

Riktlinje för hemtjänstinsatser inom Vård- och omsorgsnämnden

Beslutad av:	Vård- och omsorgsnämnden, 2026-06-17, § 51
Diarienummer:	ON-00179-2026
Dokumenttyp:	Riktlinje-Politiskt beslutad
Dokument-ID:	RIKPOL – 16141
Version:	1
Kontaktperson:	Emma Odén, Kristina Wallner, Mia Junno Ekberg, Uppdragsstrateger
Berörd verksamhet:	Vård- och omsorgsnämnden
Giltig från:	2026-09-01
Giltig till:	Tills vidare
Antal sidor:	15

Innehåll

Riktlinje för hemtjänstinsatser inom Vård- och omsorgsnämnden	1
Innehåll	2
1. Inledning	4
2. Syfte	4
3. Avgränsningar	4
4. Ställningstaganden	5
4.1. Digitalisering	5
4.2. Förebyggande insatser	5
4.3. Allmänna bedömningsgrunder	5
4.3.1. Rätten till insatser	5
4.3.2. Skäliga levnadsförhållanden	6
4.3.3. Tillgodoses på annat sätt	6
4.3.4. Val av insats	6
4.3.5. Tidsbegränsade beslut	6
4.3.6. Uppföljning och omprövning	7
4.3.7. Samverkan	7
4.3.8. Hushållsgemenskap	7
4.3.9. Förflyttningar	7
4.3.10. Lagen om valfrihet	8
4.4. Serviceinsatser	8
4.4.1. Städning	8
4.4.2. Inköp	9
4.4.3. Tvätt och renbäddning	9
4.5. Personlig omvårdnad	9
4.5.1. Daglig hygien	9
4.5.2. Klädsel	9
4.5.3. Dusch	10
4.5.4. Toalettbesök och andra toalettbehov	10
4.5.5. Matdistribution	10
4.5.6. Bereda måltider	10
4.5.7. Stöd vid måltider	10
4.5.8. Påminnelse och rutiner	10
4.5.9. Egenvård	10
4.5.10. Följeslagare	10
4.6. Hushållssysslor	11

4.6.1. Enklare hushållssysslor	11
4.6.2. Extra städ	11
4.6.3. Extra tvätt och renbäddning	11
4.6.4. Ärenden	11
4.7. Sociala insatser	12
4.7.1. Promenad	12
4.7.2. Social samvaro	12
4.7.3. Ledsagning	12
4.8. Trygghetsskapande insatser	13
4.8.1. Trygghetslarm	13
4.8.2. Tillsyn	13
4.9. Anhöriginsatser	14
4.9.1. Avlösning	14
4.9.2. Dagverksamhet	14
4.9.3. Växelvård	14
5. Relaterade dokument	15

1. Inledning

Denna riktlinje utgår ifrån kommunfullmäktiges övergripande Riktlinje för äldreomsorg i Östersunds kommun, Riktlinje för stödinsatser till personer med funktionsnedsättning i Östersunds kommun samt Vård- och omsorgsnämndens strategi för åren 2026- 2029. Riktlinjen ska visa den politiska ambitionsnivån för hemtjänsten och fungera vägledande för Vård- och omsorgsnämndens verksamheter.

Lagen lämnar kommunerna utrymme för att själva definiera skäliga levnadsförhållanden utifrån rättspraxis och den politiska ambitionsnivån. Denna riktlinje anger vad som anses vara skäliga levnadsförhållanden för medborgare i Östersunds kommun som är i behov av insatser från hemtjänsten. I riktlinjen framgår vad Vård- och omsorgsnämnden i normala fall anser vara skäligt. Alla biståndsbeslut grundar sig dock på en individuell bedömning och kan avvika från normalfallet.

Vård- och omsorgsnämndens verksamheter utgår från ett personcentrerat arbetssätt. Det innebär att medborgarens behov, värderingar och livssituation står i centrum för all vård och omsorg. Det handlar om att se till hela människan och fokusera på medborgarens behov oavsett orsak till hjälpbehov. Medborgaren ska ges möjlighet att vara delaktig i alla beslut som rör hens liv. Arbetssättet vilar på en kultur och en gemensam syn om att arbetet ska präglas av nyfikenhet, tid och förståelse för medborgarens behov och situation.

