

Vart vänder jag mig?

Information om stöd och hjälp för dig över 18 år
med långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning

Fler exemplar av broschyren
kan beställas från:
vardinformat@regionvarmland.se
Regionens hus, 651 82 Karlstad
010-831 50 00 (växel)



Innehåll

Inledning	3
Planering och samordning	4
Rehabilitering	4
Vuxenhabilitering	6
Arbete och sysselsättning	6
Personlig hjälp och stöd	7
Hjälpmedel	8
Resor och färdmedel	10
Sjuklön och sjukpenning – Försäkringskassan	11
Andra förmåner från Försäkringskassan	13
Rehabiliteringskoordinator	14
Bostadsfrågor	14
Ekonomiskt bistånd	16
Försäkringsskydd	16
Hälso- och sjukvård	18
Yrkesgrupper inom hälso- och sjukvården	18
Tandvård	20
Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS)	21
Patientutbildningar	23
Patient- och intresseorganisationer	23
Tolkservice för hörselskadade med flera	24
Teletal	24
Anhörigstöd	24
Företrädare	25
Fonder	26
Myndigheter och organisationer	26

Diskrimineringsombudsmannen, DO

DO, är en statlig myndighet som arbetar bland annat för dig som har en funktionsnedsättning. DO:s främsta uppgift är att bevaka mänskliga rättigheter och bekämpa diskriminering. Om du blir diskriminerad kan du anmäla det till DO. Läs mer på do.se.

Adress: Diskrimineringsombudsmannen, Box 3686, 103 59 Stockholm

Telefon: 08-120 20 700 eller 020-36 36 66 (kostnadsfritt).

Texttelefon: 020-600 600.

E-post: do@do.se

Myndigheten för delaktighet

Myndigheten för delaktighet (MFD) arbetar för att alla, oavsett funktionsförmåga, ska kunna vara delaktiga i samhället. Läs mer på mfd.se.

Telefon: 08-600 84 00

E-post: info@mfd.se

Konsumentverket

Konsumentverket är en statlig myndighet med uppgift att ta tillvara konsumenternas intressen. Konsumentverkets roll inom område funktionsrätt är att:

- Öka medvetenheten om de behov konsumenterna har med olika typer av funktionsnedsättningar.
- Påtala de hinder och tillgänglighetsbrister som finns i samhället.
- Bistå med kunskap om hur tillgängliga miljöer, varor och tjänster kan utformas.

Läs mer på konsumentverket.se.

Telefon: 0771-42 33 00

E-post: konsumentverket@konsumentverket.se

Framtidsfullmakt

Som ett komplement till vanliga fullmakter, god man och förvaltare kan du upprätta en framtidsfullmakt. Den innebär att du själv kan välja vem som ska ha fullmakt att sköta dina personliga och ekonomiska ärenden när du inte längre kan göra det själv. När fullmakten blir aktuell ska den lämnas in till tingsrätten. Läs mer under framtidfullmakt.se

Fonder

Om du behöver pengar till något som inte bekostas av samhället, kan du söka fondmedel. Det kan till exempel handla om rehabilitering, rekreation, vård eller hjälpmedel. Information om fonder hittar du här:

- Svenska Kommittén för Rehabilitering: svcr.se
- Biblioteken har tillgång till databaser och böcker om fonder.
- Länsstyrelsens webbplats: stiftelser.lansstyrelsen.se.
- Region Värmland: 1177.se/varmland, sök *Fonder*
- Många kommuner har fonder och stiftelser, kolla med din hemkommun.
- Kurator i hälso- och sjukvården eller biståndsbedömaren i kommunen kan ge information.
- Patient- och intresseorganisationer kan ha donationsfonder: läs mer på funktionsratt.se.
- Region Värmland, LSS-handläggare, 010-831 43 86, fond@regionvarmland.se

Myndigheter och organisationer

Grensetjänsten

Grensetjänsten är ett samarbete mellan Sverige och Norge, där olika myndigheter samarbetar för att kunna lämna information till dig som till exempel bor i Sverige men arbetar i Norge. Läs mer på grensetjansten.com.

Kontakta grensetjänsten på telefon 0571-239 03 eller e-post: info@grensetjansten.com.

Inledning

Den här broschyren vänder sig till dig som är över 18 år och som är långvarigt sjuk eller har en funktionsnedsättning. Broschyren är också tänkt som information till närstående.

Här har vi samlat information om de stöd- och hjälpinsatser som du kan ansöka om hos kommunen, Region Värmland eller Försäkringskassan. Här finns också tips om andra möjligheter till hjälp i vardagen.

För de flesta insatserna krävs en aktiv ansökan från dig själv.

Broschyren är framtagen av Region Värmland i samarbete med Funktionsrätt Värmland. Det är inte någon lagtext, utan en sammanställning över de vanligaste och viktigaste hjälpinsatserna i samhället.

Som ett komplement till broschyren finns skriften *Bra att veta – för dig som besöker hälso- och sjukvården*. Båda broschyrerna kan beställas från vårdvalsenheten, se kontaktuppgifter nedan.

Vi reserverar oss för ändringar som tillkommit efter att denna broschyr trycktes.

