjänster (RUT-avdrag)

Du kan anlita ett privat företag för hushållsarbete i hemmet utan att ansöka om detta hos Helsingborg stad. När du anlitar ett privat företag för hushållsnära tjänster kan du få skattereduktion. RUT-avdrag går inte att ansöka om i kombination med kommunens hemservice. Det gäller bara när du anlitar ett privat företag.

För mer information, kontakta Skatteverket, [www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se), telefon 0771-567 567.



Foto: Freddy Billqvist



# Hemvård

Om du har svårt att klara dig själv i ditt hem kan du ansöka om hemvård. Det finns flera olika insatser som utförs i hemmet. Vilken hjälp du kan beviljas utreds utifrån dina behov.

## Så här fungerar det

Om du är i behov av stöd i din vardag kan du ansöka om hemvårdsinsatser. En biståndshandläggare fattar beslut om din rätt till hemvård. Hemvårdsinsatserna är individuellt anpassade. Är du missnöjd med beslutet kan du överklaga det till förvaltningsrätten.

### Du kan till exempel beviljas:

- stöd med din personliga omvårdnad
- stöd med och vid måltider (matdistribution ingår ej)
- enklare hushållssysslor såsom hjälp med att diska, slänga sopor och bädda sängen
- social samvaro, exempelvis promenader.

## Utförare av hemvård

Du som har blivit beviljad hemvård väljer själv om en privat eller kommunal utförare ska utföra insatserna.

Oavsett vilken av de två du väljer är kostnaden densamma för dig.

## I samband med sjukhusvistelse

Om du vistas på sjukhus och är i behov av hjälp från kommunen i samband med utskrivning, behöver du komma i kontakt med en biståndshandläggare för att ansöka om insatser. Här samverkar sjukhuset, kommunen och din vårdcentral. Sjukhuspersonalen kan hjälpa dig att komma i kontakt med en biståndshandläggare, som utreder vilken hjälp du har rätt till i samband med att du kommer hem från sjukhuset.

## Korttidsboende

Korttidsboende beviljas när biståndshandläggaren bedömer att dina nuvarande hemvårdsinsatser, eller en utökning av dessa, inte räcker till. Korttidsboende beviljas under en begränsad period med målet att du ska återvända till din ordinarie bostad. Det är inte likställt med rehabilitering eller eftervård som ombesörjs av sjukvården. Det är endast biståndshandläggaren som kan bedöma om du har rätt till insatsen.

Mer information finns på:

[www.helsingborg.se/hemvard](http://www.helsingborg.se/hemvard)



# Hemsjukvård

**Om du inte på egen hand eller med stöd kan ta dig till vårdcentralen kan du få hemsjukvård.**

Det är legitimerad personal från hemsjukvården som bedömer ditt behov och hjälper dig att ansöka. Detta kan ske vid ett läkarbesök, en vårdvistelse eller i direkt kontakt med den kommunala hälso- och sjukvårdspersonalen. Du kan få stöd med allt från enklare sjukvårdsinsatser till vård i livets slutskede.

**Du kan till exempel få hjälp med:**

- läkemedelshantering
- provtagning
- omläggning
- habilitering
- rehabilitering.

Beroende på ditt behov kan du få hemsjukvård utförd av en sjuksköterska, undersköterska, arbetsterapeut eller fysioterapeut av den kommunala eller privata utföraren.

Mer information finns på:

[www.helsingborg.se/hemsjukvard](http://www.helsingborg.se/hemsjukvard)



# Hjälpmedel

**Det finns många hjälpmedel som kan underlätta din vardag. En del kan du hyra, andra går att köpa i sjukvårdsaffärer, på apotek och i specialbutiker.**

## Hjälpmedel från kommunen

För att hyra ett hjälpmedel, exempelvis en rollator eller rullstol, kan du ringa Helsingborg kontaktcenter på telefon 042-10 50 00. De hjälper dig att få kontakt med en arbetsterapeut eller fysioterapeut som utreder och bedömer dina behov och provar ut de hjälpmedel som du behöver i ditt hem. Beroende på vilket eller vilka hjälpmedel du behöver är det en arbetsterapeut eller fysioterapeut av den kommunala eller privata utföraren som hjälper dig. Vilken utförare som hjälper dig väljer du själv.