2. Syfte

Syftet med riktlinjen är en gemensam syn på vad som är skäliga levnadsförhållanden för medborgare med hemtjänst i Östersunds kommun. För att upprätthålla jämlika och jämställda levnadsförhållanden behöver förvaltningen säkerställa att både myndighetsenheten och utförarna har samma syn på vad som i normalfallet bedöms vara skäligt. Riktlinjen ska bidra till en rättssäker bedömning av behov och ett jämlikt utförande av insatser.

3. Avgränsningar

Riktlinjen riktar sig till Vård- och omsorgsnämndens verksamheter och ska fungera som vägledning i arbetet med hemtjänst. Den ska vara känd och användas av myndighetsenheten, kommunala och privata utförare samt stöd- och ledningsfunktioner inom förvaltningen. Den avser inte andra insatser inom Vård- och omsorgsnämndens ansvarsområde.

Hemtjänst är kommunens stöd till personer som behöver hjälp i sitt eget hem för att klara vardagen. Hemtjänst kan innebära insatser i ordinärt boende i form av personlig omvårdnad, serviceinsatser, sociala insatser, trygghetsskapande insatser eller anhöriginsatser.

4. Ställningstaganden

Nedanstående ställningstaganden med tillhörande underrubriker från Vård- och omsorgsnämnden anger vad som i normalfallet bedöms som skäliga levnadsförhållanden och vilken ambitionsnivå som gäller för hemtjänsten i Östersunds kommun.

4.1. Digitalisering

Hemtjänsten i Östersunds kommun arbetar aktivt med digitalisering

Det innebär att hemtjänsten i Östersund fortlöpande ska utveckla digitala lösningar som både skapar nytta för medborgarna och verksamhet. Där det är möjligt ska verksamheten alltid erbjuda digitala alternativ och även utöka utbudet av digitala insatser.

4.2. Förebyggande insatser

Hemtjänsten i Östersunds kommun ska präglas av hälsofrämjande och förebyggande insatser

Alla insatser som ges till medborgare i Östersunds kommun ska präglas av ett hälsofrämjande och förebyggande förhållningssätt. Genom att alla professioner arbetar för att medborgaren ska behålla sina förmågor ökar och möjliggörs självständighet under en längre tid. Genom aktivt arbete erbjuds medborgaren rätt insatser i rätt tid vilket medför att egna förmågor bibehålls och behovet av mer omfattande insatser kan förebyggas eller skjutas upp.

4.3. Allmänna bedömningsgrunder

Hemtjänsten i Östersunds kommun utgår från skäliga levnadsförhållanden och vid beslut används gemensamma bedömningsgrunder för att säkerställa jämlikhet och jämställdhet. Bedömning och beslut följer rättspraxis

4.3.1. Rätten till insatser

Den som inte själv kan tillgodose sina personliga behov eller kan få dem tillgodosedda på annat sätt har rätt att få insatser av socialtjänsten. Insatserna ska bidra till att medborgaren uppnår skäliga levnadsförhållanden och utformas så att det stärker medborgarens möjlighet att leva ett självständigt liv. Insatserna ska vara anpassade efter medborgarens behov och främja social trygghet, jämlikhet, jämställda levnadsvillkor samt ett aktivt deltagande i samhällslivet. Frivillighet och självbestämmande ska alltid vara vägledande och socialtjänsten ska arbeta uppsökande och motiverande. Det finns dock ingen ovillkorlig rätt att välja insats, utan det är Vård- och omsorgsnämnden sammantagna bedömning som avgör.

4.3.2. Skäliga levnadsförhållanden

Socialtjänstlagen anger att medborgaren, genom beviljade insatser, ska tillförsäkras skäliga levnadsförhållanden. Skäliga levnadsförhållanden är att kunna leva ett värdigt liv och få sina grundläggande behov tillgodosedda. Det betyder inte att det finns en rätt till allt som önskas eller till en viss levnadsstandard, utan till det som anses rimligt för att klara vardagen på ett acceptabelt sätt.

Vad som är skäligt bedöms individuellt. Det som är skäligt för en person kan vara något annat för en annan beroende på exempelvis ålder, hälsa, funktionsnedsättning, boendesituation och egna livsval.

I riktlinjen framgår vad Vård- och omsorgsnämnden i normala fall anser vara skäliga levnadsförhållanden i Östersunds kommun. Normalfallet utgår från vad som bedöms vara rimligt för målgruppen i allmänhet.

