



**Hässleholms
kommun**

Stöd i hemmet

Kontaktuppgifter

Specialistsjuksköterska Marie

Vilhelmsson

Tel: 0451-268850

E-mail:

marie.vilhelmsson@hassleholm.se

Web: www.hassleholm.se

Uppsökande verksamhet

Alla som bor i Hässleholms kommun och som inte redan har insatser från hemtjänst eller hemsjukvård får ett erbjudande om hembesök samma år som de fyller 81 år.

Du behöver inte ha något omedelbart behov av hjälp eller stöd för att få ett hembesök. Syftet med besöken är att skapa förutsättningar för ett fortsatt självständigt liv och öka tryggheten genom information om vad man kan få hjälp med. Hembesöket är kostnadsfritt och helt frivilligt och utförs av en distriktssjuksköterska.

Vid besöket samtalar vi om det som är viktigt för dig, till exempel:

- Om du känner dig trygg i ditt hem
- Din hälsa, kost och motion
- Hur du undviker risker i hemmet, till exempel att falla
- Brandrisk - risk för till exempel torrkokning på spisen eller att kaffekokaren överhettas, vikten av att ha brandvarnare
- Kontroll av puls och blodtryck
- Vi tar även ett tum-EKG för att kontrollera om det finns förmaksflimmer

Minska risken för fall

Varje år faller cirka 67 00 personer så illa att de måste uppsöka sjukvården. Men det går att minska risken för fallolyckor. Det handlar om att äta näringsriktigt, träna balans och styrka och att ha kunskap om sina mediciner.

Bra vanor för att undvika att fall:

- Träna balans och styrka regelbundet
- Daglig fysisk aktivitet
- Se till att få i dig tillräckligt med näring
- Tänk på att dricka vatten
- Ha kunskap om dina mediciner
- Ta hand om dina fötter
- Kontrollera din syn och hörsel regelbundet
- Kontakta din vårdcentral om du är orolig

Gör din hemmiljö säkrare:

- Kontrollera dina mattor
- Undvik lösa sladdar
- Se till att ha bra belysning
- Bär en mobiltelefon med dig
- Se över trösklar
- Säkra badrummet
- Ha en sittplats i hallen

Ansökan

För att få hjälpinsatser i hemmet behöver du komma in med en ansökan. Vilken hjälp du kan få beslutas av biståndshandläggare. Du kommer i kontakt med biståndshandläggare via kommunens växel. Efter kontakt med biståndshandläggaren bokas ett hembesök för utredning och bedömning.

Trygghetslarm och kamera

Om du behöver stöd för att känna dig trygg hemma kan du ansöka om trygghetslarm eller trygghetskamera.

Du som har behov av att snabbt kunna tillkalla hjälp i hemmet kan ansöka om trygghetslarm. Larmet gör det möjligt för dig att snabbt komma i kontakt med larmcentralen eller kommunens hemtjänstpersonal. Det skapar en trygghet, då du kan få hjälp när du behöver det.

Tillsyn via trygghetskamera innebär att du får nattlig tillsyn med hjälp av en kamera som startar på en tid du valt. Trygghets kamera är ett komplement till ett personligt besök. Tillsyn via trygghetskamera kan vara ett bra alternativ för dig som:

- är lättväckt
- inte vill ha personliga besök
- Känner dig obekvämt med att ha främmande människor i ditt hem.

Ansökan

Trygghetslarm beviljas automatiskt till dig som är 75 år eller äldre - inga andra krav behöver uppfyllas. Du kan ansöka om trygghetslarm i vår e-tjänst. Vilken mer hjälp du kan få beslutas av biståndshandläggare. Du kommer i kontakt med biståndshandläggare via vårt kontaktcenter.

Hemtjänst

För de flesta är det en trygghet i att kunna bo kvar hemma. Hemtjänst ger dig möjlighet att bo kvar hemma när du behöver stöd för att klara vardagen eller hjälp med din personliga omsorg.

Hemtjänsten utgår från det du klarar själv och kompletterar sedan med olika insatser som du har behov av. Det innebär att dina grundläggande behov blir tillgodosedda.

Insatser som kan förekomma

- Servicetjänster, såsom hjälp med städning, tvätt, inköp.
- Personlig omvårdnad, såsom hygien och på- och avklädning.
- Matdistribution av matlåda.
- Trygghetslarm, i form av armband eller halsband som du larmar på vid akuta händelser. T ex vid fall eller akuta förändringar i ditt allmänna tillstånd.

Ansökan

Vilken hjälp du kan få beslutas av biståndshandläggare. Du kommer i kontakt med biståndshandläggare via kommunens växel.

Mer information

Titta på Socialstyrelsens balans- och träningsprogram för att förebygga fallolyckor [Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Titta på Socialstyrelsens film om hur du tar dig upp om du faller

