

Seniори- opas

Kohtaamispaikat,
senioriravintolat,
palvelut, asuminen
ja paljon muuta.

Hyvä elämä

Uppsalan seniorien on saatava elää hyvää elämää turvallises-
sa ja virikkeellisessä ympäristössä. Kunta yhdessä yhteiskun-
nan muiden toimijoiden kanssa vastaa siitä, että tähän taataan
edellytykset. Kukin itse vastaa myös siitä, että hän laatii enna-
koivat suunnitelmat elämälleen seniorina.

Uppsalan kunnassa on tarjolla paljon kunnallisia palveluja sekä
muuta toimintaa ja elämyksiä. Tästä esitteestä saat kokonais-
valtaisen kuvan eri palveluista ja monenlaisista toimintamu-
doista, jotka voivat edistää hyvää elämääsi seniorina!



Eva Christiernin (S) vanhuslautakunnan puheenjohtaja

Sisältö

Organisaatiot	4
Vanhuslautakunta/hoito- ja erityishuoltohallinto	4
Vanhusasiamies	5
Viittomakielisten vanhusohjaaja	5
Ikäystävällinen kunta	6
Suomenkielinen vanhustenhuolto	6
Kunnan eläkeläisneuvosto (KPR)	6
Eläkeläisyhdistykset ja UPS	7
Uppsalan siirtolaisyhdistysten yhteistyöjärjestö	7
Vapaaehtoistoiminta	7
Omaiskeskus antaa tukea	8

Avotoiminta ja palvelut

Kohtaamispaikat	9
Senioriravintolat	11
Terveysvinkit	12
Aatteellisten järjestöjen palvelut	12
Tuki kotona asuvalle	14
Tuki lähisuhdeväkivallan/uhkailun kohteeksi joutuneelle	16

Asumismuodot

Senioriasunnot	17
Senioriasunnot ja niiden yhteydessä yhteistilat	17

Avuntarvepäätökseen perustuvat tukitoimet

Uskottu mies	18
Kuljetuspalvelu ja valtakunnallinen kuljetuspalvelu	18
Liikuntaesteisten pysäköintilupa	19
Avuntarpeen käsittelijä	19
Kotipalvelu ja kotisairaanhoido	20
Turvahälytín ja turvapäivystys	22
Päivätoiminta	22
Lyhytaikaishoito	22
Vuorotteluhoito	22
Hoito- ja hoiva-asuminen	23

Organisaatiot

Vanhuslautakunta/hoito- ja erityishuoltohallinto

Vanhuslautakunnan tehtävänä on huolehtia siitä, että 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat kokevat asumisen ja elämisen Uppsalan kunnassa turvalliseksi. Tukea ja hoitoa tarvitsevan on saatava sitä.

Vanhuslautakunta on solminut vanhustenhuoltoa koskevat sopimukset sekä kunnallisten että ulkopuolisten palvelujen tuottajien kanssa. Kaiken vanhustenhuollon on täytettävä sopimuksissa asetetut laatuvaatimukset.

Vanhustenhuollon lisäksi lautakunta vastaa kunnan vanhuspoliittisesta strategiasta ja osallistuu yhteiskuntasuunnitteluun senioreiden näkökulmasta.

Vanhuslautakunta toimii kunnan 65 vuotta täyttäneiden asukkaiden sosiaalilautakuntana sekä terveyden- ja sairaanhoidon päämiehenä. Vanhuslautakunta vastaa myös viranomaisvallankäytöstä yli 65-vuotiaiden osalta.

Lautakunnan kokoontumisajat ovat sivustolla uppsala.se/aldrenamnden. Sieltä löytyvät myös pöytäkirjat, lautakunnan poliitikkojen kuvat sekä lautakunnan suunnitelmat ja ohjelmat.

Hoito- ja erityishuoltohallinto tukee vanhuslautakuntaa sen vastuualueilla. Hallinto huolehtii järjestelmän toimivuudesta ja harjoittaa myös omaa vanhustenhuoltoa. Hoito- ja erityishuoltohallinnossa työskentelevät myös avuntarpeenkäsittelijät.

Postiosoite: Uppsala kommun, äldrenämnden, 753 75 Uppsala

Sähköposti: aldrenamnden@uppsala.se

Puhelin: 018-727 00 00 (vaihde)

uppsala.se/aln

Vanhusasiamies



Vanhusasiamiehelle 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat voivat kertoa tarpeistaan, harrastuksistaan ja heille tärkeistä asioista. Häneltä saa neuvontaa, tukea ja tietoa. Hän kerää mielipiteitä ja välittää ne niille virkailijoille, jotka työskentelevät kyseisten asioiden parissa ja vastaavat niistä. Vanhusasiamiehellä on tärkeä rooli Uppsalan ikäystävälliseksi kunnaksi kehittämistyössä.

Joka vuosi vanhusasiamies laatii vuosiraportin kunnanvaltuustolle.

Vanhusasiamiehen yhteystiedot

Heléne Stenlund Puhelin: 018-727 12 39

Sähköposti: aldreombudsmannen@ uppsala.se

Postiosoite:

Äldreombudsmannen

Uppsala kommun

Vård- och omsorgsförvaltningen

753 75 Uppsala

Viittomakielisten vanhusohjaaja



Vanhusohjaaja voi antaa tukea 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille henkilöille ja heidän läheisilleen. Vanhusohjaaja voi muun muassa välittää kontaktin kunnan virkailijoille, opastaa kääntymään oikean viranomaisen tai toimintayksikön puoleen. Hän voi myös antaa neuvontaa ja tukea kuljetuspalvelun ja hoito- ja hoiva-asunnon hakemisen yhteydessä tai antaa yleistä tietoa kunnasta.

Vanhusohjaaja ei toimi tulkkina.

Lisätiedot: Claire Grahm-Eriksson, puhelin 070-919 06 75, sähköposti: aldrevag-ledarefordova@ uppsala.se

Ikäystävällinen kunta

Uppsala on kesäkuusta 2016 lähtien kuulunut kansainväliseen Ikäystävällisten kaupunkien ja yhteisöjen verkostoon Age-friendly Cities and Communities. Jäsenyyden tarkoituksena on kehittää sosiaalisesti kestävä strategia ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä, tutustua kansainvälisten toimijoiden kokemuksiin ja osaamiseen sekä jakaa toisten kanssa aloitteita, joissa Uppsala on menestynyt.

Tällä hetkellä kansainvälisessä verkostossa on jäsenenä yli 1300 kaupunkia ja kuntaa eri puolilla maailmaa. Uppsala toimii lähinnä yhteistyössä verkoston pohjoismaisten jäsenten kanssa. Uppsalan kunnan ikäystävällisyyttä kehitetään jatkuvasti. Työn tukena on ikäystävällisen kunnan kehittämiseksi laadittu ohjelma ja toimintasuunnitelma.

Seuraa työtä [uppsala.se/aldrevanligkommun](https://www.uppsala.se/aldrevanligkommun)

Kysymykset ideat ja kommentit: vanhusasiamies Heléne Stenlund, puhelin 018-727 12 39 tai koordinaattori Kenny Jansson, puhelin 018-727 87 79, sähköposti: aldreombudsmannen@uppsala.se

Suomenkielinen vanhustenhuolto

Uppsalan kunta on suomen kielen hallintoaluetta. Se tarkoittaa muun muassa, että sinulla on oikeus käyttää suomen kieltä asioidessasi kunnan kanssa esimerkiksi avuntarpeen käsittelyn yhteydessä ja saada tietoa suomen kielellä. Jos sinulle on myönnetty vanhustenhuoltoa, sitä on pyynnöstä oikeus saada kokonaan tai olennaisilta osin suomen kielellä. Kunta on myös velvollinen tarjoamaan avotoiminnan puitteissa suomenkielistä toimintaa, muun muassa kohtaamispaikkatoimintaa.

