

Senior guiden

Träffpunkter, seniorrestauranger,
tjänster, boende och mycket annat.

Ett gott liv

Uppsalas seniorer ska ha möjlighet att leva ett gott liv, i en trygg och stimulerande miljö. Kommunen har tillsammans med andra samhällsaktörer ansvar för att se till att förutsättningar för det finns. Var och en har också ett eget ansvar att på ett förutseende sätt planera för sitt liv som senior.

Uppsala har mycket att erbjuda både vad det gäller kommunal service och andra aktiviteter och upplevelser. I denna broschyr får du en översiktlig presentation av olika tjänster och verksamheter som kan bidra till en god livssituation för dig som senior!



Monica Östman

Monica Östman (S)
Ordförande i äldrenämnden

Innehåll

Organisationer	5
Äldrenämnden/äldreförvaltningen	5
Äldreombudsmannen	5
Äldrevänlig stad	6
Finskspråkig äldreomsorg	6
Pensionärsföreningar och UPS	6
Kommunala pensionärsrådet (KPR)	7
Volontärverksamhet	7
Anhörigcentrum (Stöd till anhöriga och närstående)	7
Öppna verksamheter och tjänster	9
Träffpunkter	9
Seniorrestauranger	11
Hälsotips	11
Tjänster från ideella organisationer	12
Stöd för dig som bor hemma	13
Stöd för dig som är utsatt för hot och våld i en nära relation	14
Uppsökande hembesök	14
Boendeformer	16
Bostadsanpassning av ordinärt boende	16
Seniorbostäder	16
Trygghetsbostäder	16
Stödinsatser baserat på biståndsbeslut	18
God man	18
Biståndshandläggare	18
Parkeringsstillstånd för rörelsehindrade	18
Färdtjänst	19
Trygghetslarm och trygghetsjour	19
Hemtjänst och hemsjukvård	19
Dagverksamhet	21
Korttidsvård	21
Tandvårdsstöd	22
Vård- och omsorgsboende	22

Text och grafisk form: Uppsala kommun
Foto: Stewen Quigley: sida 2, 5
Johnér bildbyrå: sida 1, 4, 8, 16, 17

Broschyren Seniorguiden finns översatt till finska.



Organisationer

Äldrenämnden/äldreförvaltningen

Äldrenämndens uppgift är att se till att personer 65 år och äldre uppfattar det tryggt att bo och leva i Uppsala kommun. Den som har behov av stöd och vård ska få det.

Äldrenämnden bedriver egen kommunal äldreomsorg men har även avtal med olika externa utförare. All äldreomsorg ska uppfylla de kvalitetskrav som ställs i avtalen.

Utöver äldreomsorgen ansvarar nämnden för kommunens äldrepolitik, och deltar i samhällsplaneringen utifrån ett seniorperspektiv.

Äldrenämnden är kommunens socialnämnd och hälso- och sjukvårdshuvudman för invånare 65 år och äldre. Äldrenämnden svarar också för myndighetsutövning för personer över 65 år.

Nämndens sammanträdestider finns på www.uppsala.se/aldrenamnden. Här finns även protokoll, bilder på politikerna i nämnden och nämndens planer och program.

Äldreförvaltningen utgör äldrenämndens stöd inom dess ansvarsområde. Förvaltningen har en systemledande roll och bedriver även egen äldreomsorg. På äldreförvaltningen finns också biståndshandläggare.

Postadress: Uppsala kommun, äldrenämnden, 753 75 Uppsala

E-post: aldrenamnden@upsala.se

Telefon: 018-727 00 00 (växel).

Webb: www.uppsala.se/aln

Äldreombudsmannen



Äldreombudsmannen arbetar för att skapa ökad trygghet för de äldre i kommunen och för att värna om kvaliteten i äldreomsorgen. Äldreombudsmannen har till uppgift att informera, vägleda och ge stöd till personer över 65 år och deras närstående samt till berörda organisationer.

Uppsalas äldreombudsman heter Heléne Stenlund och har givetvis tystnadsplikt.

För information: Heléne Stenlund, telefon 018-727 12 39.

Telefontid: Tisdag, onsdag, fredag 08.30-09.30

E-post: aldreombudsmannen@upsala.se

Äldrevänlig stad

Uppsala är sedan juni 2016 medlem i det internationella partnerskapet Age Friendly City and Communities, på svenska Äldrevänliga städer och kommuner. Syftet med medlemskapet är att utveckla en socialt och hållbar strategi i äldre frågor, ta del av internationella aktörers erfarenheter och kunskaper samt dela med oss av initiativ där Uppsala varit framgångsrikt.

För närvarande är drygt 600 städer världen över medlemmar i det internationella partnerskapet. I Sverige är, förutom Uppsala, även Göteborg, Stockholm, Hallstahammar och Nacka medlemmar.

