

Seniори- opas

**Kohtaamispaikat, senioriravintolat,
palvelut, asuminen ja paljon muuta.**

Hyvä elämä

Uppsalan senioreilla tulee olla mahdollisuus elää hyvää elämää, turvassa ja itsenäisesti. Kunnalla on yhdessä yhteiskunnan muiden toimijoiden kanssa vastuu siitä, että edellytykset tähän ovat olemassa. Toisaalta jokainen on myös vastuussa oman elämänsä suunnittelusta vanhuuden päivien varalle.

Uppsalalla on runsaasti tarjottavaa niin kunnan palveluiden kuin muun toiminnan ja tapahtumien muodossa. Tästä esitteestä saat hyvän yleiskuvan erilaisista palveluista ja tarjolla olevasta toiminnasta, jotka voivat osaltaan edistää hyvää elämääsi seniorina!

Sisältö

Organisaatiot	5
Vanhuslautakunta/vanhustenhuoltohallinto	5
Vanhusasiamies	5
Ikäystävällinen kaupunki	6
Suomenkielinen vanhustenhuolto	6
Eläkeläisyhdistykset ja UPS	6
Kunnallinen eläkeläisneuvosto (KPR)	7
Vapaaehtoistoiminta	7
Omaishoidon tukikeskus (Tukea omaisille ja läheisille)	7
Avoimet toiminnot ja palvelut	9
Kohtaamispaikat	9
Senioriravintolat	11
Terveysvinkit	11
Aatteellisten yhdistysten palvelut	12
Tukea kotona asuvalle	13
Tukea läheisessä ihmissuhteessa uhan tai väkivallan kohteeksi joutuneelle	14
Kartoittava kotikäynti	14
Asumismuodot	16
Asunnon sopeuttaminen	16
Senioriasunnot	16
Turva-asunnot	16
Tukipäätökseen perustuvat tukitoimet	18
Uskottu mies	18
Avuntarpeenkäsittelijä	18
Liikuntaesteisen pysäköintilupa	18
Kuljetuspalvelu	19
Turvahälytin ja turvapäivystys	19
Kotipalvelu ja kotisairaanhoido	19
Päivätoiminta	21
Lyhytaikaishoito	21
Hammashoidon tuki	22
Hoito- ja hoiva-asuminen	22

Teksti ja graafinen:**Asu:**

Uppsalan kunta Kuvat
Stewen Quigley: sivu 2, 5
Johnér bildbyrå: sivu 1, 4, 8, 16, 17



Organisaatiot

Vanhuslautakunta/vanhustenhuoltohallinto

Vanhuslautakunnan tehtävänä on huolehtia siitä, että 65 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat kokevat Uppsalan kunnassa asumisen ja elämisen turvallisiksi. Tukea ja hoitoa tarvitsevalle annetaan sitä.

Vanhuslautakunnan on solminut sekä kunnallisten että ulkopuolisten eri palvelujen tuottajien kanssa vanhustenhuoltoon koskevan sopimuksen. Kaiken vanhustenhuollon pitää täyttää sopimuksessa asetetut laatuvaatimukset.

Vanhustenhuollon lisäksi lautakunta vastaa kunnan vanhuksia koskevasta politiikasta ja osallistuu yhteiskuntasuunnitteluun senioriperspektiivistä.

Vanhuslautakunnan on kunnan sosiaalilautakunta ja 65 vuotta täyttäneiden kuntalaisten ylin terveydestä ja sairaanhoidosta vastaava elin. Vanhuslautakunta vastaa myös viranomaisvallankäytöstä 65 vuotta täyttäneiden henkilöiden osalta.

Lautakunnan kokousajat näkyvät sivustolla www.uppsala.se/aldrenamnden. Sivustolta voi lukea myös pöytäkirjoja, lautakunnan suunnitelmia ja ohjelmia sekä nähdä lautakunnan jäsenten kuvat.