Lisätiedot: Kunnan palvelukeskus (Kontaktcenter), suomenkielinen kuntaneuvoja, puhelin: 018-727 00 00, näppäinvalinta suomi sähköposti: suomeksi@uppsala.se

Kunnan eläkeläisneuvosto (KPR)

Kunnan eläkeläisneuvosto (KPR) on kunnan ja eläkeläisjärjestöjen edustajien keskinäinen neuvottelu- ja tiedotuselin. Neuvosto kokoontuu neljä kertaa vuodessa. Pöytäkirjat voi lukea sivustolta [uppsala.se/kpr](https://www.uppsala.se/kpr)

Lisätiedot: KPR:n sihteeri, puhelin 018-727 85 97

Eläkeläisyhdistykset ja UPS

Uppsalassa on paljon eläkeläisyhdistyksiä, jotka järjestävät monenlaista toimintaa kunnassa. Näistä lähes 60 yhdistyksen katto-organisaatio on UPS, Uppsalan eläkeläisyhdistysten yhteistyöneuvosto. UPS on yhdistysten ja Uppsalan kunnan välinen yhteyselin, ja se antaa kunnalle tietoa eläkeläisten elinoloihin vaikuttavista ajankohtaisista kysymyksistä ja pyrkii vaikuttamaan kunnan päätöksiin. Vaikutuskanavana on kunnan eläkeläisneuvosto (KPR) yhteistyössä vanhuslautakunnan, erityishuolto-lautakunnan ja muiden kunnallisten elinten kanssa.

Lisätiedot: puhelin puheenjohtaja 073-650 45 17,
sähköposti ups@uppsalapensionarerna.se
uppsalapensionarerna.se

Uppsalan siirtolaisyhdistysten yhteistyöjärjestö (SIU)

SIU pyrkii edistämään kotoutumista, levittämään ja lisäämään Ruotsin eläkejärjestelmän ja eläkeläiselämän tuntemusta Uppsalan kunnassa. Se järjestää muun muassa kursseja, luentoja, keskusteluryhmiä ja matkoja.

Lisätiedot

Puhelin 018-69 45 80, arkisin 10.00–18.00
Sähköposti: info@si uppsala.se
Verkkosivusto: www.si uppsala.se
Osoite: Skolgatan 18 ja Bandstolsvägen 11

Vapaaehtoistoiminta

Aatteelliseen toimintaan osallistuminen rikastuttaa sekä omaa että muiden elämää. Uppsalan kunta toimii yhdessä aatteellisten yhdistysten ja yksityisten vapaaehtoisten kanssa tukeakseen eri tavoin ikääntyneiden ja heidän läheistensä elämänlaatua parantavaa toimintaa. Kyse voi olla esimerkiksi seurustelu- tai lukutuokiosta tai kävelylenkistä.

Lisätiedot: Ota yhteyttä aatteelliseen yhdistykseen, jonka toiminnassa haluaisit olla mukana, tai käy verkkosivuilla volontarbyran.se

Omaiskeskus antaa tukea

	<p>Omaiskeskus on läheistään tukevia varten. Tuettava voi olla elämänkumppani, vanhempi, sukulainen, lapsi, sisarus tai ystävä.</p> <p>Oma hyvinvointi on helppo unohtaa, mutta omaisten jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että myös he saavat tukea ja omaa aikaa. Siksi omaiskeskus on heitä varten. Tarjoamme erityyppistä tukea maksutta.</p>
Neuvonta ja yksityinen tuki	<p>Omaiskonsulentit tarjoavat tukikeskusteluja, tietoa ja neuvontaa, jotka voivat helpottaa omaistaan/läheistään hoitavan ja hoidettavan henkilön arkielämää. Henkilöille, joilla on todettu demensiasairaus tai joiden epäillään sairastuneen siihen, tarjotaan lisäksi dementiahoitotukea. Voimme myös auttaa yhteyden saamisessa yhteiskunnan eri tahoihin.</p>
Omaisryhmät	<p>Uusia keskusteluryhmiä käynnistetään tarpeen ja kysynnän mukaan. Niissä omaiset voivat jutella ja jakaa kokemuksia keskenään, saada tietoa ja uusia voimia.</p>
Oma aika	<p>Onko sinun vaikea päästä hoitamaan omia asioitasi? Jos asut yhdessä tukemasi henkilön kanssa etkä saa muita tukitoimia kunnalta, esimerkiksi kotihoitoa ja päivätoimintaa, voit hakea oma-aikatukea. Tällöin omaistukijamme ovat läheisesi seurana kotona sinä aikana, kun sinulla on omaa aikaa.</p>
Hyvinvointi	<p>Toisia auttavalla saattaa olla tarve ladata omat akkunsa saadakseen uutta energiaa ja elämäniloa. Hyvinvointiryhmässämme järjestetään monenlaista toimintaa, joka antaa uutta voimaa. Toiminta voi liittyä terveyteen ja fyysiseen hyvinvointiin tai vain hetkestä nauttimiseen.</p>
Luennot ja tiedotustilaisuudet	<p>Joinakin päivinä ja iltoina kutsumme läheistään hoitavia kuuntelemaan luentoja teemoista, jotka voivat olla kiinnostavia ja tärkeitä sinulle omaisena.</p> <p>Ohjelman voi katsoa linkistä vardochomsorg.uppsala.se/anhorigstod</p> <p>Lisätiedot Uppsala kommun Anhörigcentrum S:t Persgatan 10A (i S:t Persgallerian) Puhelin: 018-727 92 00 Sähköposti: anhorigcentrum@uppsala.se vardochomsorg.uppsala.se/anhorigstod</p>

Avotoiminta ja palvelut

Kohtaamispaikat

Kohtaamispaikoissa voi osallistua monenlaiseen järjestettyyn toimintaan, saada hetkeksi seuraa tai vain juoda kupillisen kahvia.

Kohtaamispaikat tarjoavat paljon erilaisia terveyttä edistäviä ja mielekkäitä harrastuksia. Valikoimaa riittää kuntoilusta, linedancesta ja istumajumpasta aina lukupiireihin ja tietotekniikkakursseihin. Kulakin kohtaamispaikalla on oma ohjelmansa, jonka aktiviteetit ovat maksuttomia. Kahvista, ruoasta ja tarvikkeista veloitetaan omakustannushinta. Ehdotukset ja ideat kohtaamispaikkojen kehittämiseksi ovat aina tervetulleita.