Karlstad i april 2020

Region Värmland

Broschyren är framtagen vid Region Värmlands vårdvalsenhet.
Telefon: 010-831 50 00 (växel)
E-post: vardinformat@regionvarmland.se
Sjunde upplagan april 2020

Planering och samordning

Om du behöver hjälp med planering och samordning av insatser finns det olika möjligheter. Några exempel är rehabiliteringsplan, habiliteringsplan, vårdplan eller samordnad individuell plan. Om du behöver få en planering, vänd dig till den verksamhet som du har kontakt med inom hälso- och sjukvården.

Om du har en insats enligt LSS ska du bli erbjuden en individuell plan enligt LSS.

Vård- och stödsamordning

Om du har en psykisk funktionsnedsättning kan du begära vård- och stödsamordning. Vänd dig till din kommun eller den enhet inom psykiatri, där du har ditt huvudsakliga stöd.

Personligt ombud

Om du har en psykisk funktionsnedsättning och har behov av stöd, kan du begära att få ett personligt ombud till hjälp. Det kan vara hjälp att formulera och planera för dina behov av vård, stöd och service samt stöd i kontakten med myndigheter. Kontakta din kommun för information. Läs också om personligt ombud på povarmland.se.

Rehabilitering

Rehabilitering innebär att du tränar upp förmågor som du förlorat efter en skada eller sjukdom. Du får lära dig att anpassa dig till den nya livssituationen. Rehabilitering kan ske både på sjukhuset, hemma och på särskilda träningsenheter. Ibland kan det behövas hjälpmedel eller speciella träningsprogram för att du ska få en så bra rehabilitering som möjligt.

Närståendepenning

Om du måste ta ledigt från ditt arbete för att vårda en närstående person som är svårt sjuk, kan du ansöka om ersättning från Försäkringskassan, så kallad närståendepenning. Med svårt sjuk menas livshotande sjukdom. Vänd dig till Försäkringskassan för att få veta mer: forsakringskassan.se, sök *Närståendepenning*.

Nationellt kompetenscentrum Anhöriga

Hos Nationellt kompetenscentrum Anhöriga får du information om anhörigstöd, aktuella händelser, forskning och utveckling inom anhörigområdet. Läs mer på anhoriga.se

Anhörigföreningar

Det finns flera föreningar som ger stöd till anhöriga som vårdar någon i hemmet eller som har en familjemedlem eller annan närstående som vårdas på institution.

Läs mer på anhorigasriksforbund.se. Där kan du se om det finns någon lokalförening där du bor.

Företrädare

God man och förvaltare

Om du behöver hjälp att bevaka dina rättigheter, ta hand om dig själv eller sköta din ekonomi, kan du ansöka om en god man eller förvaltare. Ansökan görs hos tingsrätten. Ibland behöver ansökan kompletteras med ett läkarintyg och en social utredning. Du som anhörig kan också göra en ansökan för en nära anhörigs räkning.

Har du en kontakt inom kommunen, till exempel biståndsbedömare eller socialsekreterare eller liknande, kan du kontakta hen om att du vill ha en god man eller förvaltare. Då görs en anmälan till överförmyndarnämnden. Anställda inom offentlig verksamhet har skyldighet att anmäla till överförmyndaren om de anser att det finns behov av god man eller förvaltare.

Läs mer på domstol.se, sök *God man*.

Tolkservice för hörselskadade med flera

Om du är döv, dövblind, hörselskadad eller vuxendöv erbjuds du service från Region Värmlands tolkcentral. Även hörande som har kontakt med personer med hörselnedsättningar kan beställa tolk till ett uppdrag. Tolk finns tillgänglig både vardagar och helger.

Läs mer på 1177.se/varmland sök *Tolkcentralen*.

Teletal

Om du talar otydligt, behöver minnesstöd eller hjälp med att anteckna vad som sägs vid ett telefonsamtal, kan du få stöd genom Teletal. Samtalen rings med en mobiltelefon eller fast telefon och genomförs som ett trepartssamtal. Ring 020-22 11 44. Tjänsten är kostnadsfri. Läs mer på teletal.se

Anhörigstöd

Om du vårdar eller ger stöd till en person som är äldre eller långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning eller ett missbruk kan du få stöd från kommunen. Du kan få samtalsstöd, information, utbildning och delta i anhöriggrupper. Kontakta anhörigkonsulenten eller motsvarande i din kommun.

Avlösning

Om du vårdar en närstående och behöver hjälp för att få avkoppling eller utträtta ärenden utanför hemmet, kan du till exempel få avlösning genom:

- Hemtjänst.
- Dagverksamhet.
- Korttidsboende.
- Avlösarservice i hemmet.
- Korttidsvistelse utanför det egna hemmet.

Ansökan görs hos kommunens biståndsbedömare eller LSS-handläggare. Det är den som vårdas, som ska göra ansökan.

Medicinsk rehabilitering

Den medicinska rehabiliteringen är till för att underlätta en ny situation efter att du har drabbats av fysisk sjukdom eller skada. Rehabilitering kan pågå några månader och i vissa fall upprepas flera gånger genom livet och styrs av din rehabiliteringsplan. Du träffar då ett team av specialister med kompetens om olika sjukdomar. Det är Region Värmland som ansvarar för den medicinska rehabiliteringen.