Vanhustenhuoltohallinto tukee vanhuslautakuntaa sen vastuualueilla. Hallinto huolehtii järjestelmän toimivuudesta ja harjoittaa myös omaa vanhustenhuoltoa. Hallinnossa työskentelevät myös avuntarpeenkäsittelijät.

Postiosoite: Uppsala kommun, äldrenämnden, 753 75 Uppsala

S-posti: aldrenamnden@upsala.se

Puhelin: 018-727 00 00 (vaihde).

Internet: www.uppsala.se/aln

Vanhusasiamies



Vanhusasiamiehen tehtävänä on luoda parempaa turvallisuutta kunnan ikääntyneille sekä vaalia vanhustenhuollon laatua. Vanhusasiamies antaa tietoa, opastusta ja tukea yli 65-vuotiaille ja heidän läheisilleen, sekä asianosaisille organisaatioille.

Uppsalan vanhusasiamies on Heléne Stenlund ja hänellä on tietenkin vaitiolovelvollisuus.

Lisätietoja: Heléne Stenlund, puhelin 018-727 12 39. Puhelinaika: tiistai, keskiviikko, perjantai 08.30-09.30. Sähköposti: aldreombudsman@upsala.se

Ikäystävällinen kaupunki

Uppsala on kuulunut kesäkuusta 2016 lähtien kansainväliseen Ikäystävällisten kaupunkien ja yhteisöjen verkostoon, Age Friendly City and Communities. Jäsenyyden tarkoituksena on kehittää sosiaalisesti kestävä vanhusasiain strategia, tutustua kansainvälisten toimijoiden kokemuksiin ja osaamiseen, ja jakaa toisten kanssa aloitteita, joissa Uppsala on menestynyt. Tällä hetkellä kansainvälisessä verkostossa on jäsenenä yli 600 maailman kaupunkia. Ruotsissa siihen kuuluvat Uppsalan lisäksi Göteborg, Tukholma, Halstahammar ja Nacka.

Uppsalassa työ on käynnistetty laajalla kansalaisdialogilla kunnan yli 60-vuotiaitten henkilöiden kanssa. Siihen on osallistunut yli 2500 henkilöä. Seuraava askel on, että kunnanvaltuusto päättää ohjelman, joka täydennetään toimitasuunnitelmalla, jotta Uppsalasta lähialueineen tehdään ikäystävällisempi.

Ohjelmasta ja toimitasuunnitelmasta tehdään päätös vuoden 2019 aikana. Lue lisää verkkosivuilta www.uppsala.se/aldrevanligstad

Kysymyksiin vastaa: Roger Jo Linder, koordinaattori. Puhelin 018-727 23 65, sähköposti: roger.jolinder@upsala.se

Suomenkielinen vanhuspalvelu

Uppsalan kunta on suomen kielen hallintoaluetta. Se tarkoittaa muun muassa, että sinulla on oikeus käyttää suomen kieltä asioidessasi kunnan kanssa, esimerkiksi palveluja hakiessasi. Jos sinulle on myönnetty vanhustenhuoltoa, sitä on oikeus saada pyydettyä osittain tai kokonaan suomen kielellä.

Lisätietoja: Suomenkielinen koordinoija Nina Klinge-Nygård, puhelin: 018-727 18 32, s-posti: nina.klinge-nygard@upsala.se

Eläkeläisyhdistykset ja UPS

Uppsalassa on paljon eläkeläisyhdistyksiä, jotka järjestävät monenlaista toimintaa eri puolilla kuntaa. Esimerkkejä jäsenoiminnasta ovat luennot, matkat, opintopiirit, opintokäynnit, bridge, petankki, ystäväpalvelu ja erilaiset fyysiset aktiviteetit.