Ota yhteyttä meihin tai lue lisää ohjelmistamme:
traffpunktseior.uppsala.se

Träffpunkt Almunge

Almunge bygdegård,
Mogavägen 38, Almunge

Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka.
Aukioloajat: maanantai 9.00–14.30,
suljettu lounastauon ajaksi 12.00–12.30
Puhelin: 018-726 13 94

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorths väg 7A

Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka.
Aukioloajat: maanantai–tiistai 8.00–15.00, suljettu lounastauon
ajaksi 12.30–13.00, parittomien viikkojen torstait 13.30–15.30
Puhelin: 018-727 48 97

Träffpunkt Bälinge

Lundgårdsvägen 2

Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka.
Aukioloajat: maanantai 8.00–15.30,
suljettu lounastauon ajaksi 12.00–12.30.
Keskiviikko ja torstai 13.00–15.30, perjantai 8.30–10.00
Puhelin: 018-727 48 55

Träffpunkt Eriksberg

Granitvägen 5

Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka.
Aukioloajat: maanantai–keskiviikko ja perjantai 8.30–15.30
Torstai 13.00–15.30
Puhelin: 018-727 69 30

Träffpunkt Gottsunda

Valthornsvägen 41

Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka.
Henkilökunta puhuu ruotsia, persiaa, turkkia, serbiaa, kroatiaa ja bosniaa.
Aukioloajat: pyhättömät viikot, maanantai 9.00–12.00, keskiviikko
9.00–16.00, perjantai 9.00–16.00, **Puhelin:** 018-727 69 36

Träffpunkt Gottsunda Treklangen

Valthornsvägen 19C

Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka.
Aukioloajat: maanantai–keskiviikko ja perjantai 8.30–15.30,
torstai 13.30–15.30.
Puhelin: 018-727 69 36

<p>Träffpunkt Järlåsa Järlåsa bygdegård, Järlåsa-Laggarbo 2</p>	<p>Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: tiistai 9.00–16.00. Suljettu lounastauon ajaksi 12.30–13.00 Puhelin: 018-727 64 49</p>
<p>Träffpunkt Karl-Johan Svartbäcksgatan 52</p>	<p>Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai–keskiviikko ja perjantai 8.00–15.30. Suljettu lounastauon ajaksi 12.15–12.45. Torstai 13.00–15.30 Puhelin: 018-727 65 78</p>
<p>Träffpunkt Knutby Gränsta 44, Knutby</p>	<p>Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä mobiili kohtaamispaikka. Aukioloajat: 9.00–14.30, suljettu lounastauon ajaksi 12.00–12.30 Puhelin: 018-726 13 94</p>
<p>Träffpunkt Medelpunkten Hasselvägen 1C, Storvreta (sisäänkäynti Ärentunavägen, apteekin vieressä)</p>	<p>Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai–keskiviikko ja perjantai 8.00–15.30 Suljettu lounastauon ajaksi 12.15–12.45. Torstai 13.00–15.30 Puhelin: 018-727 56 77</p>
<p>Träffpunkt Nyby Leopoldsgatan 5</p>	<p>Kunnan ja Vänsam-yhdistyksen ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai–keskiviikko ja perjantai 8.00–15.00 Torstai 13.00–15.00 Puhelin: 018-727 76 68</p>
<p>Träffpunkt Ramund Dalgatan 3</p>	<p>Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai–keskiviikko ja perjantai 8.30–16.00 Suljettu lounastauon ajaksi 12.15–12.45. Torstai 13.00–16.00 Puhelin: 018-727 64 14</p>
<p>Träffpunkt Storgatan 11 Storgatan 11</p>	<p>Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: pyhättömät viikot, maanantai–torstai 8.00–16.30, perjantai 8.00–16.00 Puhelin: 018-727 75 90</p>
<p>Träffpunkt Sävja Västgötaresan 64, 2 tr</p>	<p>Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai–keskiviikko 9.00–16.30. Suljettu lounastauon ajaksi 12.00–12.30. Torstai 13.00–16.30. Perjantai 8.00–15.30 Puhelin: 018-727 48 80</p>
<p>Träffpunkt Årsta Fyrislundsgatan 66</p>	<p>Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai–keskiviikko ja perjantai 8.30–15.30 Torstai 13.00–15.30 Puhelin: 018-727 69 35</p>
<p>Träffpunkt 86:an Svartbäcksgatan 86</p>	<p>Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai–keskiviikko 8.00–15.30 Suljettu lounastauon, ajaksi 12.15–12.45. Torstai 13.00–15.30, perjantai 8.00–15.00 Puhelin: 018-727 65 19</p>

Senioriravintolat

Uppsalan kunnan senioriravintoloissa on valikoima perinteistä kotiruokaa. Valittavana on myös moderneja ruokia ja terveellisiä lisukkeita. Senioriravintoloissa kaikki ruoat valmistetaan mahdollisimman suuressa määrin alusta alkaen kunkin ravintolan omassa keittiössä käyttämällä sesongin vihanneksia ja raaka-aineita ja pyrkimällä jatkuvasti lisäämään luomuelintarvikkeiden määrää.

Lisätiedot, ruokalistat ja yhteystiedot löytyvät verkkosivuilta maltidsservice.uppsala.se

Sieltä saat myös tietoa siitä, miten lataat sovelluksen voidaksesi nähdä viikon ruokalistan matkapuhelimeltasi.

Kaikissa senioriravintoloissa voi maksaa käyttämällä swish-palvelua numerolla 123-448 84 41.

Seniorilounas koulussa

Seitsemän senioriravintolan lisäksi voit eläkeläisenä käydä joissakin kouluravintoloissa syömässä lounaan. Ruokalista on sama kuin oppilaillakin, kahvi sisältyy hintaan. Lounas maksaa 50 kruunua ja maksat sen swishaamalla tai kupongilla. Huomioi, että monet kouluravintolat on suljettu kesäisin, pyhäpäivinä ja tavallisina lomapäivinä. Lisätietoa saa sivustolta upsala.se

Digikeittokirja

Jos haluat kokeilla senioriravintolassa tai kouluravintolassa syömäsi ruoan valmistamista kotona:
maltidsservice.uppsala.se/klimatberaknade-recept

Bernadottes restaurang

Bernadottévägen 1

Aukioloajat: Maanantai–perjantai 11.30–13.00
Puhelin: 018-727 87 55

Ramunds restaurang

Dalgatan 3

Aukioloajat: 11.15–13.15
Puhelin: 018-727 64 35

Restaurang Leopold

Leopoldsgatan 5

Aukioloajat: 11.30–13.30
Puhelin: 018-727 76 61

Restaurang Porfyren

Granitvägen 5

Aukioloajat: 11.30–13.15
Puhelin: 018-727 80 27

Restaurang Senioren

Kungsängsgatan 25

Aukioloajat: 10.45–13.30
Puhelin: 018-727 51 59

Stenhagens bildnings- och kulturcentrum

Herrhagsvägen 8

Aukioloajat: 12.00–13.30
Puhelin: 018-727 88 34

**Årstagårdens
restaurang**
Fyrislundsgatan 66

Aukioloajat: 11.30–13.15
Puhelin: 018-727 69 39

Terveysvinkit

Saatavilla on terveysvinkkejä, jos haluat treenata itse. Löydät vinkkejä ja filmejä täältä [upsala.se/aldreanligkommun](https://www.upsala.se/aldreanligkommun)

Aatteellisten järjestöjen palvelut

Monet aatteelliset järjestöt tarjoavat ikääntyneiden iloksi ja tueksi erilaisia palveluja, jotka täydentävät kunnallista tarjontaa. Palvelut ovat maksuttomia ja suunnattu kaikille eikä niitä käyttävien tarvitse kuulua mihinkään järjestöön tai yhdistykseen. Alempana on joitakin esimerkkejä:

Yksityiset puhelut

Puhelinpalvelu ikääntyneille, Samarialaiskoti Diakonia
Puhelin: 073-074 78 23, puhelinaika arkipäivinä 9.00–11.00
Sähköposti: samtalsmottagning@samariterhemmet.se
Verkkosivusto: samariterhemmet.se