Arbetet i Uppsala har inletts med en omfattande medborgardialog med kommunens 60-plussare. Över 2 500 personer deltagit. Nästa steg är att kommunfullmäktige ska fatta beslut om ett program, kompletterat med en handlingsplan, för att göra Uppsala med omnejd mer äldrevänligt. Beslut om programmet/handlingsplanen kommer att tas under 2019.

Läs mer på www.uppsala.se/aldrevanligstad. För frågor: Roger Jo Linder, samordnare. Telefon 018-727 23 65, e-post: roger.jolinder@ uppsala.se.

Finskspråkig äldreomsorg

Uppsala kommun är finskt förvaltningsområde. Det innebär bland annat att du har rätt att använda finska i dina kontakter med kommunen, till exempel vid biståndshandläggning. Du som beviljats äldreomsorg har rätt att få den helt eller delvis på finska om du begär det.

För information: Finsktalande samordnare Nina Klinge-Nygård, telefon: 018-727 18 32, e-post: nina.klinge-nygard@ uppsala.se

Pensionärsföreningar och UPS

I Uppsala finns ett stort antal pensionärsföreningar. De bedriver en omfattande verksamhet runt om i kommunen. Exempel på medlemsaktiviteter är föreläsningar, resor, studiecirklar, studiebesök, bridge, boule, väntjänst och olika fysiska aktiviteter.

Drygt 60 pensionärsföreningar är samlade i UPS, Uppsala pensionärsföreningars samarbetsråd. UPS kan ge information om de olika föreningarna och hur du kommer i kontakt med dem. UPS är kontaktorgan mellan föreningarna och Uppsala kommun. UPS informerar om och påverkar kommunen i aktuella frågor rörande pensionärers levnadsvillkor. Det sker via kommunala pensionärsrådet (KPR), samråd med äldrenämnden, omsorgsnämnden och med andra kommunala instanser. UPS expedition finns på Storgatan 11.

*För information: Telefon expedition: 0733 -77 70 32
e-post: ups@ uppsalapensionarerna.se, www.uppsalapensionarerna.se*

Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Kommunala pensionärsrådet (KPR) är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan kommunen och företrädare för pensionärsorganisationerna. Rådet sammanträder fyra gånger/år. Protokoll, se www.uppsala.se/kpr

För information: Sekreteraren i KPR, telefon 018-727 85 97.

Volontärverksamhet

Att engagera sig ideellt berikar både dig själv och andra. Uppsala kommun samverkar med ideella organisationer och enskilda volontärer för att på olika sätt bidra till att förbättra livskvaliteten för äldre och deras närstående. Det kan till exempel handla om en stunds sällskap, läsning eller en promenad.

För mer information: Kontakta någon av de ideella organisationer du vill engagera dig i, eller www.volontarbyran.se

Anhörigcentrum (Stöd till anhöriga och närstående)

Du som vårdar eller på annat sätt hjälper en make/maka, livskamrat, släkting, vän eller granne kan få stöd och hjälp i din livssituation. Det kan handla om rådgivande samtal, möjlighet till avlösning eller att träffa andra i liknande situation för att utbyta erfarenheter.

Samtal och rådgivning

Anhörigkonsulenter och demensvårdskonsulenter erbjuder enskilda stödjande samtal per telefon, vid hembesök eller vid besök på Anhörigcentrum. De kan också ge tips och råd om olika stödinsatser.

Anhöriggrupper

I en anhöriggrupp får du möjlighet att träffa andra i liknande situation för att kunna utbyta erfarenheter, få olika råd och hämta kunskap och kraft. Innehållet i träffarna kan variera utifrån deltagarnas önskemål och behov.

Egen tid, avlösning

Du som i det egna hemmet hjälper eller vårdar någon över 21 år, och som inte har regelbunden hemtjänst, har möjlighet att få avgiftsfri avlösning. Avlösningen sker i hemmet eller genom att din närstående deltar i gruppverksamhet. Maximal tid är 24 timmar per månad och familj.

Friskvård

Du har som anhörig möjlighet att delta i olika friskvårdsaktiviteter. Det kan handla om qigong, yoga eller avspänning i olika former.

Anhörigcentrum

Uppsala kommuns Anhörigcentrum är ett kunskapscentrum och en mötesplats för alla som vårdar eller hjälper någon över 21 år. Här kan du komma i kontakt med anhörigkonsulenter och demensvårdskonsulenter för att få information om olika former av stöd. I egen regi och i samarbete med ideella organisationer anordnas informationsträffar, temakvällar och föreläsningar för anhöriga. Öppettider: måndag–torsdag, 9.00–16.00 och fredag, 9.00–15.00.

För information: Uppsala kommun Anhörigcentrum. S:t Persgatan 10A i S:t Persgallerian. Telefon 018-727 92 00, e-post: anhorigcentrum@upsala.se



Öppna verksamheter och tjänster

Träffpunkter

Till träffpunkterna kan du komma för att delta i de olika aktiviteter som arrangeras, få en stunds sällskap eller bara ta en kopp kaffe. Ibland är det personer från ideella sektorn som svarar för aktiviteterna i samverkan med privata eller kommunens personal. En av träffpunkterna drivs helt och hållet av en ideell organisation.