Du betalar en avgift för utprovning samt en hyra varje månad. Avgiften är densamma oavsett antal hjälpmedel och utförare.

Alla hjälpmedel som inte behövs eller används längre ska lämnas tillbaka så fort det är möjligt.

## Hjälpmedel från Region Skåne

Region Skåne ansvarar för alla hjälpmedel till dig som är yngre än 20 år och som behöver hjälpmedel inom exempelvis rörelsenedsättning, kommunikation och kognition. Är du 20 år eller äldre kan du, via regionen, få hjälp med till exempel elektriska rullstolar samt drivvaggregat, syn- och hörselhjälpmedel och ortopediska hjälpmedel.

För mer information ta kontakt med Hjälpmedelsmottagning Helsingborg på telefon 0770-11 11 00.

## Övrig information

I Helsingborg finns flera hjälpmedelsbutiker, sjukvårdsaffärer och apotek som säljer hjälpmedel. Vissa av hjälpmedelsbutikerna hyr även ut rollatorer och rullstolar.

Mer information finns på:

[www.helsingborg.se/hjalpmedel](http://www.helsingborg.se/hjalpmedel)

# Annan service



Foto: Anna Alexander Olsson

## Fixartjänst

Fixartjänst hjälper dig i ditt hem för att minska risken för fallolyckor. För att få hjälp måste du ha fyllt 70 år och vara bosatt i Helsingborgs stad.

Du kan bland annat få hjälp med uppsättning av brandvarnare, fästa lösa sladdar, halksäkra mattor, hämta saker ur källar- och vindsförråd samt sätta upp gardiner och tavlor.

Mer information finns på:

[www.helsingborg.se/fixartjanst](http://www.helsingborg.se/fixartjanst) eller ring Helsingborg kontaktcenter 042-10 50 00



Foto: Per Sjöborg

## Färdtjänst

Färdtjänst är till för dig som på grund av funktionshinder har väsentliga svårigheter att förflytta dig på egen hand eller resa med den allmänna kollektivtrafiken.

I Helsingborg är det Skånetrafiken som ansvarar för färdtjänst. Du behöver ett särskilt tillstånd för att resa med färdtjänst. Skånetrafikens färdtjänsthandläggare utreder och beslutar om du kan få färdtjänst.

Läs mer om hur du ansöker och vad färdtjänstresan kostar på: [www.skandetrafiken.se](http://www.skandetrafiken.se)

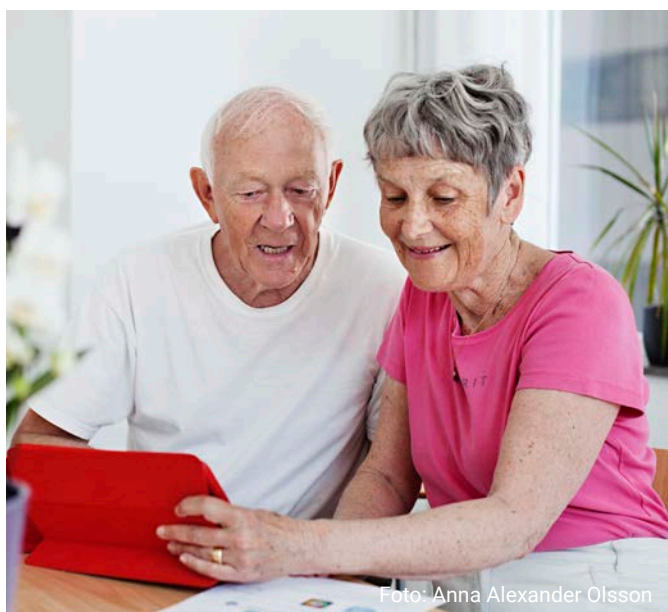


Foto: Anna Alexander Olsson

## Träffpunkter

Runt omkring i Helsingborg finns ett antal träffpunkter dit du som senior är välkommen. Här får du möjlighet att träffa andra människor och delta på aktiviteter.

Till träffpunkterna kan du komma och gå som du vill. Du kan delta i någon av våra aktiviteter, fika eller bara få en stunds sällskap. Det kostar ingenting att besöka en träffpunkt, men ibland kan du behöva betala för vissa aktiviteter. Träffpunkterna bygger på frivilliga insatser och idéer från besökarna. Alla initiativ är välkomna.