Päivystävä pappi

Äkillistä keskustelu- ja kriisitukea. Osa Ruotsin kirkon sielunhoitoa. Päivystävä pappi ottaa vastaan puheluja kaikkina viikon iltoina 21.00–06.00. Voit soittaa, jos olet surullinen, peloissasi, levoton tai tunnet olosi yksinäiseksi. Soita numeroon 112 ja pyydä, että puhelu yhdistetään päivystävälle papille. Puhelimeen vastaa Ruotsin kirkon pappi. Kaikilla papeilla on ehdoton vaitiolovelvollisuus. Keskustelua ei nauhoiteta ja se säilyy luottamuksellisena teidän välillä. Voit myös keskustella sähköpostin välityksellä tai chattaamalla päivystävän papin kanssa. Katso verkkosivulta svenskakyrkan.se/jourhavandep-rast

Ruotsin kirkon ruotsinsuomalainen puhelinpäivystys

Soita ja puhu suomen kielellä kanssaihmissen kanssa, joka on saanut koulutuksen tehtävään, jolla on vaitiolovelvollisuus ja jolle voi soittaa ilmoittamatta nimeään ja osoitettaan.
Puhelin 020-26 25 00 kaikkina päivinä 21.00–23.00.

Kahvituokiot pienissä ryhmissä

Vanhuskontakti järjestää säännöllisiä kahvituokioita yli 75-vuotiaille, jotka asuvat yksin ja joille on tullut vaikeuksia lähteä kotoaan omin neuvoin. Siellä saa seurustella samanikäisten ja eri sukupolviin kuuluvien kanssa. Vapaaehtoisemme tarjoavat kahvia ja auttavat sinut sekä tapaamiseen että sieltä takaisin kotiin.

Tapaamiset, joita järjestetään yhtenä sunnuntaina kuukaudessa, ovat täysin maksuttomia ja tarjoavat lämmintä ja hauskaa yhdessäoloa.

Puhelin: 076-052 68 00, puhelinaika arkipäivinä 13.00–15.00

Sähköposti: info@aldrekontakt.se

Verkkosivusto: aldrekontakt.se

Luennot verkossa Antavat sosiaalista ja älyllistä virikettä. Voit kuunnella kiinnostavia luentoja linkistä aldrekontakt.se/forelasningar

Vierailutoiminta ja ulkoiluseura Sinulle, joka haluat hetkeksi juttukaverin, seuraa kahvipöytään tai kävelylenkille.
Diakoniakeskus: puhelin 018-15 07 70
Uppsalan Punainen Risti: puhelin 018-14 32 10, puhelinajat varauksille maanantai, keskiviikko ja perjantai 10.00–12.00 tai lähetä sähköpostia osoitteeseen medfoljare.uppsala@redcross.se

Pyöräily ikään katsomatta Pyöräily ikään katsomatta on hanke, jossa vapaaehtoiset pyöräilijät yhdessä Uppsalan vanhusten asuntoloiden kanssa huolehtivat siitä, että ikäihmiset pääsevät pyöräretkille sopeutetuilla kuormapyörillä. Ota yhteyttä Punaiseen Ristiin, kun haluat varata pyöräretken.
Puhelin: 018-14 32 10
Sähköposti: cykling.uppsala@redcross.se

Opastus ja seura Akateemisessa sairaalassa Opastus ja seura Akateemisessa sairaalassa Uppsalan Punaisella Ristillä on Akateemisessa sairaalassa opastajia, jotka voivat auttaa sinut oikeaan paikkaan/tai olla seuranas, jos joudut odottamaan pitkän aikaa.

Uppsalan Punainen Risti: puhelin 018-14 32 10, puhelinajat varauksille maanantai, keskiviikko ja perjantai 10.00–12.00 tai lähetä sähköpostia osoitteeseen medfoljare.uppsala@redcross.se

Puhelinyhteys Säännöllinen puhelinyhteys voi lisätä yhteenkuuluvuuden, yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunnetta. Kun olet ilmoittanut toivovasi puhelinyhteyttä, vapaaehtoinen henkilö soittaa sinulle niin usein kuin te olette sopineet keskenänne.

Diakoniakeskus: puhelin 018-15 07 70
Uppsalan Punainen Risti: puhelin 018-14 32 23
Sähköposti: kontaktringning.uppsala@redcross.se

Vanhuslinja Vanhuslinja on suunnattu henkilöille, joilla on mielenterveysongelmia tai jotka kaipaavat ihmistä, jonka kanssa voi puhua asioista. Puhelinpalvelusta vastaa Mind. Se on aatteellinen yhdistys, jolla on erikoiskoulutuksen saaneita työntekijöitä, jotka kuuntelevat, antavat tukea ja ohjaavat tarvittaessa ammattiavun piiriin.
Puhelinajat: maanantai–perjantai 8.00–19.00 Puhelin: 020-22 22 33

Toive-ambulanssi

Toiveambulanssi tarjoaa parikuljetuksen toimintarajoitteisille ja henkilöille, joilla on vakava sairaus. Kyse voi olla matkasta sukulaisten tai ystävien luo, johonkin tapahtumaan tai kyseiselle henkilölle tärkeään paikkaan. Toiveambulanssi on maksuton saattajalle.

Verkkosivu: onskeambulansen-uppsala.se

Apumiespalvelu

Uppsalan Punaisella Ristillä on ”apumiespalvelu” ikääntyneille ja toimintarajoitteisille. Palvelun puoleen voi kääntyä, kun tarvitsee apua kodin pienissä askareissa. Kyse voi olla verhojen ripustamisesta, loisteputkien vaihdosta tai tavaroiden korkean kaapin hyllyiltä alas ottamisesta. Tarkoituksena on kaatumisten välttäminen kotona.

Uppsalan Punaisen Ristin apumiespalvelu: puhelin 018-13 49 31

Jätä nimesi ja puhelinnumerosi puhelinvastaajaan, he ottavat sitten yhteyttä.

Tuki kotona asuvalle

Kirjasto-palvelu

Jos sinun on vaikea päästä kirjastoon, voit käyttää Kirja tulee-palvelua (Boken kommer). Palvelu on maksuton, ja kirjaston henkilökunta tuo kirjat kotiin kerran kuukaudessa. Voit lainata kauno- ja tietokirjallisuutta, aikakauslehtiä, musiikkia, elokuvia, äänikirjoja, puhekirjoja, isotekstisiä kirjoja, erikielisiä kirjoja ja selkokielellä kirjoitettuja kirjoja.

Uppsalan kirjastot tarjoavat myös digitaalisia palveluja ja tapahtumia. Aina digitaalisista lehdistä, e-kirjoista, musiikista, kielikursseista digitaalisiin oppaisiin, joissa kerrotaan, miten lataat laitteisiisi sovelluksia, e-kirjoja, hankit bank-id:n tai soitat videopuhelua.

Lisätiedot: Uppsalan kirjastot, Boken kommer-palvelu, puh. 018-727 17 70
maanantai–perjantai 9.00–12.00 ja 13.00–16.00,
sähköposti bokbuss@uppsala.se

Voit lukea lisää verkkosivulta bibliotekuppsala.se/aldre

Samarialais-koti – Vanhuskeskus

Kungsängsgatan
48 pääsy pihalta

Kungsängsgatan 48, sisäänkäynti pihalta
65-vuotiaille ja sitä vanhemmille, jotka tuntevat olonsa yksinäiseksi. Tavoitteena on parantaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja ylläpitää nykyistä kuntoa erilaisten aktiviteettien avulla. Täällä voi myös löytää uusia kontakteja ja luoda itselleen sosiaalisen verkoston.