Träffpunkterna erbjuder många olika hälsofrämjande och meningsfulla aktiviteter. Det kan vara allt ifrån träning, linedance och sittgympa till bokcirklar och datakurser. Varje träffpunkt har egna program med aktiviteter som är kostnadsfria. Fika, mat och hobbymaterial är till självkostnadspris. Du som besökare är alltid välkommen att komma med nya förslag och idéer på hur träffpunkten kan utvecklas.

**Träffpunkt
86:an**
Svartbäcksgatan 86

Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.
Öppettider: måndag–fredag 8.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30.

För information: Telefon: 018-727 65 19.

**Träffpunkt
Björklinge**
Bror Hjorts väg 7A

Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.
Öppettider: måndag, onsdag och ojämn fredag 8.00–15.00.

För information: Telefon: 018-727 48 97.

**Träffpunkt
Bozorgan**
Valthornsvägen 41

Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.
Här pratar personalen svenska, persiska, engelska och turkiska.
Öppettider: måndag–fredag 9.00–16.00.

För information: Telefon: 018-727 59 63 eller 018-727 57 03.

**Träffpunkt
Bälinge**
Lundgårdsvägen 2

Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.
Öppettider: måndag, torsdag och jämn fredag 8.00–15.30.
Lunchstängt 12.00–12.30.

För information: Telefon: 018-727 48 55.

**Träffpunkt
Café Mona**
Bandstolsvägen 1C

Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.
Här pratar personalen svenska, serbiska, kroatiska och bosniska.
Öppettider: måndag 12.45–16.00, tisdag och torsdag 8.30–16.00.
Lunchstängt 12.15–12.45.

För information: Telefon: 018-727 49 89.

**Träffpunkt
Eriksberg**
Granitvägen 5

Träffpunkt i kommunal regi, i samverkan med föreningar/frivilliga.
Öppettider: måndag–fredag 8.30–15.30.

För information: Telefon: 018-727 69 30.

**Träffpunkt
Hasseludden**
Årstagatan 23C

Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med frivilliga.
Öppettider: tisdag och torsdag 13.00–16.00.

För information: Telefon 076-101 99 65.

- Träffpunkt Järlåsa**
Östforavägen
(i klubbhuset bakom gamla posten)
- Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.
Öppettider: tisdag 9.00–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30.
För information: Telefon 070-821 69 32.
- Träffpunkt Karl-Johan**
Svartbäcksgatan 52
- Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.
Öppettider: måndag–fredag 8.30–15.30. Lunchstängt 12.15–12.45.
För information: Telefon 018-727 65 78.
- Träffpunkt Medelpunkten**
Hasselvägen 1C,
Storvreta (ingång Ärentunavägen, vid apoteket)
- Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.
Öppettider: måndag–fredag, 8.00–15.30. Lunchstängt 12.15–12.45.
För information: Telefon 018-727 56 77.
- Träffpunkt Nyby med Vänsam**
Leopoldsgatan 5
- Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningen Vänsam.
Öppettider: måndag–fredag 8.00–15.00.
För information: Telefon 018-727 76 68.
- Träffpunkt Ramund**
Dalgatan 3
- Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.
Öppettider: måndag–fredag 8.00–15.30. Lunchstängt 12.15–12.45.
För information: Telefon 018-727 64 14.
- Träffpunkt Storgatan 11**
Storgatan 11
- Träffpunkt som drivs av Uppsala pensionärsföreningars samarbetsråd, UPS.
Öppettider: måndag–fredag 8.00–17.00. Program också vissa lördagar, se annonsering.
För information: Telefon 018-727 51 24, www.storgatan11.se
- Träffpunkt Sävja**
Västgötaresan 64,
2 tr
- Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga
Öppettider: måndag–torsdag 9.00–16.30, fredag 8.00–15.30.
Lunchstängt 12.00–12.30.
För information: Telefon 018-727 48 80.
- Träffpunkt Treklängen**
Valthornsvägen 19C
- Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.
Öppettider: måndag–fredag 8.30–15.30.
För information: Telefon 018-727 69 36 eller 018-727 69 43.
- Träffpunkt Årsta**
Fyrislundsgatan 66
- Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.
Öppettider: måndag–fredag, 8.30–15.30.
För information: Telefon 018-727 69 35.

Seniorrestauranger

För dig som vill äta i sällskap med andra, och kanske få en daglig promenad, finns flera seniorrestauranger. Matsedeln för de flesta av restaurangerna hittar du på kommunens webbplats www.uppsala.se/senior och på måndagar i Upsala nya tidning.