Personer med vissa sjukdomar eller funktionsnedsättningar kan beviljas rehabilitering utanför regionens hälso- och sjukvård. De tillstånd som omfattas är neurologiska sjukdomar och skador med nytta av rehabilitering i ett varmare klimat eller specifik kompetens samt psoriasis för solbehandling i varmt klimat. Ta kontakt med din behandlande läkare för att få mer information.

Rehabilitering inom psykiatri

Den psykiatriska rehabiliteringen är till för att du som har en psykisk sjukdom eller psykisk funktionsnedsättning ska kunna leva ett självständigt liv. Med stöd från omgivningen får du utveckla färdigheter så att du kan delta i samhällslivet på dina egna villkor. Psykiatrisk rehabilitering sker både i regionen och i kommunerna.

Region Värmlands dagrehabilitering

Inom dagrehabilitering arbetar man i team kring dig som har neurologiska skador eller sjukdomar. I teamet finns arbetsterapeut, fysioterapeut och kurator. Teamet hjälper dig med träning, hjälpmedel och stöd utifrån din rehabiliteringsplan.

Kommunens hemrehabilitering

Hemrehabilitering innebär att du får behandling, träning och hjälpmedel så att din vardag fungerar så bra som möjligt. Kontakta arbetsterapeut eller fysioterapeut i din kommun.

Vuxenhabilitering

Vuxenhabiliteringens hjälper personer med:

- Intellektuell funktionsnedsättning.
- Autismspektrumtillstånd.
- Svåra förvärvade hjärnskador.
- Rörelsenedsättning, medfödd eller förvärvad före 18 års ålder.

Hjälp från habiliteringen ska ge dig möjlighet att leva ett självständigt liv i samhället. Vuxenhabiliteringen kompletterar det stöd som du har rätt till hos kommunen och sjukvården.

Inom habiliteringen arbetar personer med olika yrken tillsammans för att stödja dig på bästa sätt.

Du kan antingen be din läkare om remiss, skriva en egen vårdbegäran eller ringa till vuxenhabiliteringen. Information om egen vårdbegäran finns på 1177.se/varmland, sök *Egen vårdbegäran*.

Vuxenhabiliteringens telefonnummer är 010-831 40 72.

Arbete och sysselsättning

Anställd

Om du har en anställning och behöver särskilt stöd för att klara ditt arbete vänder du dig till din arbetsgivare. Arbetsgivaren ska ta hänsyn till dina förutsättningar genom att anpassa arbetet och arbetsplatsen.

Arbetssökande

Om du inte har någon anställning vänder du dig till Arbetsförmedlingen. De kan hjälpa till med olika insatser, till exempel arbetshjälpmedel, personligt biträde, lönebidrag eller särskilt introduktions- och uppföljningsstöd.

För mer information, kontakta Arbetsförmedlingen eller läs på ams.se, sök *Extra stöd*.

Patientutbildningar

Patient- och närståendebildning

Om du har en livslång sjukdom, skada eller funktionsnedsättning är det viktigt för dig och dina närstående att få kunskaper om hur du kan hantera vardagen för att få en god livskvalitet. Ett sätt att få de kunskaperna är att delta i en patient- och närståendebildning tillsammans med erfarna brukare.

Är du intresserad, fråga din läkare eller den verksamhet inom regionens hälso- och sjukvård som du brukar ha kontakt med.

Samtala i grupp

I en självhjälpsgrupp möts människor för att prata och lyssna på varandras funderingar och erfarenheter. Deltagarna bestämmer tillsammans teman som berör alla, med fokus på det friska.

För mer information kontakta studieförbunden ABF, Bilda Medborgarskolan eller Studieförbundet Vuxenskolan Värmland. Kontaktperson finns hos Vuxenskolan.

Patient- och intresseorganisationer

Det finns många organisationer och föreningar som arbetar för att ge stöd till personer med funktionsnedsättning och deras närstående. De erbjuder dig möjlighet att få kontakt med andra i samma situation och få utbyta erfarenheter. Föreningarna har stora kunskaper och arrangerar föreläsningar och aktiviteter.

Läs mer på 1177.se/varmland. Där hittar du länkar till intresseföreningar.

Funktionsrätt Värmland

Funktionsrätt Värmland är en paraplyorganisation där cirka 35 olika föreningar för personer med funktionsnedsättning ingår. Läs mer på funktionsratt.se.

Adress: Södra Kyrkogatan 11, 652 24 Karlstad.

Telefon: 054-18 04 65.

E-post: info@funktionsrattvarmland.se

LSS ger dig rätt till olika sorters stöd från både Region Värmland och din kommun. Detta kan du läsa mer om på olika ställen i denna broschyr.

Rådgivning och annat personligt stöd

Om du omfattas av personkrets enligt LSS och har behov av hjälp som är kopplat till din funktionsnedsättning, kan du ansöka om insatsen rådgivning och annat personligt stöd via Region Värmland.

Det kan exempelvis handla om kunskapsstöd, information, kartläggning, planering, vägledning eller samtalsstöd som kan ges till dig eller din närstående.

Du kan inte få någon behandling via denna insats.