Lisätiedot: Christina Rangstedt puhelin 073-069 65 06,
Sähköposti: christina.rangstedt@samariterhemmet.se

Verkkosivusto: samariterhemmet.se

Näkö- ja kuulovammaisohjaajat

Jos sinulla on näkö- tai kuulovamma, voit saada maksutta neuvontaa ja tukea näkö- ja kuulovammaisohjaajilta selviytyäksesi mahdollisimman hyvin arkielämässä. Kyse voi olla apuvälineiden käytöstä, päivittäisten kotiaskareiden harjoittelemisesta, neuvonnasta muusta tarvitsemastasi tuesta.

Lisätiedot: Näkö- ja kuulovammaisohjaajat, puhelin 018-727 51 64
tai 018-727 23 14

Dementia- hoidon tuki

Kunnan dementiahoitokonsultit voivat tarjota dementiaa sairastaville ja heidän omaisilleen erityistä tukea. Konsultit voivat

- Antaa tietoa, neuvontaa tukevia keskusteluja,
- avustaa selvityksissä ja hoidon suunnittelussa, jotta eri tukivaihtoehdot ja sopivat toimet voidaan käydä yhdessä läpi
- auttaa yhteyksien luomisessa eri tahojen välille, kun eri toimet täytyy koordinoita.

Lisätiedot: Uppsalan kunnan Omaiskeskus, puhelin 018-727 92 00,

sähköposti: anhorigcentrum@ uppsala.se

vardochomsorg. uppsala.se/ anhorigstod

Sairausmatkat

Onko sinulla sairausmatkoihin liittyvää kysyttävää? Soita UL Sjukresorin asiakaspalveluun arkisin 8.30–11.30. Puh. 0771-14 14 14 näppäinvalinta 3. Kun tarvitset varata kiireellisen tai suunnitellun matkan lääkäriin/sairaalaan taksilla tai erityisajoneuvolla, johon mahtuu esimerkiksi pyörätuoli, soita Uppsalan alueen tilauskeskukseen. Voit soittaa vuorokauden ympäri. Puhelin 0771-999 000.

Lue lisää verkkosivulta ul.se/sjukresa

Turvallinen hoito 75 vuotta täyttäneille

Sinä, joka olet yli 75-vuotias, voit saada tukea vanhuskoordinaattorilta, jolla on kokonaisvaltainen vastuu kaikista terveydenhuoltokäynneistäsi. Saat apua tarpeittesi mukaan, jotta voit tuntea olosi turvallisiksi ja elää mahdollisimman hyvää elämää.

Kun hoitohenkilöstö katsoo vanhuskoordinaattorista olevan apua sinulle, palvelua tarjotaan sinulle. Jos haluat lisätietoja jo nyt, kysy vanhuskoordinaattorista, kun seuraavan kerran käyt terveystieteiden keskuksessa.

Asunnon sopeuttaminen

Jos sinulla on pysyvä toimintarajoite, voit hakea asunnonsopeuttamisavustusta. Avustuksen avulla asunnon kiinteät toiminnot voidaan sopeuttaa tarpeittesi mukaan. Kyse voi olla asunnon esteettömyydestä, hygienia- ja ruoanlaittotoimien sopeuttamisesta ja asunnon sisääntulo- ja ulosmenorakenteiden esteettömäksi muuttamisesta. Tarvitset todistuksen toimintaterapeutilta ja haet avustusta Uppsalan kunnan asunnonsopeuttamisyksiköltä. Hakemuslomakkeen saat toimintaterapeutilta tai asunnonsopeuttamisyksiköltä. Lomakkeen saa myös verkkosivustolta uppsala.se.

Lue lisää verkkosivustolta uppsala.se, hae asunnonsopeutusavustusta.

Lisätietoja saat ottamalla yhteyttä asunnonsopeuttamisavustusyksikköön.

Puhelinaika: maanantai–torstai 9.00–11.30 ja 12.30–15.00,

perjantai 13.00–15.00

Puhelin: 018-727 44 26

Sähköposti: bostadsanpassning@ uppsala.se

Hammas- huoltotuki

Laajaa ja pitkäaikaista hoitoa ja hoivaa arkielämässään tarvitsevilla voi olla oikeus todistukseen hammashuoltotuen tarpeesta. Sen voi saada riippumatta siitä, asuuko hoito- ja hoiva-asunnossa vai kotonaan. Hoivatoimet voi suorittaa lähiomainen, kunta tai muu hoidonantaja.

Todistuksen ansioista hammashuoltokulut vähenevät ja se oikeuttaa myös maksuttomaan hammashygienistin kotikäyntiin kerran vuodessa.

Hammashuoltotuesta vastaa Uppsalan alue, mutta kunta arvioi, oikeuttaako hoitotarve hammashuoltotukeen ja siten todistukseen.

Henkilö, jolla on hammashuoltotukeen oikeuttava todistus, maksaa terveydenhuollon maksusääntöjen ja suurkustannussuojan mukaisen maksun.

Lisätiedot: Uppsalan alueen verkkosivuilta 1177.se voit lukea lisää.

Todistusta koskevilla kysymyksillä ota yhteyttä omaan sairaanhoitajaasi kunnassa. Jos et tiedä, kuka hän on, voit ottaa yhteyttä Uppsalan kunnan yhteyshenkilöön, joka vastaa Uppsalan alueen hammashuoltotuesta. Puhelin 018-727 59 99 arkiviikkoina maanantai-perjantai 9.00–11.30. Voit myös lähettää kysymyksesi sähköpostitse osoitteeseen intygnodvandigtandvard@upsala.se

Tuki lähisuhdeväkivallan ja uhkailun kohteeksi joutuneelle

Jos asuinkumppanisi tai joku muu sinulle läheinen henkilö uhkailee tai kohtelee sinua väkivaltaisesti, voit saada tukea ja apua sosiaalipalvelulta ja muilta yhteiskunnan toimijoilta.

Me, jotka työskentelemme väkivallan kohteeksi joutuneiden parissa, tiedämme, että kuka tahansa voi joutua väkivallan kohteeksi. Tarjoamme tietoa ja tukea, ja meille on tärkeää, että sinua aina kohdellaan kunnioittavasti ja ymmärtäväisesti. Kaikilla julkisten palvelujen aloilla työskentelevillä on vaitiolovelvollisuus.

Täältä saat tukea ja suojaa:

Poliisi, ambulanssi, kiireellinen apu

Poliisi tai ambulanssi – jos tarvitset kiireellistä apua
Puhelin: 112

Poliisi – jos asiasi ei ole kiireellinen
Puhelin: 114 14

Uppsalan kunta

Sosiaalipalvelu – soita kunnan palvelukeskukseen (Kontaktcenter)
Puhelin: 018-727 00 00

Sosiaalipäivystys, illat ja viikonloput
Puhelin: 018-15 00 00

MVU

MVU on aatteellinen yhdistys, joka pyrkii ehkäisemään lähisuhdeväkivaltaa kaikkialla Ruotsissa. Yhdistyksen tukitoimien kohderyhmään kuuluvat ennen kaikkea henkilöt, jotka käyttävät väkivaltaa tai käyttäytyvät aggressiivisesti lähisuhteissaan. Tavoitteena on, että nämä henkilöt korjaavat käyttäytymisensä. Tukitoimiin voi sisältyä apu ja tuki omaisille.