Mer information finns på:

[www.helsingborg.se/traffpunkter](http://www.helsingborg.se/traffpunkter)



## Dagverksamhet

**Du kan ansöka om en plats på dagverksamhet om du bor hemma, har kognitiv svikt, ett omvårdnadsbehov eller av olika skäl inte kan ta dig till en träffpunkt.**

I en trivsamt miljö deltar du i stimulerande aktiviteter som skapar gemenskap och glädje, med allt från kreativt skapande till rörelse, musik och sociala stunder. Du är själv med och påverkar dina aktiviteter som

utgår ifrån dina individuella behov. Genom dagverksamheten får du vardagsnära träning som stärker din självständighet och gör det möjligt att bo kvar hemma. Arbetssättet är evidensbaserat och syftar till att stimulera kognitiva, fysiska och sociala förmågor. Till sammans med engagerad personal får du utvecklas och upptäcka nya intressen, samtidigt som dina närstående får avlastning och trygghet.

## Bostadsanpassningsbidrag

**Du som har en bestående funktionsnedsättning kan ansöka om bidrag för att anpassa ditt hem. Bidraget är till för att du ska kunna bo kvar i din bostad och leva ett så självständigt liv som möjligt.**

Om din ansökan beviljas kan du få bidrag för att anpassa bostadens fasta funktioner. Du ansvarar själv för att ta in offerter och beställa anpassningen. Med fasta funktioner menas sådant som man normalt inte tar med sig vid en eventuell flytt. För att bidrag ska beviljas ska anpassningen vara nödvändig. Behovet behöver styrkas med ett intyg.

**Exempel på anpassningar du kan söka bidrag för:**

- ta bort trösklar
- montera ramper
- automatiska dörröppnare
- installera spisvakt.



Du kan få bostadsanpassningsbidrag om du äger din bostad, bor i en hyresrätt eller bostadsrätt. Fastighetsägaren, lagfarna ägare eller bostadsrättsföreningen behöver alltid godkänna åtgärden du söker bidrag för. Du kan inte få bidrag till bostadsanpassning om du har en tillfällig sjukdom eller skada. Läs mer på: [www.helsingborg.se/bostadsanpassning](http://www.helsingborg.se/bostadsanpassning)



Foto: Freddy Billqvist

# Trygghetslarm och trygghetskamera

**Trygghetslarm är en tjänst som ger dig ökad trygghet i hemmet. Med ett armband eller halsband med larmknapp kan du kalla på hjälp dygnet runt.**

## Så här fungerar det

Du ansöker om ett trygghetslarm hos kommunen (se sidan 3). Om du får ett trygghetslarm beviljat behöver vi installera ett digitalt lås så att hemvården kan komma in om du larmar och även en högtalare. Vid installation behöver du lämna ut en nyckel till din bostad.

När du trycker på ditt trygghetslarm kommer du via högtalaren i kontakt med larmoperatören. Vid akuta sjukdomstillstånd ska du kontakta 112. Trygghetslarmet fungerar endast i din bostad.

## Mobilt trygghetslarm

Vill du komplettera med ett mobilt trygghetslarm som fungerar även i din närmiljö, till exempel i tvättstugan eller på gården, behöver du först vara beviljad ett trygghetslarm. Därefter kan du kontakta din utförare för trygghetslarmet som kan göra en beställning.

## Tillsyn via trygghetskamera

Tillsyn via trygghetskamera är ett alternativ till fysiskt besök och innebär att personalen i stället tittar till dig via en kamera. Kameran är endast aktiv när tillsyn ska utföras enligt överenskommelse. När kameran är igång är den riktad emot dig. Övrig tid är kameran stängd och riktad uppåt. Kameran spelar inte in och sparar inte något ljud-, bild- eller filmmaterial. Det enda som finns är loggtider för när, hur länge och vem som har gjort tillsynen.

## Vem utför tillsynen?

Helsingborgs stads larmoperatör installerar kameran och utför själva tillsynen via kameran. Skulle du behöva hjälp kontaktar larmoperatören hemvården.

## Utförare av trygghetslarm

Du som har beviljats trygghetslarm väljer själv om en privat eller kommunal utförare ska komma och hjälpa dig. Oavsett utförare är kostnaden densamma. Är du inte nöjd med den utförare du har kan du byta. Det tar upp till två veckor.