Björngårdens restaurang
Valthornsvägen 43

Telefon 018-727 60 68
Öppettider: 11.00–13.00

Ramunds restaurang
Dalgatan 3

Telefon 018-727 64 35
Öppettider: 11.15–13.15

Restaurang Leopold
Leopoldsgatan 5

Telefon 018-727 76 61
Öppettider: 11.30–13.30

Restaurang Porfyren
Granitvägen 5

Telefon 018-727 80 27
Öppettider: 11.15–13.15

Restaurang Senioren
Kungsängsgatan 25

Telefon 018-727 51 59
Öppettider: 10.45–13.30

Stenhagens bildnings- och kulturcentrum
Herrhagsvägen 8

Telefon 018-727 88 34
Öppettider: 12.00–13.30

Årstagården
Fyrislundsgatan 66

Telefon 018-727 69 39
Öppettider: 11.30–13.30

Hälsotips

Hälsotips och instruktionsfilmer som leds av sjukgymnaster finns för dig som vill träna på egen hand. Du hittar tips och filmer på www.uppsala.se/halsotips

Tjänster från ideella organisationer

Flera av de ideella organisationerna kan, som ett komplement till kommunala insatser, erbjuda olika tjänster till glädje och stöd för äldre. Tjänsterna riktar sig till alla, man behöver inte vara medlem i någon organisation eller förening, och är kostnadsfria. Här följer några exempel:

Äldrekontakt

Telefon 076-052 68 00
Telefontider: vardagar 13.00–15.00
e-post: info@aldrekontakt.se
Läs mer på www.aldrekontakt.se

Besöksverksamhet och promenadsällskap

För dig som vill ha besök för en pratstund, kaffesällskap eller sällskap på promenaden.

Diakoniceentrum: Telefon 018-15 08 60.
Uppsala Rödakorskrets – Besök och medföljare: Telefon 018-14 32 10.

Följeslagare/medföljare

För dig som vill ha en följeslagare/medföljare vid till exempel besök på vårdcentral, sjukhus, tandläkare eller frisör.

Diakoniceentrum: Telefon 018-15 08 60.
Uppsala Rödakorskrets – Besök och medföljare: Telefon 018-14 32 10.

Telefonkontakt

Regelbunden telefonkontakt eller trygghetsringning kan bidra till att öka känslan av sammanhang, gemenskap och trygghet. Du som anmäler dig till regelbunden telefonkontakt/trygghetsringning blir uppringd av en volontär så ofta som ni kommer överens om.

Diakoniceentrum: Telefon 018-15 08 60.
Uppsala Rödakorskrets – Trygghetsringning: Telefon 018-14 32 23.

Äldretelefonen

Om du är över 60 år och mår psykiskt dåligt kan du ringa Äldretelefonen. Telefonen drivs av Mind som är en ideell förening och har specialutbildad personal som lyssnar, ger stöd och kan hänvisa till professionellt stöd vid behov.

Telefon: 020-22 22 33
Telefontider: måndag–fredag, 10.00–15.00

Fixarverksamhet

Uppsala Rödakorskrets har en ”fixarservice” för äldre, dit du kan vända dig för att få hjälp med småsaker som ska fixas i hemmet. Det kan handla om gardinupphängning, byte av lysrör eller hämta något ur ett högt skåp.

Uppsala Rödakorskrets – Fixarna: Telefon: 018-13 49 31.
Lämna namn och telefonnummer till telefonsvararen, så hör de av sig.

Stöd för dig som bor hemma

Biblioteksservice till äldre

För dig som har svårt att ta dig till biblioteket finns Boken kommer. Tjänsten är gratis och innebär att bibliotekspersonal kommer hem till dig med böcker en gång i månaden. Du kan låna både skönlitteratur och facklitteratur, tidskrifter, musik, filmer, ljudböcker, talböcker, böcker med stor stil, böcker på olika språk och böcker på lätt svenska.

För information: Bibliotek Uppsala, Boken kommer, telefon 018-727 17 45. Du kan läsa mer på www.bibliotekuppsala.selaldre

Talboken kommer: telefon 018-727 17 70, Telefontid: måndag-fredag 9.00-12.00 och 13.00-16.00. e-post: bokbuss@uppsala.se

Samariterhemmet – Äldrecenter

En dagverksamhet på Dragarbrunnsgatan 69, för dig som är 65 år eller äldre och som upplever en stor känsla av ensamhet.

Målet med verksamheten är att förbättra din fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsa genom olika hälsofrämjande aktiviteter och även att du ska hitta nya kontakter och själv skapa dig ett socialt sammanhang utanför verksamheten.

För information kontakta Maria Hovstadius, telefon 076-793 63 34, e-post: maria.hovstadius@samariterhemmet.se eller brev.

Diakonistiftelsen Samariterhemmet, Maria Hovstadius föreståndare, Dragarbrunnsgatan 70, 753 20 Uppsala.

Syn- och hörselinstruktörer

Om du har en syn- eller hörselskada kan du få råd och stöd av en syn- och hörselinstruktör för att så långt som möjligt klara dig själv i det dagliga livet. Det kan till exempel handla om att hantera syn- och hörhjälpmedel, öva dagliga sysslor i hemmet, rådgivning eller annat stöd som du behöver.

För information: Syn- och hörselinstruktörer telefon 018-727 51 64 eller 018-727 23 89.