Lisätiedot: Puhelin: 018-13 46 00
Sähköposti: info@mvu.nu
Lue lisää: mvu.nu

Asumismuodot

Senioriasunnot

Senioriasunto on asunto, jossa on hyvä esteettömyys, minkä ansiosta asunnossa on helppo liikkua myös apuvälineitä käytettäessä. Pohjakerroksesta pääsee ylös hissillä ja joskus käytettävissä on yhteisiä tiloja. Et tarvitse avuntarvettä muuttaaksesi senioriasuntoon. Valitset itse, haluatko kohentaa asumistilannettasi ikääntymistäsi ajatellen. Alin muuttoikä on yleensä 55 vuotta, mutta joissakin senioriasunnoissa se on 65 vuotta.

Senioriasuntoja on saatavana vuokra-asuntoina ja asumisoikeusasuntoina. Seniorien asumisoikeusasunnoista ilmoitetaan markkinoilla muiden asuntojen tavoin.

Seniorien vuokra-asuntoja hakevat ilmoittautuvat jonotuslistalle.

Lisätietoja seniorien vuokra-asunnoista saa ottamalla yhteyttä Uppsalan asunnonvälitykseen (Uppsala Bostadsförmedling).

Puhelin: 0771-71 00 00

Sähköposti: info@bostad.uppsala.se

Senioriasunnot ja niiden yhteydessä yhteistilat

Senioriasunnot, joiden yhteydessä on yhteistilat (joista aikaisemmin käytettiin nimitystä turva-asunnot), ovat asuntoja ikääntyneille, jotka eivät tunne oloaan turvalliseksi tavallisessa asunnossa. Ikäraja muuton yhteydessä on 65 vuotta. Asuinkumppani voi olla nuorempi.

Asunnoissa on oltava hyvä esteettömyys. Talon yhteydessä on yhteistiloja niille, jotka haluavat ruokailla yhdessä tai muuten viettää aikaa toisten seurassa. Asuntolassa on isäntä tai emäntä, joka vastaa yhteydenpidosta asukkaisiin ja joka yhteistyössä toisten kanssa luo hyvän yhteisöllisyyden tunteen. Asunnoissa on myös turvahälytin.

Lisätietoja seniorien vuokra-asunnoista, joiden yhteydessä on yhteistilat, saa ottamalla yhteyttä Uppsalan asunnonvälitykseen (Uppsala Bostadsförmedling).

Puhelin: 0771-71 00 00

Sähköposti: info@bostad.uppsala.se

Avuntarvepäätökseen perustuvat tukitoimet

Uskottu mies

Jos et sairauden, psyykkisen toimintarajoitteen tai vastaavan syyn vuoksi pysty huolehtimaan itsestäsi, raha-asioistasi tai omaisuudestasi, voit itse tehdä hakemuksen uskotun miehen määräämisestä. Uskottu mies on tähän tehtävään erityisesti määrätty henkilö, jonka tulee tukea ja auttaa sinua etujesi valvomisessa. Hän voi huolehtia esimerkiksi, että laskusi tulevat maksetuiksi, saat oikeaa hoitoa ja hoivaa, oikeanlaisen asunnon sekä avustukset, jotka olet oikeutettu saamaan. Päätät itse, haluatko saada uskotun miehen, ja sinulla on edelleenkin itsemääräämisoikeus.

Päätöksen uskotun miehen määräämisestä tekee käräjäoikeus.

Lisätiedot ja hakemus: ota yhteyttä yliholhoushallintoon.

Puhelin 018-727 24 60

Puhelinajat maanantai–tiistai, torstai–perjantai 10.00–12.00

[uppsala.se/overformyndare](https://www.uppsala.se/overformyndare)

Kuljetuspalvelu ja valtakunnallinen kuljetuspalvelu

Pitkäaikaisesti toimintarajoitteisella, jolle itsenäisesti liikkuminen tai joukkoliikenteen käyttö on erittäin vaikeaa, voi olla oikeus kuljetuspalveluun. Kuljetuspalvelu on osa joukkoliikennettä Uppsalan kunnassa. Kuljetuspalvelu on voimassa matkoille Uppsalan kunnassa sekä matkoille Uppsalasta Arlandan lentokentälle ja Knivstaan sekä takaisin Uppsalaan.

Merkittävä pitkäaikainen yli 12 kuukautta kestänyt toimintarajoite antaa oikeuden hakea valtakunnallista kuljetuspalvelua matkoihin kunnan ulkopuolisiin kohteisiin. Valtakunnallisen kuljetuspalvelun saamiselle asetetaan suuremmat vaatimukset kuin kuljetuspalvelun saamiselle. Voit saada valtakunnallista kuljetuspalvelua esimerkiksi, jos sinun täytyy matkustaa erityisen kalliilla tavalla tai jos tarvitset saattajan apua itse matkan aikana. Kunta tekee päätöksen matkustustavasta toimintarajoitteesi huomioiden. Ensimmäisistä matkoista tehdään julkisilla kulkuvälineillä, joissa saat apua saattajalta. Määrätyissä tapauksissa, jolloin matkustaminen julkisilla kulkuneuvoilla on mahdotonta, käytetään henkilöautoa tai erityisajoneuvoa. Maksat omavastuuosuuden matkasta kuljetuspalvelulla tai valtakunnallisella kuljetuspalvelulla.

Lisätiedot ja hakemus: ota yhteyttä kuljetuspalveluinfoon. Puhelinaika:

maanantai–perjantai 9.00–12.00

Puhelin: 018-727 16 00

Sähköposti: fardtjanst@uppsala.se

Lue lisää verkkosivustolta [uppsala.se](https://www.uppsala.se), hae kuljetuspalvelua tai valtakunnallista kuljetuspalvelua.

Liikuntaesteisten pysäköintilupa

Oikeus liikuntaesteisten pysäköintilupa on henkilöllä, jolle käveleminen on pysyvälouhteisesti erittäin vaikeaa.

Pysäköintilupia on kahdenlaisia, pysäköintiluvat kuljettajille ja pysäköintiluvat matkustajille. Matkustajilla on myös oltava laaja-alainen valvonnan tarve eikä heitä siitä syystä voi jättää yksin siksi aikaa, kun kuljettaja pysäköi auton.

Pysäköintilupa antaa myös oikeuden pysäköidä auton kunnan liikuntaesteisille varatuille pysäköintipaikoille.

Lisätiedot ja hakemus: ota yhteyttä kaupunginrakennushallintoon – liikuntaesteisten pysäköintilupa.

Puhelinaika: maanantai–torstai 9.30–11.00

Puhelin: 018-727 40 78, 018-727 54 13

Sähköposti: prh@ uppsala.se

Lue lisää verkkosivustolta **uppsala.se**, hae pysäköintilupaa.

Avuntarpeen käsittelijä

Stadshusgatan 2 Vanhustenhuoltoa tarvitseva voi tehdä koskevan hakemuksen kunnan avuntarpeen käsittelijän luona. Hakemuksen tekee hakija itse tai hänen edustajansa.

Avuntarpeen käsittelijä selvittää hakijan tarpeet ja antaa sen jälkeen myönteisen tai kielteisen päätöksen. Päätöksestä ilmenee, mitä apua hakijalle on myönnetty tai miksi hänen hakemuksensa on hylätty.