Katto-organisaatio UPS, Uppsalan eläkeläisyhdistysten yhteistyöneuvosto, kokoaa yhteen yli 60 eri eläkeläisyhdistystä. Lisätietoa eri yhdistyksistä ja niiden yhteystiedot saa UPS:ltä. UPS toimii yhdistysten ja Uppsalan kunnan välisenä yhteyselimenä. UPS antaa kunnalle tietoa eläkeläisten elinolosuhteita koskevista ajankohtaisista kysymyksistä ja pyrkii vaikuttamaan päätöksiin. Vaikutuskanavana on kunnallinen eläkeläisneuvosto (KPR), joka toimii yhteistyössä vanhuspalvelulautakunnan, erityshuoltolautakunnan ja muiden kunnallisten elinten kanssa. UPS:n toimisto sijaitsee osoitteessa Storgatan 11.

*Lisätietoja: Toimisto puhelin: 0733 -77 70 32
s-posti: ups@uppsalapensionarerna.se, www.uppsalapensionarerna.se*

Kunnallinen eläkeläisneuvosto (KPR)

Kunnallinen eläkeläisneuvosto (KPR) on kunnan ja eläkeläisjärjestöjen edustajien välinen keskinäinen neuvottelu- ja tiedotuselin. Neuvosto kokoontuu 4 kertaa vuodessa. Pöytäkirjoja voi lukea sivustolta www.uppsala.se/kpr.

Lisätietoja: KPR:n sihteeri, puhelin 018-727 85 97.

Vapaaehtoistoiminta

Aatteelliseen toimintaan osallistuminen rikastuttaa sekä osallistujan itsensä, että muiden elämää. Uppsalan kunta toimii yhdessä aatteellisten yhdistysten ja yksittäisten vapaaehtoisten kanssa tukeakseen ikääntyneiden ja heidän läheistensä elämänlaadun parantamiseen tähtäävää toimintaa eri tavoin. Kyse voi olla esimerkiksi lyhyestä seurustelu- tai lukutuokiosta taikka yhteisestä kävelylenkistä.

Lisätietoja: Ota yhteyttä suoraan aatteelliseen yhdistykseen, jonka toiminnassa haluaisit olla mukana, tai mene verkkosivuille www.volontarbyran.se

Omaishoidon tukikeskus (Tukea omaisille ja läheisille)

Aviopuolisoa, elämänkumppania, sukulaista, ystävää tai naapuria hoitava tai muulla tavoin auttava henkilö voi saada tukea ja apua elämäntilanteessaan. Erilaisia tukimuotoja voivat olla neuvoa-antavat keskustelut, mahdollisuus loimitukseen tai mahdollisuus tavata muissa samankaltaisessa tilanteessa olevia kokemusten vaihtamiseksi.

Keskustelu ja neuvonta

Omaisneuvojen ja dementiahoidon kehittäjien kanssa voi käydä yksityisiä keskusteluja puhelimitse, kotikäynneillä tai kunnallisessa omaishoidon tukikeskuksessa. He antavat myös tietoa erilaisista tukimuodoista.

Omaisryhmät

Omaisryhmässä on mahdollista tavata muita samassa tilanteessa olevia, vaihtaa kokemuksia ja saada neuvojen ja tietojen ohella myös uutta energiaa. Tapaamisten sisältö vaihtelee osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Oma aika, lomitus

Henkilölle, joka omassa kodissaan auttaa ja hoitaa jotakuta 21 vuotta täyttänyttä ja joka ei saa säännöllistä kotipalvelua, tarjotaan maksutonta lomitusmahdollisuutta. Lomitus järjestetään kotona tai osallistumalla ryhmätoimintaan. Lomitusta tarjotaan enintään 24 tuntia kuukaudessa perhettä kohti.

Hyvinvointi

Omaisella on mahdollisuus osallistua erilaisiin hyvinvoinnin ylläpitoon tähtääviin aktiviteetteihin. Niitä ovat esimerkiksi qigong, jooga ja erilaiset rentoutumisharjoitukset.