4.3.3. Tillgodoses på annat sätt

Medborgaren har i första hand ett eget ansvar för sin situation och för sina livsval. Rätten till bistånd enligt Socialtjänstlagen inträder först när medborgaren inte själv eller på annat sätt kan få sitt behov tillgodosett. Om behovet av insatser kan tillgodoses på annat sätt har medborgaren inte rätt till insatser.

Biståndshandläggaren ska i sin bedömning ta ställning till om de uppgivna behoven kan tillgodoses eller skulle kunna tillgodoses av den enskilde själv eller på annat sätt.

Biståndshandläggaren ska vara behjälplig genom att informera om öppna insatser och det stöd som erbjuds av andra myndigheter, civilsamhället och frivilligorganisationer. Om det finns behov ska biståndshandläggaren informera om möjligheten till hjälpmedel och förmedla kontakt med hälso- och sjukvården.

4.3.4. Val av insats

Det är medborgarens behov som ska styra valet av insatser. Det finns ingen ovillkorlig rätt för medborgaren att fritt välja insatser. Biståndshandläggaren ska alltid göra en bedömning av vilken insats som kan vara aktuell. Bedömningen ska baseras på en sammanvägning av medborgarens behov, önskemål, insatsens lämplighet samt kostnaden för de insatser som är aktuella. Vid en sådan sammanvägning ska även insatser som ges enligt Hälso- och sjukvårdslagen vägas in. Det kan innebära att medborgaren får ett avslag på en insats med hänvisning till att nämnden kan erbjuda en annan insats som är lämpligare och/eller mer kostnadseffektiv.

4.3.5. Tidsbegränsade beslut

Det ska alltid göras en individuell bedömning ifall en insats ska beviljas under en tidsbegränsad period eller tills vidare. Om varaktigheten av ett behov inte kan

bedömas eller om ett behov bedöms kunna förändras eller upphöra ska insatsen tidsbegränsas.

4.3.6. Uppföljning och omprövning

Vid en uppföljning av ett beslut ska de beviljade insatserna följas upp för att se att de fungerar, att de utförs enligt beslutet och tillgodoser det behov som finns. En uppföljning handlar om kvaliteten på det befintliga beslutet.

Vid en omprövning av ett beslut ska en ny bedömning av behovet göras. Det kan innebära en ändring eller att beslutet upphör om behoven har förändrats. Det handlar om att se över giltigheten av beslutet i förhållande till behoven.

Väsentliga förändringar kan utöver förändrade behov av insatser även omfatta förändringar som rör kommunal primärvård i hemmet exempelvis ökningar av medicinska insatser, behov av dubbelbemanning oavsett orsak, försämrad hälsa som gör att utförandet av insatser tar längre tid.

Beslut om insatser som är beviljade efter den 1 juli 2025 och som gäller tills vidare får ändras till den enskildes nackdel om förhållandena som låg till grund för beslutet har förändrats väsentligt. Det innebär att de förhållanden som låg till grund för beslutet inte längre föreligger.

4.3.7. Samverkan

Biståndshandläggare och utförare ska samverka med varandra och med medborgaren utifrån medborgarens behov. Det innebär att när det sker förändringar i utförandet av insatser så behöver biståndshandläggaren få information om det likaväl som utföraren behöver få veta om det sker förändringar i beslutade insatser.

Samverkan inom hemtjänsten ska ske regelbundet mellan de professioner som medborgaren har kontakt med, såsom biståndshandläggare, omsorgspersonal, enhetschef, sjuksköterska/distriktssköterska, arbetsterapeut och fysioterapeut.

4.3.8. Hushållsgemenskap

Sammanboende makar har, enligt äktenskapsbalken, ett gemensamt ansvar för skötsel av det gemensamma hushållet. Sambor och vuxna barn i hushållet likställs i detta fall med personer som är gifta. Det innebär att vuxna personer som lever i en hushållsgemenskap har ett gemensamt ansvar för skötseln av hemmet. I normalfallet ska insatser för praktiska sysslor inte beviljas, om någon annan i hushållet kan utföra dessa.