Päätökseen tyytymätön voi valittaa siitä hallinto-oikeuteen. Avuntarpeen käsittelijältä voi saada neuvoja siitä, miten päätöksestä valitetaan.

65-vuotiaiden ja sitä vanhempien avuntarpeen käsittelijät toimivat vanhustenhuoltohallinnossa. Puhelin 018-727 65 00

Jos sinulla on kysyttävää, voit ottaa yhteyttä Uppsalan seniorioppaaseen. Puhelinaika: maanantai–perjantai 9.00–12.00 ja 13.00–16.00

Puhelin: 018-727 65 00

Sähköposti: seniorguide@ uppsala.se

Kotipalvelu ja kotisairaanhoido

Kotipalvelu

Kotona asuva henkilö, joka tarvitsee apua arkielämässä, voi hakea kotipalvelua. Tarpeet ratkaisevat, mitä kotipalvelua voi saada ja miten usein. Kotipalveluun voi sisältyä:

- erilaisia palveluja, kuten ostokset ja asioimiset, pyykinpesu, siivous, aterioiden kotiinkuljetus ja sosiaalisia aktiviteetteja, kuten yhdessäolo tai kävelylenkki
- henkilökohtaista hoivaa, kuten valvonta sekä avustaminen pukeutumisen ja riisuuntumisen, wc-käyntien ja suihkussa käyntien sekä henkilökohtaisen hygienian hoidon yhteydessä

Kotipalvelua tarvitseva hakee sitä kunnan avuntarpeen käsittelijän luona. Kotipalvelusta maksetaan kunnan palveluhinnaston mukainen maksu.

Lisätietoa maksuista: [uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior)

Kotisairaanhoido

Kotisairaanhoido on terveyden- ja sairaanhoidoa omassa kodissasi. Se voi olla esimerkiksi apua lääkkeitteesi jakelussa, haavojen sidonnassa, apuvälineissä tai kuntoutuksessa. Kotisairaanhoidoa antavat sairaanhoitaja, toimintaterapeutti ja lääkintävoimistelija/fysioterapeutti. He voivat myös antaa kotipalvelulle ohjeita joidenkin sairaanhoidotehtävien suorittamiseen. Jos tarvitset kotisairaanhoidoa, se on usein integroitu kotipalveluun.

17 vuotta täyttäneillä, jotka tarvitsevat sairaanhoidoa yli 14 päivän ajan eivätkä pääse terveyskeskukseen, voi olla oikeus saada kotisairaanhoidoa. Sekä kotona että hoito- ja hoiva-asunnossa asuvilla voi olla tämä oikeus. Kotisairaanhoido on maksutonta 85-vuotiaille ja sitä vanhemmille. Tietoa maksuista: [uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior).

Terveyskeskuksessa arvioidaan ensin hoidon tarpeesi ja laaditaan koordinoitu hoitosuunnitelma yhdessä kunnallisen kotisairaanhoidon kanssa, jotta voitaisiin arvioida, voitko saada kotisairaanhoidoa.

Jos olet sairas tai tarvitset kuntoutusta tai apuvälineitä, ota ensisijaisesti yhteyttä omalääkäriisi tai terveyskeskukseen. Jos tarvitset asunnon sopeuttamista, apuvälineitä tai kuntoutusta, ota yhteyttä Uppsalan kunnan toimintaterapeuttiin.

Missä asioissa voit saada apua?

Kunnallisessa kotisairaanhoidossa voit saada apua laillistetulta sairaanhoitajalta, lääkintävoimistelijalta/ fysioterapeutilta tai toimintaterapeutilta omassa kodissasi. He voivat myös auttaa sinua, jos tarvitset arkea helpottavia apuvälineitä. Sinulla on myös oikeus saada ns. kiinteä hoitokontakti, eli yhteyshenkilö, joka auttaa sinua koordinoimaan kotisairaanhoidotoimet.

Apuvälineet

Saatat sairauden, vamman tai toimintarajoitteen, iän tai tilapäisen tarpeen vuoksi tarvita apuvälineitä voidaksesi elää mahdollisimman itsenäistä elämää.

Uppsalassa vastuu apuvälineistä on jaettu Uppsalan alueen ja kunnan kesken. Kunta vastaa apuvälineistä yli 21-vuotiaille.

Toimintaterapeutti tai fysioterapeutti/lääkintävoimistelija arvioi apuvälineiden tarpeesi ja valitsee tarvitsemasi ja sinulle sopivan apuvälineen.

Esimerkkejä kunnan tarjoamista apuvälineistä

- rollaattori
- pyörätuli
- kylpyjakkara ja suihkutuoli
- wc-istuimen koroke ja/tai käsinoja
- muistituki

Kun et enää tarvitse apuvälinettä, se tulee palauttaa kunnan apuvälinelainaamoon.

Uppsalan alue vastaa apuvälineiden lainaamisesta 20-vuotiaille ja sitä nuoremmille lapsille ja nuorille, joilla on liikuntaeste tai kognitiivinen toiminnanvajavuus. Uppsalan alue vastaa myös sekä lasten että aikuisten näkö-, kuulo-, puhe- ja viestintäapuvälineistä ja ortopedisistä apuvälineistä henkilöille, joilla on toimintarajoitteita esimerkiksi käsissä ja jaloissa. Verkkosivustolta 1177.se voi lukea Uppsalan alueen tarjoamista apuvälineistä.

Kotihoidon suorittajan valinta

Myönteisen kotipalvelu- ja/tai kotisairaanhoidon päätöksen saanut voi itse valita palvelujen suorittajan. Kunnan hyväksymät palvelujen suorittajat esitellään luettelossa, joka on saatavana paperiesitteenä sekä ladattavissa omaan laitteeseen sivustolta uppsala.se/senior

Tietoa: Uppsalan senioriopas puhelin 018-727 65 00, sähköposti seniorguide@uppsala.se

Arvokkuus-takuut

Uppsalan kunnan vanhuslautakunta on tehnyt päätöksen arvokkuus-takuista kunnan vanhustenhuollossa. Hoivan antajille asetettavien laatu-vaatimusten lisäksi paikallisesti määritellyissä periaatteissa painotetaan näitä tärkeitä osa-alueita, joiden toteutumista myös seurataan erityisesti.

Yli 65-vuotiaalla kotipalvelua tai kotisairaanhoidoa saavalla on oikeus

- saada tieto siitä, ketkä suorittavat palvelut hänen kotonaan
- saada ennakolta tieto, jos joku muu kuin odotettu työntekijä on tulossa
- saada tieto, jos työntekijä on myöhässä
- vaikuttaa kävelylenkin tai muun ulkoilun ajankohtaan, jos ulkoilu sisältyy kotipalveluun
- saada toteutussuunnitelmaan kirjaus siitä, miten ja milloin ulkoilut suoritetaan
- saada vuosittain lääkkeiden tarkastus (jos saat lääkityksessä avustamista).

Turvahälytin ja turvapäivystys

Turvahälyttimen avulla apua voi kutsua paikalle vuorokauden ympäri. Hälytin pidetään aina mukana, esimerkiksi ranteessa. Painamalla hälytysnappia saat ääniyhteyden turvapäivystykseen, joka voi lähettää kotipalvelun tai kotisairaanhoidon tarvittaessa paikalle.

Jos haluat turvahälyttimen saadaksesi apua turvapäivystykseltä, voit hakea sitä kunnan avuntarpeenkäsittelijältä. Tavoitat heidät Uppsalan seniorioppaan kautta.