Ansökan görs via e-tjänsterna på 1177.se/varmland. Du kan också skriva ut en blankett från 1177.se/varmland eller ringa till LSS-handläggare på Region Värmland, telefon 010-831 43 86.

Mer information 1177.se/varmland, sök *LSS*.

Omprövning av beslut

Om du är missnöjd med ett LSS-beslut, kan du begära att få ärendet omprövat. Skriv ett brev där du anger vilket beslut det gäller, hur du vill att beslutet ändras och varför. Skriv också ditt namn, personnummer, adress och telefonnummer. Om du anlitar ombud ska en fullmakt i original skickas med. Skicka brevet till den som har fattat beslutet.

Om du är missnöjd också med det nya beslutet kan du överklaga till förvaltningsrätten. Tycker du att även förvaltningsrättens beslut är felaktigt kan du överklaga vidare till kammarrätten.

Läs mer på Sveriges Domstolar domstol.se.

Daglig verksamhet

Om du inte kan arbeta på grund av att du har en utvecklingsstörning, autism eller hjärnskada, kan du ansöka om daglig verksamhet hos din kommun. Daglig verksamhet är en insats enligt Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS.

Det finns också vissa möjligheter för personer med andra funktionsnedsättningar att få sysselsättning. Vänd dig till din kommun för att få information och ansöka om det.

Personlig hjälp och stöd

Hemtjänst

Om du har svårt att klara dig själv i ditt hem kan du få hemtjänst för att underlätta det dagliga livet. Det kan vara trygghetslarm, matdistribution, tvätt och städning, eller hjälp med hygien, kläder och måltider. Ansökan görs hos kommunens biståndsbedömare.

Personlig assistent

Om du har mycket stora funktionsnedsättningar och behöver personlig hjälp för att klara vardagen, kan du ansöka om att få stöd av en personlig assistent. Med personlig assistent menas ett personligt utformat stöd för hjälp med hygien, kläder, att äta och för att kommunicera med andra. Detta är en insats enligt Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS. Ansökan görs hos kommunens LSS-handläggare eller Försäkringskassan.

Vänd dig till din kommun eller Försäkringskassan för att få veta mer: forsakringskassan.se, sök *assistansersättning*.

Ledsagare

Om du behöver hjälp för att kunna ta dig till och från olika aktiviteter, kan du ha rätt till ledsagarservice. Ansökan görs hos kommunens biståndsbedömare eller LSS-handläggare.

Kontaktperson

Om du behöver hjälp för att få kontakt med andra människor och till exempel kunna gå på bio eller ta en fika, kan du ansöka om en kontaktperson. Ansökan görs hos kommunens biståndsbedömare eller LSS-handläggare.

Korttidsvistelse utanför det egna hemmet

Om du har funktionsnedsättning och behöver miljöombyte och rekreation, kan du ansöka om att få en korttidsvistelse utanför ditt hem. Ansökan görs hos kommunens biståndsbedömare eller LSS-handläggare.

Hjälpmedel

Personliga hjälpmedel

Om du har en funktionsnedsättning kan du behöva hjälpmedel för att klara det dagliga livet i boende, närmiljö och skola samt för vård och behandling. Dessa hjälpmedel kallas för *personliga hjälpmedel*.

Kommunerna i Värmland ansvarar för personliga hjälpmedel för vuxna. Som exempel kan nämnas manuella rullstolar, gånghjälpmedel, hygienhjälpmedel, hushållshjälpmedel och kognitiva hjälpmedel.

Om du behöver hjälpmedel som kommunen ansvarar för, vänder du dig till din kommuns arbetsterapeut eller fysioterapeut. Läs mer på 1177.se/varmland, sök *Hjälpmedel*.

Region Värmlands hjälpmedelsservice ansvarar för hjälpmedel som kräver speciell kunskap och kompetens. Det kan till exempel vara eldrivna rullstolar eller tekniskt avancerade hjälpmedel. Om du behöver något av dessa hjälpmedel ska du kontakta arbetsterapeut, fysioterapeut, logoped eller läkare för remiss.

Kontakta din kommun eller Region Värmlands hjälpmedelsservice vid behov av service eller anpassning. Samma gäller när du ska lämna tillbaka hjälpmedel.

Hjälpmedelsservice har begränsad teknisk beredskap under helger, samt vid jul, nyår och påsk. Beredskapen är till för att lösa akuta

din kommun. Kortet skickas hem till dig med posten. Detta kort ska du ha med dig när du går till tandläkaren. Läs mer på 1177.se/varmland, sök *Tandvårdsstöd*.

Tandvård om du har en funktionsnedsättning

Du som har en sjukdom eller en funktionsnedsättning som gör att du behöver söka mer tandvård än andra kan ansöka om ett *blått tandvårdskort*. Vissa sjukdomar med svår funktionsnedsättning ger rätt till tandvård till samma avgift som för sjukvård. Då behövs ett speciellt intyg som ska utfärdas av din behandlande läkare. Fråga din läkare. För mer information se 1177.se/varmland, sök *Tandvårdsstöd*

Tandvård i samband med vissa sjukdomar och sjukdomsbehandlingar

Om tandvården är en del av en sjukdomsbehandling under begränsad tid, kan du ha rätt till tandvård till samma avgift som hälso- och sjukvården. Fråga din läkare eller tandläkare. För mer information se 1177.se/varmland, sök *Tandvårdsstöd*

Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS)

För dig som har stora och varaktiga funktionsnedsättningar, finns en särskild rättighetslagstiftning. Lagen heter Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade och förkortas LSS.