4.3.9. Förflyttningar

Det fattas inga beslut och utgår ingen ersättning till utförarna för förflyttningar. Tid för förflyttningar ingår i övriga hemtjänstinsatser. Behov av förflyttningar utreds

av biståndshandläggare och beskrivs i utredningen samt i beställningen till utföraren. Hjälp med förflyttningar genererar ingen specifik insats utan ingår i övriga hemtjänstinsatser. Om behov av hjälp med förflyttningar uppstår över tid ansvarar utföraren för att informera biståndshandläggaren samt för att uppdatera genomförandeplanen så att medborgaren får sitt behov av förflyttningar tillgodosett.

Förflyttningar kan exempelvis gälla stöd i samband med uppstigning och läggning, vändning i sängen, förflyttningar med rollator, rullstol eller till fots i bostaden. Det kan också handla om att bära, flytta eller hantera föremål om behov finns.

4.3.10. Lagen om valfrihet

I Östersunds kommun tillämpas lag om valfrihet vilket innebär att medborgare har rätt att välja utförare av hemtjänst. Det går att välja mellan både kommunala och privata alternativ. De serviceinsatser som endast utförs av privata utförare är städ, tvätt och inköp.

Vid ansökan om serviceinsatser ska medborgaren få information om att motsvarande tjänster går att köpa privat med RUT-avdrag. Det kan i vissa fall vara mer förmånligt. Städning som serviceinsats via hemtjänsten avser sällan en hel bostad och utförs i normalfallet endast varannan vecka.

Medborgare ska också få kännedom om att matbutiker idag erbjuder möjlighet att handla online och få varorna hemkörd mot en avgift.

4.4. Serviceinsatser

Hemtjänsten i Östersunds kommun erbjuder serviceinsatser för att underlätta vardagen och öka självständigheten

Serviceinsatser inom hemtjänsten är praktisk hjälp i hemmet såsom städning, tvätt och inköp för att underlätta vardagen för äldre eller personer med funktionsnedsättning. Om medborgaren har behov av flera serviceinsatser ska dessa genomförs av en och samma utförare.

4.4.1. Städning

För ensamboende avser städning två rum och kök, hall och badrum och för sammanboende avses städning av tre rum och kök, hall och badrum.

Insatsen städning består i normalfallet av:

Varannan vecka: Dammsugning, våttorkning av golv och dammtorkning. Avtorkning av köksbänkar, spis och diskho. Rengöring av handfat, toalett, badrumsspegel samt badkar eller dusch.

En gång per månad eller vid behov: Torka ur och av kylskåp. Avtorkning av badrumsskåp, handdukshängare och toalettpappershållare.

Var 6:e månad eller vid behov: Torka av golvlistor, rengöra speglar, handtag, strömbrytare, dörrkarmar etc. Rengöring av ugn, rensa avlopp i dusch.

Max 1 ggr/år: Fönsterputs samt upphängning av gardiner. För ensamboende gäller två rum och kök och för sammanboende gäller tre rum och kök. Torka ur köksskåp

Städning innebär inte att vädra och piska stora mattor, storstädning, flyttstädning, sanering, avfrostning av frys och att rensa avlopp i handfat och vask.

4.4.2. Inköp

Avser att personal gör inköp av dagligvaror från närliggande livsmedelsbutik med fullgott sortiment. Tjänsten innefattar också hjälp med att skriva inköpslista, ställa in varor i skafferi, kylskåp och frys.

Insatsen beviljas i normalfallet en gång i veckan.

I insatsen inköp ingår inte att medborgaren följer med till affären.

4.4.3. Tvätt och renbäddning

Tvätt och renbäddning beviljas i normalfallet varannan vecka och avser normalt tvätt av vardagskläder, sängkläder och handdukar. Renbäddning utförs i samband med att tvätten hämtas. Vid behov ingår hjälp med att sortera, vika och lägga/hänga tillbaka i garderob. Strykning av enstaka plagg ingår vid behov.

Tvätt innebär inte att tvätta ytterkläder, handtvätt, täcken, kuddar och överkast, kemtvätt eller tvätt som kräver speciell hantering.

4.5. Personlig omvårdnad

Hemtjänsten i Östersunds kommun erbjuder individanpassade insatser inom personlig omvårdnad som bidrar till att medborgaren får en fungerande vardag med bibehållen livskvalitet.

Personlig omvårdnad avser insatser som behövs för att tillgodose fysiska, psykiska och sociala behov. Det kan handla om att behöva hjälp med att äta och dricka, förflytta sig, sköta personlig hygien, bryta isolering och för att känna trygghet och säkerhet i det egna hemmet.