Maksat kuukausivuokran turvahälyttimestä.

Lisätiedot ja hakemus: [upsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior) tai ota yhteyttä Uppsalan seniorioppaaseen puhelin 018-727 65 00.

Päivätoiminta

Päivätoiminta on suunnattu 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille, jotka tarvitsevat sitä muistisairauden, aivohalvauksen jälkeisen kuntoutumisen tai fyysisen liikunnan tarpeen vuoksi. Päivätoimintaan osallistumiseen vaaditaan avuntarvepäätös. Sosiaalinen yhdessäolo tuo mielekästä sisältöä elämään ja parantaa elämänlaatua. Tarjoamme yksilöllisesti sovitettuja aktiviteetteja, joihin voi osallistua joko yksin tai ryhmässä. Hyödynnämme kunkin päivän antamia mahdollisuuksia ja inspiroidumme hetkestä. Vuodenaikaan liittyvät teemat, musiikki, kävelyretket, voimistelu, pelit, lehtien lukeminen tai vain mukava rupatteluhetki ovat esimerkkejä tarjoamistamme aktiviteeteista.

Lisätiedot ja hakemus: [upsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior) tai ota yhteyttä Uppsalan seniorioppaaseen puhelin 018-727 65 00, sähköposti: seniorguide@upsala.se

Lyhytaikaishoito

Jos tarvitset lyhyen ajanjakson aikana ympärivuorokautista hoitoa ja hoivaa, sinulla voi olla oikeus saada lyhytaikaishoitoa. Lyhytaikaishoito voi tulla ajankohtaiseksi esimerkiksi sairaalassa oleskelun jälkeen tai tarvitessasi sellaista sairaanhoitoa, jota et voi saada kotona, tai sinulla on dementiasairaus tai olet sekava. Lyhytaikaishoidon saamiseen vaaditaan avuntarvepäätös. Lyhytaikaishoitopaikkoja voi olla sekä omassa erityisessä yksikössä että joinakin yksittäisinä paikkoina hoito- ja hoiva-asuntoloissa.

Vuorotteluhoito

Vuorotteluhoito on yksi lyhytaikaishoidon muoto ja tarkoittaa sitä, että oleskelet säännöllisesti lyhyitä ajanjaksoja vuorotteluhoitoasuntolassa. Samalla, kun voit osallistua aktiviteetteihin ja saada piristävää ympäristönvaihdosta, omaisesi saavat lomitusta ja omaa aikaa.

Lisätiedot: Uppsalan seniorioppas puhelin 018-727 65 00, sähköposti seniorguide@upsala.se

Hoito ja hoiva-asuminen

Hoito- ja hoiva-asuminen on sopiva asumismuoto henkilölle, joka tarvitsee laajaa ja pitkäaikaista huolenpitoa, valvontaa ja hoitoa vuorokauden ympäri. Asuntolassa on hoivahenkilökuntaa ja saatavilla on sairaanhoitajan apua kaikkina vuorokauden aikoina. Lisäksi saatavilla on toimintaterapeutti ja fysioterapeutti/lääkintävoimistelija.

Hoito- ja hoiva-asuntolassa sinulla on oma huoneisto tai oma huone. Asunto on varustettu sängyllä. Muutoin sen saa sisustaa omilla huonekaluilla ja henkilökohtaisilla esineillä. Asunnon yhteydessä on yhteisiä tiloja, muun muassa ruokasali ja seurustelutilat.

Hoito- ja hoiva-asuntoloita on erilaisia. Niitä on paljon huolenpitoa tarvitseville, dementiaa sairastaville ja psyykkisesti toimintarajoitteisille. Kunkin henkilön yksilölliset tarpeet ratkaisevat, mikä asumismuoto voi tulla ajankohtaiseksi hänelle.

Henkilö, jolle on myönnetty hoito- ja hoiva-asunto, voi valita, mistä asuntolasta hän haluaa saada asunnon. Luettelo hoito- ja hoiva-asuntoloista löytyy verkkosivustolta [uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior)

Kunta veloittaa maksuja hoito- ja hoiva-asumisesta. Maksut koostuvat huoneiston tai huoneen vuokrasta, saamasi hoidon ja hoivan maksusta ja ruokamaksusta. Lisätiedot maksuista: [uppsala.se/omsorgsavgifter](https://www.uppsala.se/omsorgsavgifter)

Lisätiedot: Uppsalan senioriopas puhelin 018-727 65 00, sähköposti seniorguide@uppsala.se

Aktiviteetit ja yhdessäolo

Hoito- ja hoiva-asuntoloissa tulee olla aktiviteetteja, ulkoilua ja yhdessäoloa, joihin voi osallistua omien tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan. Useissa asuntoloissa on erityisiä vanhuspedagogeja ja niissä kaikissa asukkaat voivat osallistua terveyttä ja hyvinvointia edistävään kulttuuritoimintaan (Kultur i vården). Terveyttä ja hyvinvointia edistävään kulttuuritoimintaan kuuluvat kulttuuriohjelmat, kirjastopalvelu sekä ns. muistolaatikot muistojen ja muistikuvien herättämiseksi.

Lisätiedot: Ota yhteyttä asuntolan toiminnanjohtajaan.

Arvokkuustakuut

Vanhuslautakunta on tehnyt päätöksen arvokkuustakuista kunnan vanhus-tenhuollossa. Kaikille hoidon ja hoivan suorittajille asetettavien laatuvaatimusten lisäksi paikallisissa arvokkuustakuissa painotetaan joitakin alueita, joiden toteutumista on seurattava erityisesti.

Hoito- ja hoiva-asunnossa asuvalla on oikeus

- vaikuttaa kävelylenkin tai muun ulkoilun ajankohtaan
- valita, haluaako hän kävellä ryhmässä tai erikseen henkilökunnan tuella
- saada kirjatuksi omaan toteutussuunnitelmaan, miten ja milloin ulkoilu tapahtuu
- saada rauhallinen ja viihtyisä ruokailuympäristö
- vaikuttaa ruokalistaan ja aterioiden ajankohtaan
- Saada vuosittainen lääkkeiden tarkastus.

Senioriopas 2022 Uppsala

Meiltä saat tietoa ja opastusta vanhustenhuollosta ja muusta toiminnasta senioreille, muun muassa kohtaamispaikoista, ikääntyneiden asumisesta, kotipalvelusta, kuljetuspalvelusta ja apuvälineistä.

Puhelin: 018-727 65 00, maanantai–perjantai 9.00–12.00, 13.00–16.00

Sähköposti: seniorguide@ uppsala.se

Käyntiosoite varatuille tapaamisille: Stadshusgatan 2
[uppsala.se/senior](https://www. uppsala.se/senior)

Kontaktcenter

Kunnan palvelukeskus voi usein antaa suoraan vastaukset moneen kysymykseen tai luotsata sinut oikean tahon puoleen.

Puhelin: 018-727 00 00, arkipäivinä 8.00–17.00.

Sähköposti: [uppsala.kommun@ uppsala.se](mailto: uppsala.kommun@ uppsala.se)

Käyntiosoite: Stadshusgatan 2, Uppsala

Aukioloajat: maanantai 8.00–17.00, tiistai 8.00–17.00, keskiviikko 8.00–17.00,
torstai 8.00–18.00, perjantai 8.00–17.00

[uppsala.se](https://www. uppsala.se)