Om du hör till någon av följande grupper (personkrets), kan du ha rätt till stöd genom LSS:

- Personer med utvecklingsstörning, autism eller autismliknande tillstånd.
- Personer som i vuxen ålder fått en hjärnskada som gett betydande begåvningsmässigt funktionshinder.
- Personer med andra fysiska eller psykiska funktionshinder som ger stora svårigheter i det dagliga livet, och som därför har ett omfattande behov av stöd och service.

Tandvård

Tandvård erbjuds av Folktandvården och privata tandläkarmottagningar. Du hittar dem på 1177.se/varmland och eniro.se.

Tandvården i Värmland erbjuder olika typer av tandvård:

- Barn- och ungdomstandvård
- Tandvård till patienter med särskilda behov
- Allmän vuxentandvård
- Specialisttandvård

Folktandvården erbjuder frisktandvård och en del privata tandläkare erbjuder abonnemangstandvård, vilket innebär att du betalar en fast summa per år oberoende av hur mycket tandvård du behöver. Fråga din tandläkare.

För barn och unga är tandvården helt avgiftsfri till och med utgången av det år man fyller 23 år.

Som vuxen betalar du själv din tandvård och får ett allmänt tandvårdsbidrag (ATB). Ett särskilt tandvårdsbidrag (STB) ges till förebyggande tandvård som ett komplement vid vissa sjukdomar eller funktionsnedsättningar. Det finns också ett högkostnadsskydd.

Läs mer om de ekonomiska stöden för tandvård på forsakringskassan.se eller på 1177.se/varmland, sök *Tandvårdsstöd*.

Tandvård om du har stort omvårdnadsbehov i dagliga livet

Om du har varaktiga och omfattande behov av personlig omvårdnad, kan du ha rätt till särskilt tandvårdsstöd för att behålla en god munhälsa.

Om du omfattas av Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS), kan du också ha rätt till särskilt tandvårdsstöd.

Det särskilda tandvårdsstödet innebär att du kan få kostnadsfri munhälsobedömning utförd i hemmet, och nödvändig tandvård hos valfri vårdgivare till samma avgift som i den öppna hälso- och sjukvården. Avgiften omfattas av högkostnadsskyddet för hälso- och sjukvård.

För att få del av det särskilda tandvårdsstödet krävs ett *grönt tandvårdskort*. Vänd dig till biståndsbedömare eller LSS-handläggare i

nödsituationer när det gäller vissa hjälpmedel. Den tekniska beredskapen nås via Region Värmlands telefonväxel 010-831 50 00.

Förbrukningsartiklar

Förbrukningsartiklar är produkter som behövs när man har en allvarlig sjukdom eller funktionsnedsättning. Det kan exempelvis vara produkter för urininkontinens eller diabetes. Vissa förbrukningsartiklar får du utan kostnad, andra får du köpa själv.

Region Värmland eller kommunen är ansvariga för förbrukningsartiklar. Du kan få information på den klinik där du behandlas, hos distriktsköterskan eller hos den medicinskt ansvariga sjuksköterskan (MAS) i din kommun.

Hjälpmedel på arbetsplatsen

Arbetsgivaren har det grundläggande ansvaret för arbetsmiljön. Arbetsgivaren ska ta hänsyn till den anställdes särskilda förutsättningar för arbete genom att anpassa arbetsförhållandena eller vidta andra lämpliga åtgärder.

Arbetsförmedlingen ansvarar för bidrag till arbetshjälpmedel vid nyanställning. När du varit anställd i minst tolv månader är det Försäkringskassan som ansvarar för bidrag till de arbetshjälpmedel som du behöver för att kunna utföra ditt arbete. Läs mer: ams.se, sök *Hjälpmedel*.

Resor och färdmedel

Parkeringstillstånd

Om du har stora problem att gå eller är rullstolsburen och behöver bil för att förflytta dig, kan du få ett parkeringstillstånd för rörelsehindrade. Om du inte kör själv kan du bara få parkeringstillstånd om det finns särskilda skäl. Läkarintyg krävs. För frågor och ansökan om tillstånd, kontakta din kommun.

Färdtjänst

Om du på grund av funktionsnedsättning har stora svårigheter att förflytta dig eller att åka kollektivt, kan du ansöka om färdtjänst. Färdtjänst är särskild kollektivtrafik, det vill säga en form av samåkning. För mer information, kontakta din kommun.

Riksfärdtjänst

Om du på grund av funktionsnedsättning har mycket svårt att använda vanlig kollektivtrafik kan du få riksfärdtjänst för längre resor inom Sverige. Resan kan göras med tåg, flyg eller båt och med kommunal färdtjänst på avrese- och ankomstorten. För mer information, kontakta din kommun.

