



## Snabba fakta om Sveriges 1,3 miljoner anhöriga

Var femte vuxen svensk vårdar, hjälper eller stödjer regelbundet en närstående.

De flesta av dessa anhöriga är i yrkesverksam ålder. Cirka 100 000 har gått ner i arbetstid eller slutat arbeta – på grund av sitt omsorgsgivande. Nästan var tredje anhörig gör insatser varje dag.

I den här foldern presenteras fakta om Sveriges anhöriga i kortform – vilka de är, vad de gör, hur livet påverkas och vilket stöd de vill ha.

# Viktigt att veta om anhöriga

## Hur många?

→ Drygt 1,3 miljoner personer i vuxen ålder – nästan var femte svensk – vårdar, hjälper eller stödjer regelbundet en närstående som är långvarigt fysiskt eller psykiskt sjuk, är äldre eller har en funktionsnedsättning. Regelbundet innebär att man gör det oftare än en gång i månaden. Av dessa 1,3 miljoner anhöriga är cirka 900 000 i förvärvsaktiv ålder.

Ser man till all omsorg om äldre som ges i hemmet, svarar anhöriga för mer än 75 procent.

## Vem är anhörig?

→ Den anhöriga kan till exempel vara:

- en förälder som vårdar ett barn med funktionsnedsättning,
- en äldre person som sköter om en sjuk livspartner,
- en dotter eller son som ser till sina äldre föräldrar,
- en småbarnsförälder som vårdar sin sjuka make eller maka,
- en ung person som stöttat en sjuk förälder under sin uppväxt och fortsätter att göra det,
- en person som ser till en sjukdomsdrabbad nära vän.

## När blir man anhörig?

→ Det är ibland svårt att definiera när en person övergår från att vara en "vanlig anhörig" till en "vårdande anhörig" eftersom gränsen många gånger är flytande. Det finns också många anhöriga som inte ser sig själva som vårdare. Ofta har man en nära relation till den man vårdar och stödjer, och tycker att det är naturligt och självklart att ta hand om en sjuk eller åldrig familjemedlem.

Även barn kan vara anhöriga. Det kan till exempel handla om barn till fysiskt eller psykiskt sjuka föräldrar, där barnet kan få ta ett onormalt stort ansvar.

## Vem ger omsorg – och till vem?

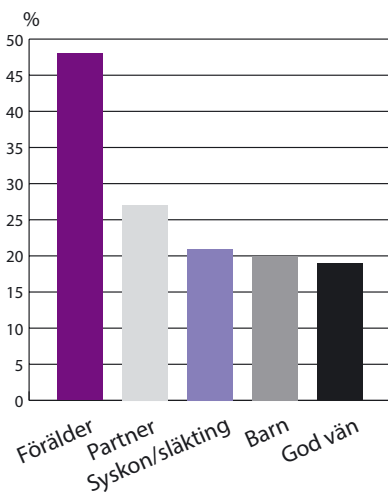
→ Att ge omsorg är vanligast i åldersgruppen 45-64 år, och oftast är det en förälder som stöttas. Ser man till tidsåtgången är det anhöriga i åldrarna 65-80 år som har det största åtagandet. För denna grupp är det i hög utsträckning frågan om att ge omsorg till en make, maka eller partner.

Anhöriga i åldern 30-44 år ger främst omsorg till barn. Här handlar det alltså inte om "ordinär" föräldraomsorg, utan om föräldrar vars barn behöver utökad omsorg på grund av barnets hälsotillstånd eller funktionsnedsättning.

Det är inte heller ovanligt att ett syskon eller annan släkting stöttas, liksom en god vän, granne eller bekant.

## Hur ser fördelningen ut?

→ Så här fördelas vården, hjälpen eller stödet. Det är vanligt att en person ger omsorg till flera personer.



## Vad gör man?

→ Det kan handla om personlig omsorg eller tillsyn, att ge känslomässigt stöd eller hjälp med hygien och medicinering. Det kan också vara mer praktiska sysslor som inköp, transporter, skötsel av hus och hem, eller hjälp i kontakten med myndigheter och vårdpersonal. Det kan även vara hjälp med att sköta ekonomi, post, räkningar och liknande.

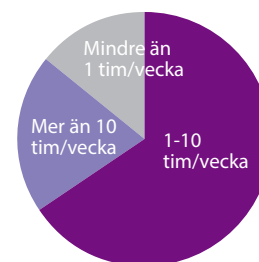
## Hur ofta...

→ Bland dem som regelbundet ger omsorg till en närstående är det nästan en tredjedel (31 procent) som gör detta varje dag. 46 procent ger omsorg vid minst ett tillfälle i veckan, medan 23 procent gör det minst en gång i månaden.



## ...och hur länge?

→ De flesta (65 procent) ger omsorg mellan en till tio timmar i veckan. Var femte (21 procent) ger mycket omfattande omsorg – det vill säga mer än tio timmar i veckan. I dessa fall bor den anhöriga och den närstående oftast tillsammans. 14 procent ger omsorg mindre än en timme per vecka.