4.5.1. Daglig hygien

Daglig hygien innebär att få hjälp med att tvätta sig, övre och nedre hygien, munhygien, rakning, smörjning och nagelklippning.

4.5.2. Klädsel

Klädsel innebär att få hjälp med att ta på och av sig kläder. I normalfallet sker detta morgon och kväll men kan, vid behov, förekomma oftare.

4.5.3. Dusch

Dusch innebär att få hjälp med att tvätta hela kroppen och håret. Det kan göras vid handfat, i sängen eller genom dusch och bad. Innefattar också att torka sig med handduk, smörja kroppen, klippa naglar och påklädning.

Dusch beviljas i normalfallet två gånger per vecka.

4.5.4. Toalettbesök och andra toalettbehov

Toalettbesök och andra toalettbehov innebär hjälp med att gå på toaletten, hjälp med inkontinenshjälpmedel, tömning av portabel toalettstol, urinflaska och kateter.

4.5.5. Matdistribution

Leverans av färdiglagade och beställda matlådor till medborgarens bostad. Leverans sker genom upphandlad leverantör.

4.5.6. Bereda måltider

Att bereda måltider omfattar alla måltider, frukost, lunch, middag, mellanmål och kvällsmål. Det innebär att duka, ställa fram, värma och duka bort.

4.5.7. Stöd vid måltider

Stöd vid måltider innebär att personal stannar kvar för att vid behov exempelvis påminna, ge praktisk hjälp och säkerställa en trygg måltidssituation.

4.5.8. Påminnelse och rutiner

Påminnelser och rutiner innebär stöd med att upprätthålla vardagliga rutiner som hjälp med matbeställning till leverantör av matdistribution, skriva inköpslistor, ladda mobiltelefon och/eller GPS-klocka, hantering av hörapparat och påminnelser om olika moment i vardagen.

4.5.9. Egenvård

Egenvård kräver ett egenvårdsintyg från legitimerad personal. Det innebär att sjukvårdskunnig har gjort bedömningen att medborgaren kan ansvara för insatsen själv. Om medborgaren har svårigheter och behöver stöd kan hen ansöka om insatser för personliga behov. Medborgaren behöver lämna det egenvårdsintyg som sjukvården gett. Biståndshandläggare ska sedan göra en bedömning om insatsen krävs för att uppnå skäliga levnadsförhållanden. Till dess att biståndshandläggare fattat beslut om bifall för egenvård har den som gjort bedömningen ansvaret för insatsen.

4.5.10. Följeslagare

Följeslagare avser att personal följer med på bokade och planerade tider hos exempelvis frisör, fotvård, tandvård, bank och i undantagsfall

sjukvård. Följeslagare kan beviljas till och från besöket om stöd behövs för att genomföra resan. Det kan också beviljas under tiden för besöket om medborgaren behöver hjälp med personlig omvårdnad under besöket eller om medborgaren inte kan lämnas ensam på grund av kognitiva svårigheter och/eller oro. Eventuella resor som behövs under insatsen sker med kollektivtrafik eller beviljad färdtjänst/riksfärdtjänst.

I normalfallet beviljas inte följeslagare för ett sjukvårdsbesök. Behovet ska i normalfallet kunna tillgodoses med sjukresa genom regionen. Kommunen ska inte heller vara informationsbärare utan regionen ska säkerställa att deras patient, anhörig eller företrädare, får till sig nödvändig information.

För att beviljas följeslagare ska insatsen vara nödvändig för att det planerade besöket ska kunna genomföras.

4.6. Hushållssysslor

Hemtjänsten i Östersunds kommun erbjuder stöd med hushållssysslor för att underlätta vardagen och öka självständigheten

4.6.1. Enklare hushållssysslor

Enklare hushållssysslor innebär att kasta sopor till samtliga kärl som finns tillgängliga för fastigheten samt vid behov frakta bort exempelvis plast-, glas- och metallförpackningar, tidningar och kartonger till närmaste återvinningsstation. Det inkluderar även att diska, vattna blommor och ta in posten. Vid behov ingår också att hänga tvätt som medborgaren tvättat själv. Insatsen ersätter det som tidigare benämnts som ”allmänna göromål”.