Körkortstillstånd

Om du vill avlägga förarprov för körkort måste du ha ett giltigt körkortstillstånd. Ansökan görs hos Transportstyrelsen. Till ansökan ska bifogas hälsodeklaration och intyg om synundersökning. Om du har en funktionsnedsättning eller sjukdom kan det krävas läkarintyg från specialist.

Läs mer på korkortsportalen.se.

Bilstöd

Om du har en varaktig funktionsnedsättning som gör att du har mycket svårt att förflytta dig själv, kan du söka bilstöd. Detta bidrag kan också sökas om du har ett barn med funktionsnedsättning som bor hos dig.

Dietister finns på alla sjukhus inom länet och alla vårdcentraler har tillgång till en dietist.

Fysioterapeut (sjukgymnast)

Om din förmåga att röra på dig är begränsad, kan du behöva träffa en fysioterapeut. Tillsammans arbetar du och fysioterapeuten med din förmåga att använda din kropp på ett bra sätt. Ni kan jobba förebyggande, till exempel med träning. Det finns också privata fysioterapeuter.

Kurator

Kurator kan erbjuda behandlande samtal vid till exempel kris och sorg. När du behöver stöd och vägledning vid olika kontakter i samhället kan en kurator informera och hjälpa dig. Du kan också få hjälp med planering, samordning och information.

Kuratorer finns både på vårdcentraler, specialistmottagningar och sjukhus.

Logoped

Om du behöver hjälp med språket, talet eller rösten kan en logoped undersöka och behandla dina problem. Att lindra ät- och svälj-svårigheter ingår också i logopedens arbete. Logopeden kan också hjälpa till med utredning om du har svårt att läsa eller skriva.

Psykolog

Psykologer är experter på sambandet mellan människans handlingar, tankar och känslor. En utredning hos en psykolog kan ge dig en bättre beskrivning av dina kognitiva styrkor och svårigheter. Det betyder förmåga att lära, tänka och bearbeta information. En sådan utredning behövs ofta även som underlag för en diagnos. Psykologer arbetar dessutom med att behandla och förebygga psykisk ohälsa.

Hälso- och sjukvård

För information om hälso- och sjukvård, se skriften *Bra att veta – för dig som besöker hälso- och sjukvården*.

För information om hälsa och vård kan du besöka 1177 Vårdguiden som är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård:

- Webbplats: 1177.se
- Telefon: 1177
- App: 1177 Vårdguiden

Yrkesgrupper inom hälso- och sjukvården

Inom hälso- och sjukvården kan du möta många olika yrkesgrupper. Det kan vara läkare, sjuksköterskor och undersköterskor för medicinsk undersökning, behandling och vård. Här följer en presentation av några andra yrkesgrupper.

Arbetsterapeut

Om du har en funktionsnedsättning som begränsar din vardag, kan en arbetsterapeut hjälpa dig praktiskt med råd och hjälp. Du kan få stöd både i hemmet och på arbetsplatsen.

Av arbetsterapeuten kan du få behandling som går ut på att träna och utveckla dina färdigheter och förmågor. Arbetsterapeuten kan också förskriva och anpassa hjälpmedel.

Arbetsterapeuter finns i både kommuner och regioner. I kommunerna finns arbetsterapeuter som har ansvar för utprovning av hjälpmedel i hemmet.

Dietist

En dietist är expert på mat och näring. Du kan behöva träffa en dietist om du har svårt att få den energi och näring du behöver. Det kan vara värdefullt vid till exempel under- eller övervikt, diabetes, hjärt-kärlsjukdom, mag-tarmsjukdom, sväljsvårigheter, KOL, cancer, njursjukdom, allergi eller funktionsnedsättning.

Bilstödet gäller under vissa förutsättningar med åldersbegränsningar och innehåller fyra olika bidrag:

- Grundbidrag för köp av bil.
- Ett inkomstprövat anskaffningsbidrag (för den med låg inkomst).
- Anpassningsbidrag för specialutrustning till bilen.
- I vissa fall kan bidrag ges till körkortsutbildning.

Vänd dig till Försäkringskassan för mer information. forsakringskassan.se, sök *Bilstöd*.

Sjuklön och sjukpenning – Försäkringskassan

Vid sjukdom eller skada kan du ha rätt till ekonomisk ersättning från arbetsgivare, Försäkringskassan eller försäkringsbolag. Du kan ha rätt till sjukpenning från Försäkringskassan när du inte kan arbeta på grund av sjukdom.

Vänd dig till Försäkringskassan för att få veta mer, forsakringskassan.se eller ring 0771-524 524.

Anställd

Om du är anställd ska du göra en sjukanmälan till din arbetsgivare den första sjukdagen. Om du är sjuk i högst 14 dagar får du sjuklön av arbetsgivaren. På sjuklönen görs ett karensavdrag. Kontakta din arbetsgivare för information om hur stort avdraget är.

Efter 7 dagars sjukfrånvaro krävs läkarintyg för att man ska få sjuklön. Om du är sjuk längre tid än 14 dagar gör din arbetsgivare en anmälan till Försäkringskassan. Försäkringskassan bedömer då om du har rätt till sjukpenning från dem.