### Hjälper någon annan till?

→ Nästan var tredje anhörig (31 procent) har inte någon annan som vårdar, stödjer eller hjälper den närstående – och har därmed inte möjlighet att få avlastning eller dela ansvaret med någon.

Majoriteten av de anhöriga (57 procent) får dock hjälp av andra familjemedlemmar eller släktingar. Vissa (35 procent) får också hjälp av kommunen, till exempel hemtjänst, hemsjukvård eller liknande.

### Könsskillnader?

→ Det är något vanligare att kvinnor är omsorgsgivare än att män är det – 20 procent, respektive 16 procent. Kvinnor ger också oftare omfattande omsorg.

Det finns även en könsskillnad i typ av omsorg. Kvinnor svarar oftare för tillsyn, umgänge och personlig omsorg, medan männen mer fokuserar på praktisk hjälp och ekonomiskt stöd.

Uppskattningsvis utför kvinnor två tredjedelar av den omsorgsvolym som ligger på anhöriga.

### Hur påverkas jobbet...

→ Cirka 100 000 personer av de 900 000 anhöriga som förvärvsarbetar har behövt minska sin arbetstid eller sluta arbeta på grund av sitt omsorgsgivande. Av dessa har närmare 70 000 känt sig tvingade att gå ner i arbetstid (fler kvinnor än män), medan drygt 29 000 personer har blivit tvungna att lämna sitt arbete som en följd av att de regelbundet hjälper en närstående.

Bland anhöriga i åldern 45-66 år som ger daglig hjälp har 32 procent av kvinnorna och 27 procent av männen minskat sin arbetstid, sagt upp sig eller gått i pension tidigare än planerat som en konsekvens av omsorgsgivandet.

### ... och studierna?

→ Möjligheten att studera påverkas också av omsorgsgivande. 5 procent har gått ner i studietakt och 10 procent har tvingats avstå från studier. Det är vanligare att kvinnor går ned i studietakt eller tvingas avstå från studier, jämfört med män.

### Vad händer med ekonomin?

→ Av dem som ger mycket omfattande omsorg – det vill säga mer än 10 timmar i veckan – anger var femte

att de alltid eller ofta har ekonomiska problem på grund av sitt åtagande.

Bland anhöriga i åldern 45-66 år som ger daglig hjälp har 16 procent av kvinnorna och 11 procent av männen fått minskade inkomster på grund av omsorgsgivandet.

### Hur går det med hälsan?

→ Det finns ett negativt samband – ju mer omsorg man ger, desto sämre är det självskattade hälsotillståndet. Kvinnor påverkas generellt mer negativt än män.

Var femte anhörig känner ofta eller alltid att det är psykiskt påfrestande att ge vård, stöd eller hjälp till en närstående. De som känner så ger oftast omsorg till ett barn. Att det är fysisk påfrestande ibland tycker var fjärde anhörig.

Närmare 40 procent anser att omsorgsgivandet ofta eller ibland gör det svårt att hinna umgås med vänner,

Samtidigt tycker mer än fyra av fem anhöriga att det känns bra att ge omsorg. Många menar också att livskvaliteten höjs när de vet att deras närstående får god vård och omsorg – av dem själva eller andra personer som den närstående känner eller litar på.



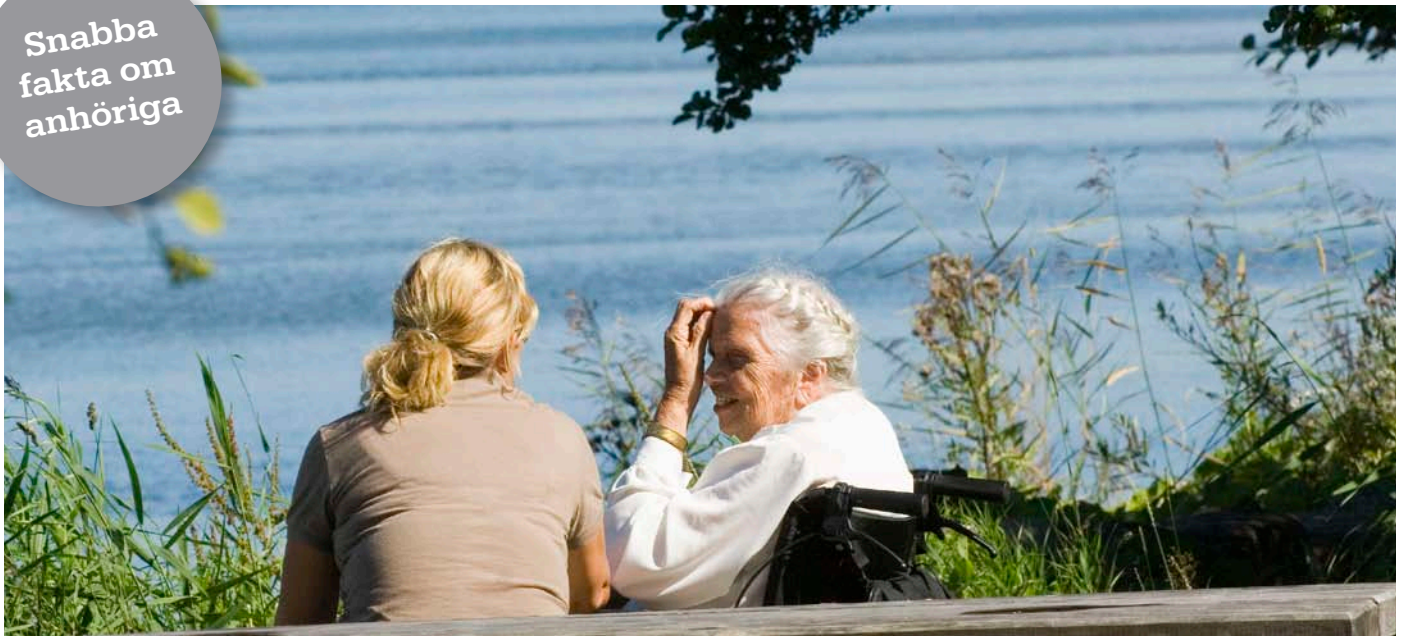
## Anhörig eller närstående?

