

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:00.000 --> 00:01.800

Hej och välkomna.

00:01.800 --> 00:03.160

Jag heter Karin.

00:03.160 --> 00:04.421

Jag heter Kajsa.

00:04.421 --> 00:09.062

Och vi arbetar som anhörigkonsulenter i olika kommuner.

00:09.280 --> 00:13.300

Och i den här filmen så
kommer vi berätta om just kommunens

00:13.300 --> 00:19.720

stöd till anhöriga och vi kommer
också prata kring andra olika delar.

00:22.400 --> 00:24.900

Definitioner, vem är
anhörig.

00:24.900 --> 00:27.800

Hur kan stödet från kommunen se
ut.

00:27.800 --> 00:30.020

Vad säger lagen?

00:30.020 --> 00:33.020

Den nationella
anhörigstrategin.

00:33.020 --> 00:35.490

Anhörigskapet.

00:35.500 --> 00:39.840

och vad kan du som anhörig göra
för att ta hand om dig själv?

00:40.320 --> 00:43.220

Vad vi ser som hjälpsamt.

00:43.220 --> 00:45.800

Det är en känslomässig
berg-och-dalbana.

00:48.280 --> 00:51.800

Jag behöver ventilera min

livssituation om hur jag har det.

00:53.640 --> 00:55.300

Jag känner mig så ensam.

00:58.351 --> 01:02.011

Det är jobbigt att alltid känna sig orolig.

01:03.900 --> 01:07.400

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

01:07.400 --> 01:09.080

min vardag.

01:09.080 --> 01:10.400

Jag är så trött.

01:13.960 --> 01:16.500

Jag är rädd att det som hänt är
mitt fel.

01:18.620 --> 01:22.300

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

01:23.040 --> 01:26.840

Jag vill bara att någon ska
lyssna på mig.

01:28.400 --> 01:30.100

Vem ska ta hand om

01:30.100 --> 01:32.200

henne när vi inte längre finns?

01:32.200 --> 01:34.960

Jag har lätt att ta på mig

01:35.000 --> 01:39.500

rollen som hjälparen och har svårt att ge plats och utrymme till mig
själv.

01:40.740 --> 01:46.000

Det är vanliga tankar och känslor som vi
anhörigkonsulenter ofta får höra från anhöriga

01:46.180 --> 01:49.700

Kanske känner även du
som ser den här filmen igen dig

01:49.700 --> 01:51.640

i det som beskrivs?

01:51.640 --> 01:52.660
Definitioner.

01:52.700 --> 01:54.400
Vem är anhörig?

01:55.760 --> 01:58.360
Inom det
kommunala anhörigstödet

01:58.360 --> 01:59.840
Socialstyrelsen

01:59.900 --> 02:06.900
Och till exempel Nka, Nationellt kompetenscentrum
anhöriga använder vi begreppet

02:06.900 --> 02:12.880
anhörig som den som hjälper, stödjer vårdar, eller står bredvid.

02:13.040 --> 02:16.100
Den närstående är den som

02:16.100 --> 02:20.800
tar emot stödet och är i behov
av hjälp på grund av till

02:20.800 --> 02:26.800
exempel en långvarig sjukdom,
psykisk ohälsa, ålder eller en

02:26.800 --> 02:31.600
funktionsvariation och det kan
vara någon i familjen, en

02:31.600 --> 02:34.120
släkting, granne eller vän.

02:34.560 --> 02:38.060
De här
begreppen kan bli lite

02:38.060 --> 02:42.900
förvirrande då man inom regionen
alltså sjukvården använder

02:42.900 --> 02:48.200
begreppet patienten om den
drabbade och närstående och

02:48.200 --> 02:51.700
närstående om den anhörige som
står bredvid.

02:53.120 --> 02:58.600
Och att vara anhörig har ingen
ålder, barn som vuxen kan ha

02:58.600 --> 02:59.860
någon i sin närhet.