Arbetssökande

Om du inte har någon anställning ska du själv anmäla till Försäkringskassan första dagen du blivit sjuk. Försäkringskassan bedömer om du har rätt till sjukpenning. På sjukpenningen görs ett karensavdrag. Försäkringskassan kan informera om hur stort avdraget är. Efter 7 dagars sjukskrivning krävs läkarintyg.

Sjukpenningens omfattning

Det finns olika nivåer på sjukpenningen, 25, 50, 75 eller 100 procent. Försäkringskassan bedömer din rätt till sjukpenning.

Läkarintyg

Om du är sjukanmäld mer än 7 kalenderdagar måste du ha ett läkarintyg.

Återinsjuknanderegeln

Om du återinsjuknar inom fem dagar efter föregående sjukskrivningsperiod får du inte någon ny karensdag.

Högriskskydd

Det finns två högriskskydd inom sjukförsäkringen för dem som ofta är sjuka. Det innebär att du inte ska få fler än tio karensdagar under en tolv månadersperiod. Du måste ansöka om högriskskyddet hos Försäkringskassan. Har du en anställning är det din arbetsgivare som ska göra ansökan.

Allmänt högriskskydd: Är du sjuk mer än tio gånger under en tolv månadersperiod kan du få ersättning från första dagen.

Särskilt högriskskydd: Om du har en väl dokumenterad sjukdom som gör att du måste vara hemma mycket från arbetet kan du få ersättning från första dagen.

För mer information, kontakta din arbetsgivare eller försäkringskassan.se, 0771-524 524

Förebyggande sjukpenning

Du kan få sjukpenning om du får medicinsk behandling eller rehabilitering i förebyggande syfte. Behandlingen måste vara ordinerad av läkare och Försäkringskassan ska godkänna innan du påbörjar den.

Avtalsförsäkringar

De flesta arbetsgivare har sina anställda försäkrade i avtalsförsäkringar. Vid längre tids sjukdom kan du söka en månadsersättning som kompletterar ersättningen från Försäkringskassan. Kontakta arbetsgivaren och försäkringsbolaget för den information som gäller för dig.

Gruppförsäkringar

Många fackförbund erbjuder sina medlemmar förmånliga grupp-försäkringar. En del kan ge ersättning för rehabiliteringskostnader. I en del grupplivförsäkringar ingår en särskild ersättning som heter förtidskapital och som kan betalas ut om man får sjukersättning eller aktivitetsersättning. Ersättning kan också betalas ut till en medförsäkrad. Observera att du själv måste göra anmälan till försäkringsbolaget.

Det är möjligt att få invaliditetsersättning från flera försäkringar samtidigt.

Kontakta ditt försäkringsbolag för mer information.

Privata försäkringar

Även privata försäkringar kan ge ersättning vid olycksfall och sjukdom. Trafikförsäkringen och hemförsäkringen är exempel på sådana försäkringar. Kontakta ditt försäkringsbolag för information.

Brottsoffermyndighetens försäkringsskydd

Vid skada på grund av brott av okänd gärningsman kan man i vissa fall få ersättning från Brottsoffermyndighetens försäkringsskydd. Läs mer på brottsoffermyndigheten.se.

Konsumenternas försäkringsbyrå

Om du behöver hjälp med att jämföra försäkringar, tolka försäkringsvillkor eller få råd hur du kan överklaga ett försäkringsbolags beslut, kan du vända dig till Konsumenternas försäkringsbyrå. Det är en självständig rådgivningsbyrå. Mer information finns på konsumenternas.se.

Bostadsbidrag

Om du har fyllt 18 men inte 29 år kan du ha rätt till bostadsbidrag. Hur stort bidrag du får beror på hur många ni är i hushållet, hur stor bostaden är och hur mycket du betalar för den. Din inkomst före skatt påverkar också hur stort bidraget kan bli.

Kontakta Försäkringskassan för att få reda på vad som gäller för dig. För mer information forsakringskassan.se, sök *bostadsbidrag*.

Bostadsbidrag – barnfamiljer

Om du har barn kan du ha rätt till bostadsbidrag för barnfamiljer. Hur stort bidrag ni får beror på hur många ni är i familjen, hur stor bostaden är och hur mycket ni betalar för den. Din inkomst före skatt påverkar också hur stort bidraget kan bli. Kontakta Försäkringskassan för att få reda på vad som gäller för dig. forsakringskassan.se, sök *bostadsbidrag*.

Ekonomiskt bistånd

Ekonomiskt bistånd söker du hos socialtjänsten i din kommun. Hos socialtjänsten kan du även få hjälp med budget- och skuldrådgivning.

Ekonomiskt bistånd är ett stöd som du kan få om du har problem att försörja dig själv och din familj. Ekonomiskt bistånd består av försörjningsstöd och bistånd till livsföringen i övrigt. Regler om ekonomiskt bistånd finns i socialtjänstlagen.

Försäkringsskydd

Förutom socialförsäkringen, som gäller i stor sett alla som bor eller arbetar i Sverige, finns både fackliga försäkringar och privata försäkringar. Om du råkar ut för skada eller sjukdom bör du kontakta ditt försäkringsbolag och få information om vad som gäller för dig.