4.6.2. Extra städ

I normalfallet ska städning via serviceinsatser tillgodose behovet av städning. Men i särskilda fall kan extra städ beviljas som utförs av hemtjänstpersonal. Det kan då handla om att ta upp spill från köksgolv samt rengöra toalettstol och golvet runt toalettstolen. Då extra städ beviljas sker det i normalfallet en gång per vecka.

4.6.3. Extra tvätt och renbäddning

I normalfallet ska tvätt via serviceinsatser tillgodose behovet av tvätt. Men i särskilda fall kan extra tvätt beviljas som utförs av hemtjänstpersonal. Det kan vara aktuellt för personer med exempelvis inkontinensbesvär eller vätskande sår. Extra tvätt inkluderar renbäddning. Det faktiska behovet avgör hur ofta extra tvätt beviljas.

4.6.4. Ärenden

Att uträtta ärenden avser till exempel hjälp att hämta och lämna paket, apoteksärenden eller liknande, hjälp med sällanköp exempelvis inköp av enstaka klädesplagg.

4.7. Sociala insatser

Hemtjänsten i Östersunds kommun ger sociala insatser som ska tillgodose den enskildes behov av social gemenskap och delaktighet. Insatserna ska bidra till att bryta isolering och motverka socialt utanförskap

Insatserna syftar till socialt umgänge, gemenskap och en meningsfull vardag för äldre eller personer med funktionsnedsättning som bor i ordinärt boende. De insatser som avses är promenad, social samvaro och ledsagning.

Sociala insatser blir aktuella då en person inte själv kan tillgodose behovet av sociala kontakter och gemenskap. Behovet av sociala insatser kan finnas om det saknas kontakt med närstående och personen inte på egen hand kan delta i annan typ av gemenskap såsom exempelvis föreningsliv, sociala arenor och andra kulturella aktiviteter.

Vid bedömning av sociala insatser ska medborgarens alla sociala kontakter och aktiviteter vägas samman. Totalt sett bör, i normalfallet, samtliga sociala insatser som beviljas inte överstiga två tillfällen i veckan.

4.7.1. Promenad

Promenad kan även innebära att medborgaren transporteras i rullstol. Det förutsätter att medborgaren själv har en rullstol.

I normalfallet beviljas promenad vid två tillfällen i veckan.

Utifrån medborgarens önskemål och behov kan beslut om promenad tillfälligt ersättas med social samvaro. Vid längre förändringar ska behovet följas upp av biståndshandläggare.

4.7.2. Social samvaro

Social samvaro kan innebära att sitta ner och prata, spela kort, lösa korsord eller ta en fika. Insatsen utförs i medborgarens bostad.

I normalfallet beviljas social samvaro vid två tillfällen i veckan.

Utifrån medborgarens önskemål och behov kan beslut om social samvaro tillfälligt ersättas med promenad. Vid längre förändringar ska behovet följas upp av biståndshandläggare.

4.7.3. Ledsagning

Insatsen syftar till att minska risken för social isolering för personer i ordinärt boende. Den avser att stötta personer att delta i samhällslivet, som exempelvis delta i fritidsaktiviteter och sociala- eller kulturella aktiviteter utanför hemmet. Eventuella resor som behövs under insatsen sker med kollektivtrafik eller beviljad färdtjänst/riksfärdtjänst.

I insatsen ingår hjälp med personlig omvårdnad som kan uppstå under aktiviteten.

En ledsagare ska inte utföra sådant som faller under hemtjänstens uppgifter, till exempel hjälp med tvätt och inköp av matvaror.

I normalfallet beviljas ledsagning vid ett tillfälle i veckan. Tid eller insats som inte nyttjas kan inte sparas till ett senare tillfälle.

En individuell bedömning av tidsåtgången för aktuell aktivitet samt restid till och från aktiviteten ska göras. Beslut om ledsagning avser aktiviteter inom Östersunds kommun. För aktiviteter utanför kommungränsen ska en separat ansökan göras då det krävs särskilda skäl för att det ska beviljas.

4.8. Trygghetsskapande insatser

Hemtjänsten i Östersunds kommun erbjuder trygghetsskapande insatser för att stärka medborgarens trygghet i att fortsätta vara aktiv i vardagen

Insatserna syftar till att medborgaren ska kunna fortsätta leva ett självständigt liv med tillgång till trygghet och stöd vid behov. De insatser som avses är trygghetslarm och tillsyn.