02:59.900 --> 03:04.400
som påverkar livet och som ibland
också leder till oönskade

03:04.400 --> 03:06.300
konsekvenser.

03:08.180 --> 03:12.680
Vi vill säga att barn och
ungdom som anhöriga är en jätteviktig

03:13.000 --> 03:18.400
målgrupp också i behov av
information och stöd, men som vi

03:18.400 --> 03:21.600
inte riktar oss till i den här
kunskapsguiden.

03:22.940 --> 03:29.400
Alla de filmerna du kan se på den här sidan vänder sig
till personer över 18 år, där

03:29.400 --> 03:35.400
också ens närstående är över 18
år, men du kan läsa mer om barn

03:35.400 --> 03:42.200
och ungdom som anhörig på Nka:s
webbsidor, där du till exempel kan se

03:42.200 --> 03:48.680
tecknade kortfilmer riktade och
anpassade för barn från ca 5 års ålder.

03:49.100 --> 03:52.600
På slutet av den här
presentationen lägger vi in

03:52.600 --> 03:56.700
länkar på sidor för barn och
ungdomar som anhöriga.

04:00.100 --> 04:05.300
Hur kan då stödet från kommunen
se ut?

04:05.300 --> 04:09.000

Anhörigstödet utgörs ofta av en eller flera personer.

04:09.980 --> 04:16.200

Titlarna kan skifta, ibland heter det anhörigkonsulent, anhörigstödjare

04:16.200 --> 04:18.940

samordnare eller strateg.

04:18.940 --> 04:22.747

Och

även stödet som erbjuds skiftar

04:22.860 --> 04:28.100

från kommun till kommun, men det kan till exempel vara individuella samtal

04:28.100 --> 04:34.900

för stöd och vägledning eller anhöriggrupper, föreläsningar och

04:34.900 --> 04:39.280

andra olika typer av hälsofrämjande aktiviteter.

04:39.640 --> 04:41.540

Besöken är kostnadsfria.

04:42.080 --> 04:46.640

Anhörigkonsulenten har tystnadsplikt och för ingen journal.

04:47.160 --> 04:51.900

Vänd dig till din kommun via kommunväxeln för att höra efter vilket sorts

04:51.900 --> 04:57.900

stöd som erbjuds där just du bor och information om anhörigstöd

04:57.920 --> 05:01.120

brukar även finnas på kommunens hemsida.

05:01.980 --> 05:04.640

Vad säger lagen om anhöriga?

05:05.440 --> 05:08.920

Den 1 juli 2009 infördes

05:09.000 --> 05:12.520

en bestämmelse i socialtjänstlagen som anger följande:

05:13.460 --> 05:15.200
Socialnämnden skall erbjuda

05:15.200 --> 05:18.200
stöd för att underlätta för de
personer som vårdar en

05:18.200 --> 05:22.200
närstående som är långvarigt
sjuk, eller äldre, eller som

05:22.200 --> 05:26.200
stödjer närstående som har
funktionshinder och det här

05:26.200 --> 05:29.240
gäller både fysiska och psykiska
funktionshinder.

05:29.500 --> 05:34.000
Den här bestämmelsen tydliggör en viktig
uppgift för vård och omsorgen.

05:34.000 --> 05:40.300
Den viktiga uppgiften för vården och omsorgen är att se till
att de som hjälper stödjer och

05:40.300 --> 05:45.000
vårdar en närstående får information
om möjligheterna att få stöd för egen del.

05:45.600 --> 05:52.400
Information kan exempelvis ges skriftligt via broschyrer
eller informationsblad, tidningar

05:52.400 --> 05:56.800
eller via internet, information
kan exempelvis i samband med

05:56.800 --> 05:59.960
personliga möten eller
informationsträffar av olika slag.

06:01.040 --> 06:05.600
Det finns anhöriga som gör
omfattande insatser för

06:05.600 --> 06:08.900
närstående utan att de
närstående själv har insatser

06:08.900 --> 06:12.300
från Socialtjänsten, det är

därför viktigt att

06:12.300 --> 06:15.700
Socialtjänsten går ut brett med tydlig
information om anhörigas

06:15.700 --> 06:17.400
möjlighet till stöd.