Demensvårdsstöd

För personer med demenssjukdom och deras anhöriga kan kommunens demensvårdskonsultenter ge särskilt stöd genom att:

- ge information, rådgivning och stödsamtal
- medverka vid utredning och vårdplanering för att tillsammans gå igenom olika stödalternativ och lämpliga insatser
- ge råd och skapa kontakter när olika insatser behöver samordnas och motivera den som är berörd att ta emot stödinsatser.

För information: Uppsala kommuns anhorigcentrum: Telefon 018-727 92 00, e-post: anhorigcentrum@uppsala.se, www.anhorigcentrum.uppsala.se

Sjukresor

Har du frågor kring resor till och från sjukvård, ring UL Sjukresor på 0771-14 14 14 tonval 3 vardagar 08.30-11.30. Vid akuta resor till sjukvård ring Region Uppsalas beställningscentral på 0771-999 000 dygnet runt.

Du kan också läsa mera på www.regionuppsala.se/sjukresor

Stöd för dig som är utsatt för hot och våld i en nära relation

Om du är utsatt för hot och våld av den person du lever med eller av någon annan person som står dig nära, kan du få stöd och hjälp av socialtjänsten och andra samhällsaktörer.

Vi som jobbar med personer som blivit utsatta för våld vet att vem som helst kan drabbas. Vi erbjuder information och stöd och är måna om att du alltid ska bli bemött med respekt och empati.

All personal inom offentliga verksamheter har tystnadsplikt.

Hit kan du vända dig för att få stöd och skydd

Polis, ambulans, akut hjälp

Polis eller ambulans – om du behöver akut hjälp

Telefon: 112

Polis – om ditt ärende inte är akut

Telefon: 114 14

Uppsala kommun

Socialtjänsten – ring kommunens växel

Telefon: 018-727 00 00

Socialjouren, kvällar och helger

Telefon: 018-15 00 00

Uppsökande hembesök

Uppsala kommun erbjuder uppsökande hembesök hos äldre. Vi erbjuder hembesök till alla som är 80 år och inte har några hemtjänst insatser från kommunen.

Personer över 80 år har möjlighet till en fortsatt kontakt med Seniorguide.

Syftet med hembesöken är att främja hälsa och trygghet, bidra till en god livssituation, samtalet förs utifrån den äldres önskemål och behov. Vid samtalen kan kommunens representant förmedla information och kontakter samt ge råd och stöd gällande aktiviteter vilket kan underlätta i vardagen.

*För information: Seniorguide Uppsala, telefon 018-727 65 00,
e-post: seniorguide@ uppsala.se*



Boendeformer

Bostadsanpassning av ordinärt boende

Du som på grund av bestående funktionsnedsättning behöver få din bostad anpassad eller ombyggd kan söka bidrag från kommunen för detta.

Du ansöker om bidraget hos Uppsala kommuns bostadsanpassning. Ansökningsblankett kan du få av en arbetsterapeut eller av enheten för bostadsanpassningsbidrag. Blanketten finns också på www.uppsala.se/bostadsanpassning

*För information: Enheten för bostadsanpassningsbidrag,
Telefon: 018-018 727 44 26
Telefontid: måndag-torsdag 9.00-15.00, fredag 13.00-15.00
E-post: bostadsanpassning@upsala.se*

Seniorbostäder

En seniorbostad är en bostad med god tillgänglighet som gör att det är lätt att ta sig fram i bostaden även med hjälpmedel. Hygienutrymmen är välplanerade och rymliga och det finns hiss från markplan. Ibland finns tillgång till gemensamma lokaler.

Det behövs inget biståndsbeslut för att flytta till en seniorbostad utan är ett val du gör själv för att förbättra din boendesituation med tanke på stigande ålder. Lägsta ålder för att flytta in är oftast 55 år, men det finns också seniorbostäder där gränsen är från 65 år.

Seniorbostäder finns i hyresrätts- och bostadsrättsform. Seniorbostäder i bostadsrättsform utannonseras på marknaden, som andra bostäder. För seniorbostäder med hyresrätt ställer du dig i kö.

För mer information om seniorbostäder med hyresrätt kan du kontakta Uppsala kommuns bostadsförmedling, telefon: 0771-71 00 00 eller e-post: info@bostad.uppsala.se.

Trygghetsbostäder

Trygghetsbostäder är bostäder för äldre som känner sig oroliga och otrygga i en vanlig bostad. Lägenheterna ska ha god tillgänglighet och närhet till service. Åldersgräns vid inflyttning är 70 år, medflyttande kan vara yngre.

I anslutning till huset finns gemensamma lokaler där de som vill kan äta tillsammans eller på annat sätt umgås. Trygghetsboendet har en värd eller värdinna, som ansvarar för att hålla kontakt med de boende och att i samverkan med ideell sektor skapa god gemenskap och ordna aktiviteter.

För mer information om trygghetsbostad med hyresrätt kan du kontakta Uppsala kommuns bostadsförmedling, telefon: 0771-71 00 00 eller e-post: info@bostad.uppsala.se.