4.8.1. Trygghetslarm

Ett trygghetslarm är till för att medborgaren ska kunna leva ett självständigt liv och samtidigt vara säker på att det alltid finns hjälp att tillgå om hen exempelvis ramlar eller skyndsamt behöver hjälp av någon annan orsak.

Vilken typ av larm som passar en medborgare bäst beror på förutsättningarna och ska bedömas i utredningen. I vissa fall kan bostadens utformning påverka valet av trygghetslarm.

4.8.1.1. Fast trygghetslarm

Ett fast trygghetslarm används främst när behovet är att tillkalla personal till bostaden och medborgaren inte vistas utomhus på egen hand.

4.8.1.2. Mobilt trygghetslarm

Ett mobilt trygghetslarm är till för den som har behov av att kunna tillkalla hjälp både i och utanför bostaden eftersom medborgaren också vistas utomhus på egen hand. Ett mobilt trygghetslarm ska inte beviljas om medborgaren har större kognitiv svikt och nedsatt orienteringsförmåga som påverkar förståelsen och hanteringen av larmet. I dessa fall förskrivs mobila trygghetslarm av arbetsterapeut som ett hjälpmedel.

4.8.2. Tillsyn

Insatsen avser en kort tillsyn för att titta till en medborgare. En tillsyn kan ske när som helst under dygnet och kan genomföras på olika sätt. Antingen genom ett

telefonsamtal, en digital tillsynskamera eller genom ett fysiskt besök. Utgångspunkten är att tillsynen i första hand ska ske genom telefonsamtal eller digitalt med tillsynskamera.

En tillsyn kan inte slås ihop med andra insatser utan det är en extra insats som utförs mellan andra insatser.

4.9. Anhöriginsatser

Hemtjänsten i Östersunds kommun erbjuder anhöriginsatser för att ge stöd och avlastning till anhöriga och att skapa förutsättningar för medborgare att bo kvar i ordinärt boende

Anhöriginsatser är ett samlingsnamn för de insatser som kommunen har för de som vårdar en anhörig. Anhörigstöd kan vara både direkt och indirekt. Direkt stöd är hemtjänstinsatser som ges till medborgaren eller den anhörige. Indirekt stöd, som avses här, är insatser som ges till medborgaren men som indirekt blir ett stöd för den anhörige. Det kan exempelvis vara avlösning i hemmet.

Vid bedömning av anhöriginsatser ska alla insatser som avlastar den anhörige vägas samman. Medborgaren bör vistas största delen av sin tid i hemmet, i annat fall bör andra insatser övervägas.

4.9.1. Avlösning

Avlösning syftar till att avlasta anhöriga genom att tillfälligt ta över omvårdnaden om medborgaren så att den anhörige kan få tid och möjlighet för avlastning, egna aktiviteter och återhämnning.

I Östersunds kommun är insatsen kostnadsfri upp till 10 timmar per månad.

Det går inte att spara timmar från föregående månad till nästkommande månad.

4.9.2. Dagverksamhet

Dagverksamhet syftar till att ge medborgare med kognitiv svikt möjlighet till aktivitet, sysselsättning och gemenskap. Insatsen dagverksamhet kan ses som stöd och avlastning till anhöriga som vårdar en närstående i hemmet.

I normalfallet beviljas insatsen för de som bor i ordinärt boende vid ett eller flera tillfällen i veckan.

Resor till och från dagverksamheten ingår inte i insatsen.

4.9.3. Växelvård

Växelvård är en form av korttidsboende som kan beviljas regelbundet under återkommande perioder som anhörigstöd. Det innebär att medborgaren periodvis bor på korttidsboende så att anhörigvårdaren får tid till återhämnning. Ofta fungerar växelvård som komplement till hemtjänst.

I normalfallet beviljas växelvård med en vecka på korttidsboende i form av växelvård och tre veckor hemma i ordinärt boende.

5. Relaterade dokument

Riktlinje för äldreomsorg i Östersunds kommun, [CANEA ONE](#)

Riktlinje för stödinsatser till personer med funktionsnedsättning i Östersunds kommun, [CANEA ONE](#)

Strategi för Vård- och omsorgsnämnden 2026 – 2029, [CANEA ONE](#)