06:17.400 --> 06:19.880
Alla som
möter anhöriga i sitt dagliga

06:19.900 --> 06:25.840
arbete har ansvar att
uppmärksamma dig, se dina behov och erbjuda stöd.

06:27.220 --> 06:30.580
Anhörigas insatser bygger alltid
på frivillighet.

06:30.580 --> 06:34.300
Nationella anhörigstrategin.

06:34.460 --> 06:38.900
Den 14 april 2022

06:39.000 --> 06:42.500
så kom Sveriges första
nationella strategi för anhöriga

06:42.500 --> 06:45.340
som vårdar, stödjer eller hjälper en
närstående.

06:45.340 --> 06:47.980
Syftet med den här

06:47.980 --> 06:53.000
anhörigstrategin är att stärka anhörigperspektivet inom
vård- och omsorg

06:53.000 --> 06:57.300
och göra stödet mer individanpassad och
likvärdigt över landet.

06:57.300 --> 06:59.880
Det innebär bland annat ett

07:00.000 --> 07:04.700
utökat arbete med förebyggande åtgärder
för att motverka ohälsa hos

07:04.700 --> 07:11.080

anhöriga skapa delaktighet i
vården och en ökad samverkan mellan kommun och region.

07:11.420 --> 07:16.460

Det här är ett steg i rätt riktning anser vi
som arbetar som anhörigkonsulenter.

07:16.620 --> 07:20.340

Vi vill råda dig som
tittar att försöka lägga

07:20.500 --> 07:26.000

ansvaret för din närståendes vård och
omsorg där de hör hemma.

07:26.560 --> 07:28.700

Så som regionen och kommunen.

07:28.700 --> 07:35.600

Du ska inte behöva vara terapeut
eller behandlare, du ska och kan

07:35.600 --> 07:42.300

inte lösa alla problem, det du kan
göra är att uppmuntra till att

07:42.300 --> 07:46.700

söka hjälp, att stötta till att
de närstående kommer iväg på

07:46.700 --> 07:53.300

vårdmöten, behandling eller vad
det nu kan vara, men också att

07:53.300 --> 07:58.700

visa kärlek och inge hopp, det kommer
bli bra räcker gott nog.

08:00.000 --> 08:05.200

Fråga hur du kan vara ett stöd,
men får du ett svar som, jag vet inte.

08:05.200 --> 08:10.700

Eller det finns ingenting du kan göra,
så är det som det är.

08:10.700 --> 08:13.960

En kram, hjälpa personen,

08:13.960 --> 08:19.080

göra någonting som du vet att
hen tycker om, se en film tillsammans.

08:19.160 --> 08:22.100

Det är ett jättefint och viktigt stöd det också.

08:22.100 --> 08:24.700

Du gör så att du kan.

08:25.740 --> 08:28.880

Att prioritera sin egen återhämtning

08:28.900 --> 08:33.200

som anhörig är en av de viktigaste delarna och ett

08:33.320 --> 08:36.400

indirekt stöd till din närstående.

08:36.400 --> 08:39.119

Vi anhörigkonsulenter brukar

08:39.119 --> 08:42.500

jämföra med den information som vi får när vi ska flyga.

08:43.560 --> 08:48.000

Ta på dig syrgasmasken själv innan du hjälper den som sitter bredvid.

08:49.640 --> 08:53.100

För att kunna vara ett stöd för någon annan över tid

08:53.100 --> 08:55.860

behöver man alltså ta hand om sig själv.

08:56.760 --> 09:00.800

Många anhöriga upplever dock det som svårt.

09:01.460 --> 09:05.900

Man kan känna skuld och skam, som att det är någonting fel att

09:05.900 --> 09:09.300

ta hand om sig själv när det är ens närstående som inte mår bra.