I Nka:s texter används ordet anhörig i bemärkelsen person som regelbundet vårdar, hjälper eller stödjer en närstående.

Närstående är en person som är i behov av stöd på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller hög ålder.

Med omsorg menas den vård, hjälp eller stöd som den anhöriga ger till sin närstående. I löpande texter används ibland Socialstyrelsens begrepp omsorgsgivare istället för anhörig.





### Räcker stödet?

→ Var femte anhörig upplever att de inte får tillräckligt stöd från landstinget och kommunen. Känslan av att inte få tillräckligt stöd är vanligast bland anhöriga som ger mycket omfattande omsorg.

De flesta anhöriga anser att det offentliga bör ta ett större ansvar för att tillgodose människors behov av vård, stöd och hjälp.

### Vilket stöd vill man ha?

→ Anhöriga anser att det bästa stödet för dem är att den närstående erbjuds god vård och omsorg. "Om min närstående mår bra, mår också jag bra". En av de största belastningarna som anhöriga upplever är när vården och omsorgens insatser till den närstående inte fungerar.

Anhöriga vill också veta vad det finns för hjälp och stöd att få, hur man söker denna hjälp och vad man har rätt till enligt lagen. Det kan till exempel handla om avlösning, ledsagning, korttidsvård, ekonomiskt bistånd eller bostadsanpassning.

Man efterlyser även bättre samverkan mellan olika huvudmän. Att behöva

koordinera vård- och omsorgsinsatser tar tid och kraft från de anhöriga.

Anhöriga vill även ha stöd som riktar sig direkt till dem själva. Det handlar främst om att få kunskap om den närståendes problem och hur den egna situationen kan hanteras. Anhöriga vill också bli sedda, lyssnade på och bemötta med respekt.

### Vad säger lagen?

→ Enligt socialtjänstlagen är kommunerna sedan 2009 skyldiga att erbjuda stöd och underlätta för anhöriga – något som tre av fyra anhöriga inte känner till. Två av tre anhöriga vet inte heller vem man ska kontakta inom sjukvård eller socialtjänst om man behöver råd och stöd.

I hälso- och sjukvårdslagen finns inte samma skyldighet vad gäller anhöriga. Dock infördes en ny bestämmelse 2010 som fokuserar på barn som anhöriga. I bestämmelsen sägs bland annat att barns behov av information, råd och stöd särskilt ska beaktas av vårdpersonalen om barnets förälder har psykisk ohälsa, är allvarligt fysiskt sjuk eller oväntat avlider.

### Vad visar aktuella rapporter?

- Det finns stora skillnader mellan kommunerna när det gäller vilket stöd som erbjuds anhöriga.
- Kommunerna har inga rutiner för utredning av anhörigas situation och behov av stöd.
- Varken Socialstyrelsen eller Inspektionen för vård och omsorg har bedrivit någon riktad tillsyn av det kommunala anhörigstödet.
- Det saknas en struktur och rutiner för samarbetet mellan landstinget och socialtjänsten när det gäller stöd till anhöriga.
- Många anhöriga har långvarig kontakt med sjukvården, men landstingen arbetar inte systematiskt med stöd till anhöriga.

KÄLLOR: De flesta faktauppgifter i denna folder är hämtade från Socialstyrelsens rapport "Anhöriga som ger omsorg till närstående – omfattning och konsekvenser" från 2012. Övriga källor: "Att ge omsorg mitt i livet: hur påverkar det arbete och försörjning", Stockholms universitet, 2014, "Stöd till anhöriga som vårdar närstående", rapport från Riksrevisionen, 2014, "Stöd till personer som vårdar eller stödjer närstående – Lägesbeskrivning 2013", rapport från Socialstyrelsen samt informations- och faktamaterial från Nka.

# Nka

Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Postadress: Box 762, 391 27 Kalmar. Telefon: 0480-41 80 20  
E-post: info@anhoriga.se Webb: www.anhoriga.se

Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka, är en samarbetsresurs för att utveckla framtidens anhörigstöd. Nka startade sin verksamhet i januari 2008. Arbetet sker på uppdrag av Socialstyrelsen och Socialdepartementet.