Stödinsatser baserat på biståndsbeslut

God man

Om du inte kan ta hand om dig själv, din ekonomi eller din egendom på grund av sjukdom, psykisk funktionsnedsättning eller liknande kan du ansöka om god man. En god man är en särskilt utsedd person som ska vara ett stöd för dig och hjälpa dig att bevaka dina intressen. Personen kan till exempel se till att räkningar betalas, att du får rätt vård och omsorg, rätt boende samt de bidrag som du har rätt till. Att få en god man är frivilligt och du har alltid kvar din rätt att bestämma själv. Beslut om att få god man fattas av tingsrätten.

För mer information och ansökan kontakta överförmyndarförvaltningen i kommunen, telefon 018-727 24 60. www.uppsala.se/overformyndare

Biståndshandläggare

Du som är i behov av äldreomsorg ansöker om detta hos kommunens biståndshandläggare. Ansökan ska göras av dig som söker eller av din legala företrädare.

Biståndshandläggaren utreder dina behov och tar sedan beslut om att bevilja eller avslå din ansökan. Av beslutet ska framgå vilken hjälp du kommer att få, eller varför du fått avslag på din ansökan.

Om du inte är nöjd med beslutet har du rätt att överklaga till förvaltningsrätten. Din biståndshandläggare kan hjälpa dig med hur du går tillväga för att överklaga beslutet.

Biståndshandläggare för personer 65 år och äldre finns på äldreförvaltningen, telefon: 018-727 06 00, besöksadress: Svartbäcksgatan 44, Uppsala.

Har frågor kan du också alltid kontakta Seniorguide Uppsala, telefon 018-727 65 00, e-post: seniorguide@uppsala.se

Parkeringstillstånd för rörelsehindrade

Du som har ett varaktigt rörelsehinder som gör att du har mycket svårt att gå kan ha rätt till ett parkeringstillstånd för rörelsehindrade. Med tillståndet kan du parkera på kommunens parkeringsplatser som är reserverade för rörelsehindrade.

För mer information och ansökan kontakta stadsbyggnadsförvaltningen – parkeringstillstånd för rörelsehindrade.

Telefon 018-727 40 78 eller 018-727 54 13

Telefontid: måndag-torsdag 9.30-11.00

E-post: prh@uppsala.se

Du kan läsa mer på www.uppsala.se under Trafik och gator.

Färdtjänst

Du som har en långvarig funktionsnedsättning och mycket svårt att förflytta dig på egen hand eller att resa med kollektivtrafiken kan ha rätt till färdtjänst. Färdtjänst gäller för resor inom Uppsala och Knivsta kommun. Om du har ett stort funktionshinder och har haft det i minst tolv månader kan du ansöka om riksfärdtjänst för resor utanför kommunen. Du kan få riksfärdtjänst om du till exempel måste resa på ett särskilt dyrt sätt eller om du behöver hjälp av en ledsagare under själva resan.

För resa med färdtjänst eller riksfärdtjänst betalar du en egenavgift.

För mer information och ansökan kontakta färdtjänstinformationen,

Telefon 018-727 40 78 eller 018-727 54 13

Telefontid: måndag-fredag 8.00-12.00 och 13.00-16.00.

E-post: fardtjanst@uppsala.se

På www.uppsala.selfardtjanst kan du läsa mer.

Trygghetslarm och trygghetsjour

Med ett trygghetslarm kan du kalla på hjälp dygnet runt. Larmet har du alltid på dig, till exempel runt handleden. När du trycker på larmknappen får du röstkontakt med trygghetsjouren som kan skicka hemtjänst eller hemsjukvård till dig, om det behövs.

Du som vill ha ett trygghetslarm för att få hjälp från trygghetsjouren, kan ansöka om det hos kommunens biståndshandläggare. Du når dem via Seniorguide Uppsala.

Du betalar en månadshyra för trygghetslarm.

För mer information och ansökan: Kontakta Seniorguide Uppsala, telefon 018-727 65 00.

Hemtjänst och hemsjukvård

Hemtjänst

Du som bor hemma och behöver hjälp i det dagliga livet kan ansöka om hemtjänst. Det är dina behov som avgör vilken typ av hjälp du kan få, och hur ofta.

Hemtjänst ges i form av:

- Servicetjänster som till exempel inköp och ärenden, tvätt, städning, hemkörning av matlåda och social aktivitet som samvaro eller promenad.
- Personlig omvårdnad som till exempel hjälp med på- och avklädning, tillsyn, hjälp med toalettbesök, dusch och annan hygien.

Du som behöver hemtjänst ansöker om detta hos kommunens biståndshandläggare. För hemtjänst betalar du avgift enligt kommunens taxa.

Hemsjukvård

Du som är sjuk, behöver rehabilitering eller hjälpmedel ska i första hand vända dig till din husläkare eller vårdcentral.