Mer information om trygghetslarm finns på [www.helsingborg.se/trygghetslarm](http://www.helsingborg.se/trygghetslarm)

# Anhörigstöd

Helsingborgs stad erbjuder olika former av råd och stöd för dig som är anhörig till någon som är äldre, långvarigt sjuk eller som har en funktionsnedsättning.

## Stöd som inte kräver biståndsbeslut

### Anhörig - vem är det?

Anhörig är alla som finns runt en person som behöver någon typ av stöd eller hjälp. Du är anhörig oavsett ålder eller om det finns släktskap eller inte. Man kan vara anhörig till man, hustru, förälder, barn, annan släkt eller till en nära vän.

### Rådgivning, samtal och må bra-aktiviteter

Vård- och omsorgsförvaltningens anhörigstöd erbjuder stöd, samtal och må bra-aktiviteter för dig som står nära någon som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning. Vi erbjuder bland annat:

- vägledande och rådgivande samtal
- föreläsningar och må bra-aktiviteter
- utbildningsträffar
- anhörigcafé
- samtalscirklar.

### Vill du veta mer?

Du når anhörigstödet direkt på telefon 042-10 40 44. Om du ej får svar kan du prata in ett meddelande för att bli uppringd. Du kan också skicka e-post till [anhorigstod@helsingborg.se](mailto:anhorigstod@helsingborg.se) eller ringa Helsingborg kontaktcenter på telefon 042-10 50 00.

### Anhörigstöd på nätet

På [www.vardochomsorg.helsingborg.se](http://www.vardochomsorg.helsingborg.se) kan du löpande se aktuella aktiviteter och evenemang som du kan anmäla dig till. Du hittar dem under rubriken "Anhörig". Här kan du också anmäla dig till att prenumerera på Anhörigstöds nyhetsbrev.

### Instagram

På Instagramkontot [@anhorigstodhelsingborg](https://www.instagram.com/anhorigstodhelsingborg) kan du följa anhörigstödet och ta del av aktuell information.

**Mer information om anhörigstöd finns på [helsingborg.se/anhorigstod](http://helsingborg.se/anhorigstod)**

## Stöd som kräver biståndsbeslut

### Dagverksamhet

Om din närstående har kognitiv svikt kan hen ansöka om dagverksamhet. Syftet med dagverksamhet är att ge din närstående vardagsnära träning för stimulera och bibehålla sina förmågor. Dagverksamhet innebär att du som anhörig blir avlastad under den tid då din närstående vistas på dagverksamheten. Läs mer på sidan 9.

### Avlösning i hemmet

Denna insats vänder sig till dig som vårdar en närstående som är bosatt i Helsingborgs stad och som inte kan lämnas ensam i hemmet. Avlösning i hemmet beviljas endast när punktinsatser från hemvården inte är tillräckliga.

### Dygnsavlösning

Insatsen är en avlösning för dig som vårdar någon som är äldre, långvarigt sjuk eller har en funktionsnedsättning. Det innebär att din närstående vistas här ett eller några dygn.

### Så här fungerar det

Som anhörig kan du anmäla behov av hjälp i form av avlösning i hemmet, dygnsavlösning eller dagverksamhet. Kontakta Helsingborg kontaktcenter på telefon 042-10 50 00 om du vill veta mer eller behöver vägledning.

# Kontakta Helsingborg kontaktcenter

Telefon: 042-10 50 00  
E-post: [kontaktcenter@helsingborg.se](mailto:kontaktcenter@helsingborg.se)  
Besök: Stortorget 17  
Post: Helsingborg kontaktcenter  
251 89 Helsingborg

## Våra öppettider

För aktuella öppettider, besök vår webbplats eller kontakta oss.

## Följ vård och omsorg i Helsingborg!



[@vardochomsorgihelsingborg](https://www.instagram.com/vardochomsorgihelsingborg)



[facebook.com/vardochomsorgihelsingborg](https://facebook.com/vardochomsorgihelsingborg)



[vardochomsorg.helsingborg.se](https://vardochomsorg.helsingborg.se)  
[helsingborg.se/omsorg](https://helsingborg.se/omsorg)



[linkedin.com/showcase/vardochomsorgihelsingborg](https://linkedin.com/showcase/vardochomsorgihelsingborg)