Socialförsäkringen

Socialförsäkringen handläggs av Försäkringskassan. Den omfattar bland annat aktivitetsersättning, sjukersättning, sjukpenning och föräldrapenning. Se även avsnittet om ersättning vid sjukdom och skada. Läs mer på forsakringskassan.se.

Andra förmåner från Försäkringskassan

Om du har frågor om någon av nedanstående förmåner, vänd dig till Försäkringskassan för att få veta mer. Ring 0771-524 524 eller läs på forsakringskassan.se.

Arbetskadeförsäkring

Om du blir sjukskriven på grund av en skadlig arbetsmiljö eller om du skadar dig på arbetet, ska du göra en anmälan om arbetskada. Du anmäler skadan till din arbetsgivare som i sin tur anmäler till skyddsombudet och Försäkringskassan.

Aktivitetsersättning

Om du inte kan arbeta på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, kan du ansöka om aktivitetsersättning. Detta gäller dig som är mellan 19 och 29 år. Du måste behöva hjälpen under minst ett år.

Om du har en funktionsnedsättning och måste förlänga din skolgång i grundskolan eller på gymnasiet, så har du rätt till aktivitetsersättning under tiden.

Sjukersättning

Om du inte kan arbeta på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, kan du ansöka om sjukersättning. Detta gäller för dig som är 30–64 år.

Vårdbidrag

Du kan få vårdbidrag om du som förälder vårdar ett barn som är sjukt eller har en funktionsnedsättning. Vårdbidraget betalas ut längst till och med juni månad det år barnet fyller 19 år.

Merkostnadsersättning

Om du har stora merkostnader på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning kan du ansöka om merkostnadsersättning.

Assistansersättning

Om du har mycket stora och omfattande funktionsnedsättningar och behöver personlig hjälp för att klara vardagen, kan du ansöka om assistansersättning hos Försäkringskassan för att få personlig assistent. Du kan också ansöka om personlig assistans via kommunen.

Omprövning av Försäkringskassans beslut

Om du inte är nöjd med Försäkringskassans beslut kan du begära att kassan omprövar beslutet. Skriv ett brev där du berättar vilket beslut det gäller, hur du vill att beslutet ska ändras och varför. Skriv också ditt namn, personnummer, adress och telefonnummer. Om du anlitar ombud ska en fullmakt skickas med. Försäkringskassan måste få brevet inom en viss tid från den dag du fick beslutet.

Om du är missnöjd också med det nya beslutet kan du överklaga till förvaltningsrätten. Tycker du att även förvaltningsrättens beslut är felaktigt kan du överklaga vidare till kammarrätten. Mer information på Sveriges Domstolar, domstol.se.

Rehabiliteringskoordinator

Om du är sjukskriven från ditt arbete och behöver stöd kring din sjukskrivning, kan du få hjälp av en rehabiliteringskoordinator. En sådan samarbetar med din läkare, Försäkringskassan, arbetsgivare och vid behov Arbetsförmedlingen. Tillsammans med dig tar de fram en plan för din återgång i arbete. Fråga din läkare eller annan vårdpersonal som du har kontakt med.

Bostadsfrågor

Bostadsanpassning

Om du har en funktionsnedsättning kan du få bidrag till att anpassa din bostad för att kunna leva ett självständigt liv i ditt eget hem. Om du behöver byta bostad har du själv ett ansvar att välja en bostad som är lämplig med tanke på din funktionsnedsättning.

Vänd dig till arbetsterapeuten i din kommun om du behöver få din bostad anpassad. Bostadsanpassningsbidrag kan lämnas till åtgärder

som avser bostadens fasta funktioner. Detta kan vara anpassning av badrum och kök, borttagning av trösklar eller montering av stödhandtag.

Bostad med särskild service

Om du på grund av funktionsnedsättning behöver stöd av personal dygnet runt kan du ansöka om en bostad med särskild service för vuxna. Vänd dig till din kommuns biståndsbedömare eller LSS-handläggare.

Flytta till annan kommun

Om du vill flytta till en annan kommun och har behov av samma service och hjälp som du har nu, har du rätt att begära ett förhandsbesked om insatser från den nya kommunen. En sådan ansökan ska behandlas som om du redan var bosatt i den nya kommunen. Ta kontakt med biståndsbedömare eller LSS-handläggare i din nuvarande kommun för mer information.

Bostadstillägg

Om du har sjukersättning eller aktivitetsersättning kan du ansöka om bostadstillägg. Hur mycket du kan få i bostadstillägg beror på hur många ni är i hushållet, hur stor bostaden är och hur mycket du betalar för den. Din inkomst före skatt påverkar också hur stort bidraget kan bli.

Kontakta Försäkringskassan för att få reda på vad som gäller för dig. För mer information, läs på forsakringskassan.se, sök *Bostadstillägg*.

Bostadstillägg för ålderspensionärer

Om du har ålderspension kan du ansöka om bostadstillägg. Hur mycket du kan få i bostadstillägg beror på hur många ni är i hushållet, hur stor bostaden är och hur mycket du betalar för den. Din inkomst före skatt påverkar också hur stort bidraget kan bli.

Kontakta Pensionsmyndigheten för att få reda på vad som gäller för dig. För mer information, läs på pensionsmyndigheten.se, sök *Bostadstillägg*.