Om du behöver sjukvårdsinsatser i mer än 14 dagar, har fyllt 17 år och inte kan ta dig till din vårdcentral kan du ha rätt till hemsjukvård. Det gäller både om du bor hemma eller på ett vårdboende. För personer 85 år och äldre är hemsjukvården avgiftsfri. För dig som är yngre finns information om avgifter på www.uppsala.se/hemvard

För att få hemsjukvård gör vårdcentralen först en bedömning av dina behov och sedan en samordnad vårdplanering tillsammans med den kommunala hemsjukvården.

Det här kan du få hjälp med

I den kommunala hemsjukvården kan du få hjälp av legitimerad sjuksköterska, sjukgymnast, fysioterapeut eller arbetsterapeut i hemmet. De kan också hjälpa dig om du behöver hjälpmedel som underlättar ditt dagliga liv. Du har även rätt till en fast vårdkontakt som hjälper dig att samordna dina insatser i hemsjukvården.

I kommunens hälso- och sjukvård ingår inte läkare. Region Uppsala (landstinget) ansvarar för läkarinsatser.

Hjälpmedel

För att klara av din vardag så självständigt som möjligt kan du behöva hjälpmedel, till exempel vid sjukdom eller skada med funktionsnedsättning till följd, när du är äldre eller vid ett tillfälligt behov.

I Uppsala är ansvaret för hjälpmedel uppdelat mellan region Uppsala och kommunen. Kommunen har ansvar för att låna ut hjälpmedel till personer över 21 år.

En arbetsterapeut eller fysioterapeut/sjukgymnast bedömer ditt behov av hjälpmedel och provar sedan ut det hjälpmedel som du behöver.

Exempel på kommunens hjälpmedel:

- rollator
- rullstol
- bad- och duschstol
- förhöjning och/eller armstöd till toalettstolar
- minnesstöd.

När ditt behov av hjälpmedel har upphört ska du återlämna de hjälpmedel du lånat till kommunen.

Region Uppsala har ansvar för att låna ut hjälpmedel till barn och unga, upptill och med 20 år, med rörelsehinder eller kognitiv funktionsnedsättning. Region Uppsala ansvarar också för syn-, hörsel-, tal- och kommunikationshjälpmedel för både barn och vuxna och för hjälpmedel vid ortopediska funktionsnedsättningar i till exempel händer och fötter. På www.1177.se kan du läsa om de hjälpmedel Region Uppsala kan tillhandahålla.

**Val av hemvårds-
utövare**

Du som har beslut om hemtjänst och/eller hemsjukvård väljer själv vem som ska utföra tjänsterna. De utförare som är godkända av kommunen presenteras i en förteckning som finns både i pappersform och på www.uppsala.se/hemvard.

*För information: Seniorguide Uppsala, telefon 018-727 65 00,
e-post: seniorguide@uppsala.se*

Värdighetsgarantier

Äldrenämnden i Uppsala kommun har beslutat om lokala värdighetsgarantier inom kommunens äldreomsorg. Utöver de kvalitetskrav som ställs på alla utförare lyfter de lokala värdighetsgarantierna fram några områden som särskilt ska följas upp.

Du som är över 65 år och som har hemtjänst eller hemsjukvård har rätt att

- veta vilken personal som ska utföra tjänsterna i hemmet
- bli kontaktad i förväg om någon annan personal än den som förväntas ska komma
- bli kontaktad om personalen blir försenad
- påverka tidpunkten för promenad eller annan utevistelse, om sådan ingår i hemtjänsten
- få inskrivet i din genomförandeplan hur och när utevistelsen ska ske
- få en årlig läkemedelsgenomgång (om du får hjälp med läkemedel).

Dagverksamhet

Dagverksamhet vänder sig till dig som är 65 år eller äldre och som lever med demenssjukdom, har haft stroke eller som har behov av fysisk aktivitet. För att delta i vår dagverksamhet krävs ett biståndsbeslut. Genom social samvaro med andra skapar vi en meningsfull dag med god livskvalitet. Vi erbjuder individuellt anpassade aktiviteter enskilt och i grupp. Vi tar tillvara på dagens möjligheter och låter oss inspireras av stundens ingivelse. Årstidsbundna teman, musik, promenader, gymnastik, spel, tidningsläsning eller bara en trevlig pratstund är exempel på aktiviteter hos oss.

*För information: Seniorguide Uppsala, telefon 018-727 65 00,
e-post: seniorguide@uppsala.se*

Korttidsvård

För dig som är äldre och bor kvar hemma med ett stort omvårdnadsbehov dygnet runt kan korttidsvård ge möjlighet till stöd för dig och avlösning för dina anhöriga/närstående. Korttidsvård kan behövas vid enstaka tillfällen eller återkommande perioder. Ofta fungerar korttidsvård som komplement till hemtjänst och hemsjukvård. Korttidsvården är en dygnet runt verksamhet.