09:09.300 --> 09:14.500

Men vi uppmanar alltid de vi träffar att vara uppmärksam på

09:14.500 --> 09:20.000

kroppens signaler, i värsta fall sliter du ut dig själv och kan då

09:20.000 --> 09:23.260
inte vara ett stöd ändå.

09:23.260 --> 09:27.680
Vad kan du som anhörig göra
för att ta hand om dig själv?

09:28.240 --> 09:32.140
Vad är det som kan vara hjälpsamt för dig som
anhörig?

09:32.140 --> 09:35.143
Kunskap skapar trygghet.

09:35.200 --> 09:40.060
Som till exempel att du tar del
av de här filmerna på Kunskapsguiden

09:41.100 --> 09:43.660
Anmäl dig gärna till
föreläsningar.

09:43.680 --> 09:51.320
Över hela landet så arrangeras både fysiska och
digitala föreläsningar som ofta är kostnadsfria.

09:51.680 --> 09:53.700
Ta kontakt med
föreningar och organisationer

09:53.700 --> 09:58.000
som erbjuder, gemenskap, kunskap och
utbildning.

09:59.900 --> 10:04.000
Prata med någon om din situation,
någon i din närhet eller

10:04.000 --> 10:05.700
utomstående eller professionell.

10:05.700 --> 10:10.100
Det är många gånger hjälpsamt att
sätta ord på din upplevelse.

10:12.920 --> 10:16.300
Träffa andra i liknande
situation, delta i en

10:16.300 --> 10:21.300
anhöriggrupp, bli medlem i en
förening eller församling eller nätforum.

10:21.540 --> 10:27.300

Att dela sin historia med en medmänniska kan vara betydelsefullt, ett möte med en

10:27.300 --> 10:30.900
eller flera personer som har
förståelse och har varit med om liknande

10:30.900 --> 10:33.660
upplevelser kan inge hopp.

10:34.220 --> 10:37.700
Återhämtning är viktigt.

10:37.700 --> 10:41.900
Och det känner de flesta till, svårigheten är att
avsätta tid för återhämtning.

10:42.520 --> 10:47.080
Försök att planera in en tid för
återhämtning i vardagen.

10:47.840 --> 10:52.300
Titta gärna på de andra filmerna i
denna kunskapsguiden som handlar

10:52.300 --> 10:53.940
om återhämtning.

10:54.338 --> 10:59.117
1177 erbjuder också verktyg om återhämtning.

10:59.840 --> 11:03.640
Skriv en lista på det som får dig
att må bra.

11:03.660 --> 11:06.700
Det är individuellt vad vi människor upplever att vi

11:06.700 --> 11:11.200
mår bra av, fundera gärna på
vilka situationer som ger en god

11:11.200 --> 11:14.320
känsla i din kropp och när du känner att du får
energi.

11:17.380 --> 11:18.740
Öva på att säga nej.

11:20.900 --> 11:22.000
Respektera dina gränser,

11:22.000 --> 11:26.600
Annars finns det en risk att

påverkar ditt mående och att dina

11:26.600 --> 11:29.800
insatser i längden inte blir
hjälpssamma för din närstående.

11:31.460 --> 11:35.120
Värna om din egen hälsa.

11:37.780 --> 11:41.500
Här har vi samlat några länkar,
på den första sidan så ser ni barn

11:41.500 --> 11:47.960
och ungdom som anhörig och det var de här
länkarna som Karin pratade om i början på filmen.

11:50.020 --> 11:54.400
Här har vi ytterligare några länkar om man vill läsa lite mer
utifrån

11:54.400 --> 11:56.220
vad vi har pratat om i den här filmen.

11:57.600 --> 12:00.260
Om vi ska sammanfatta det vi har pratat om.

12:01.200 --> 12:03.100
Ja det är klokt att ta hjälp.

12:03.100 --> 12:08.300
Vänd dig till din kommun om du
har frågor och ta hand om dig.

12:08.300 --> 12:10.700
Tack för att du har tittat.