Vid korttidsvård betalar du en avgift för omvårdnad och en avgift för kost. Avgifterna beror på antalet dagar du vistas på korttidsplatsen. För omvårdnadsavgiften finns en maxtaxa som också omfattar bland annat hemtjänst. Mer information om avgifter hittar du på www.uppsala.se/omsorgsavgifter.

*För information: Seniorguide Uppsala, telefon 018-727 65 00,
e-post: seniorguide@uppsala.se*

Tandvårdsstöd

Du som har ett stort och långvarigt behov av vård- och omsorgsinsatser i ditt dagliga liv kan ha rätt till ett tandvårdsstödsintyg. Det gäller oavsett om du bor på vård- och omsorgsboende eller hemma. Omvårdnadsinsatserna kan ges av såväl närstående som anställda i kommunen eller annan vårdgivare.

Intyget gör att kostnaderna för tandvården blir lägre och ger dessutom möjlighet till ett kostnadsfritt hembesök av tandhygienist som bedömer munhälsan en gång om året.

Tandvårdsstödet är Region Uppsalas ansvar, men det är kommunen som bedömer om ditt omvårdnadsbehov ger rätt till tandvårdsstöd och därmed intyg.

Den som har ett tandvårdsstödsintyg betalar enligt hälso- och sjukvårdens avgiftsregler och med högkostnadsskydd.

För information: På Region Uppsalas webbplats www.1177.se kan du läsa mer.

För frågor om intyget kontakta din sjuksköterska i kommunen eller din biståndshandläggare. Vet du inte vem som är din sjuksköterska kan du kontakta Uppsala kommuns kontaktperson för Region Uppsalas tandvårdsstöd, telefon 018-727 59 99.

Vård- och omsorgsboende

Vård- och omsorgsboende är en boendeform för dig som behöver omfattande och långvarig omvårdnad, tillsyn och vård över hela dygnet. På boendet finns det omvårdnadspersonal och tillgång till sjuksköterska dygnet runt. Det finns även tillgång till arbetsterapeut och fysioterapeut/sjukgymnast.

På ett vård- och omsorgsboende har du egen lägenhet eller eget rum. Bostaden är utrustad med en säng men i övrigt inreder du den själv med möbler och personliga saker. I anslutning till bostaden finns gemensamma lokaler, såsom matsal och sällskapsutrymmen.

Det finns olika former av vård- och omsorgsboende. De finns boenden för personer med stora omvårdnadsbehov, för personer med demenssjukdom eller för personer med psykisk funktionsnedsättning. Det är dina behov som avgör vilken boendeform som kan bli aktuell för dig.

Du som beviljats vård- och omsorgsboende har möjlighet att önska boende bland dem som kommunen har avtal med. En förteckning över vård- och omsorgsboenden finns i Hitta och jämför på www.uppsala.se/senior

Kommunen tar ut avgifter för vård- och omsorgsboende. Avgifterna består av hyra för lägenheten eller rummet, avgift för den omvårdnad du får samt avgift för maten. Mer information om avgifter hittar du på www.uppsala.se/omsorgsavgifter.

För information: Seniorguide Uppsala, telefon 018-727 65 00, e-post: seniorguide@upsala.se

Aktivitet och samvaro

På vård- och omsorgsboendet ska aktiviteter, utevistelse och samvaro erbjudas utifrån dina behov och intressen. På flera boenden finns särskilda äldrepedagoger, och alla boenden har tillgång till den kulturverksamhet som kultur i vården anordnar. Kultur i vården omfattar kulturprogram, biblioteksservice och minneslådor.

För information: Kontakta verksamhetschefen på boendet

Värdighetsgarantier

Äldrenämnden har beslutat om lokala värdighetsgarantier inom kommunens äldreomsorg. Utöver de kvalitetskrav som ställs på alla utförare lyfter de lokala värdighetsgarantierna fram några områden som särskilt ska följas upp.

Du som bor på ett vård- och omsorgsboende har rätt att

- påverka tidpunkten för promenad eller annan utevistelse
- välja att promenera i grupp eller enskilt med stöd av personal
- få inskrivet i din genomförandeplan hur och när utevistelsen ska ske
- ha en lugn och trivsamt måltidsmiljö
- påverka menyn och tidpunkt för måltider
- få en årlig läkemedelsgenomgång.

Seniorguide Uppsala

Välkommen att kontakta Seniorguide Uppsala
– en väg in för äldrefrågor i Uppsala kommun!

Vi kan ge information och vägledning om äldreomsorg och andra aktiviteter för seniorer. Det kan till exempel handla om träffpunkter, boende för äldre, hemtjänst, färdtjänst och hjälpmedel.

Seniorguide Uppsala kan också hjälpa till att förmedla kontakter inom kommunen och till olika utförare av äldreomsorg.

Du kan kontakta oss via telefon, e-post eller genom att komma och besöka oss.

Telefon: 018-727 65 00

E-post: seniorguide@ uppsala.se

Besöksadress: Svartbäcksgatan 44

Öppettider: vardagar 8.00–12.00, 13.00–16.00

www. uppsala.se/senior