Omaishoidon tukikeskus

Uppsalan kunnan Omaishoidon tukikeskus on osaamiskeskus ja kohtaamispaikka jokaiselle, joka hoitaa tai auttaa jotakuta 21 vuotta täyttänyttä. Keskuksessa saa yhteyden omaisneuvojiin ja dementiahoidon kehittäjiin, jotka antavat tietoja erilaisista tukimuodoista. Yhteistyössä aatteellisten yhdistysten kanssa järjestetään tiedotustilaisuuksia, teemailtoja sekä luentoja omaisille. Aukioloajat: maanantai-torstai 9.00-16.00, perjantai 9.00-15.00.

Lisätietoja: Uppsalan kunnan Omaishoidon tukikeskus, S:t Persgatan 10 A, S:t Persgalleria. Puhelin 018-727 92 00, sähköposti: anhorigcentrum@upsala.se



Avoimet toiminnot ja palvelut

Kohtaamispaikat

Kohtaamispaikoissa voi osallistua erilaiseen järjestettyyn toimintaan, saada hetkeksi seuraa tai vain juoda kupillisen kahvia. Joskus toiminnasta vastaavat aatteelliset yhdistykset yhteistyössä yksityishenkilöiden tai kunnan henkilöstön kanssa. Osa kohtaamispaikoista on täysin aatteellisten yhdistysten ylläpitämiä.

Kohtaamispaikat tarjoavat monenlaisia terveyttä edistäviä ja mielekkäitä harrastuksia. Valikoimaa riittää kuntoilusta, zumbasta ja voimistelusta aina lukupiireihin ja tietotekniikkakursseihin. Jokaisella kohtaamispaikalla on oma ohjelmansa, johon osallistuminen on ilmaista. Kahvi, ruoka ja tarvikkeet ovat omakustannusperiaatteella. Ehdotukset ja ideat kohtaamispaikkojen kehittämiseksi ovat aina tervetulleita.

**Träffpunkt
86:an**
Svartbäcksgatan 86

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai-perjantai 8.30-16.00. Suljettu lounastauon aikana 12.00-12.30.

Lisätietoja: Puhelin: 018-727 65 19.

**Träffpunkt
Björklinge**
Bror Hjorts väg 7A

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai, keskiviikko ja parittomien viikkojen perjantait 8.00-15.00.

Lisätietoja: Puhelin: 018-727 48 97.

**Träffpunkt
Bozorgan**
Valthornsvägen 41

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Täällä henkilökunta puhuu ruotsia, persiaa, englantia ja turkkia. Aukioloajat: maanantai-perjantai 9.00-16.00.

Lisätietoja: Puhelin: 018-727 59 63 tai 018-727 57 03.

**Träffpunkt
Bälinge**
Lundgårdsvägen 2

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai, torstai ja parillisina viikkoina perjantai 8.00-15.30. Suljettu lounastauon aikana 12.00-12.30.

Lisätietoja: Puhelin: 018-727 48 55.

**Träffpunkt
Café Mona**
Bandstolsvägen 1C

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Täällä henkilökunta puhuu ruotsia, serbiaa, kroatiaa ja bosniaa. Aukioloajat: maanantai 12.45-16.00, tiistai ja torstai 8.30-16.00. Suljettu lounastauon aikana 12.15-12.45.

Lisätietoja: Puhelin: 018-727 49 89.

**Träffpunkt
Eriksberg**
Granitvägen 5

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai-perjantai 8.30-15.30

Lisätietoja: Puhelin 018-727 69 30.

- Träffpunkt Hasseludden**
Årstagatan 23C
- Kunnan yhdessä vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: tiistai ja torstai 13.00-16.00.
- Lisätietoja: Puhelin: 076-101 99 65.*
- Träffpunkt Järlåsa**
Östforavägen
(kerhotalossa vanhan postin takana)
- Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: tiistai 9.00-16.00. Suljettu lounastauon aikana 12.00-12.30.
- Lisätietoja: Puhelin 070-821 69 32.*
- Träffpunkt Karl-Johan**
Svartbäcksgatan 52
- Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai-perjantai 8.30-15.30. Suljettu lounastauon aikana 12.15-12.45.
- Lisätietoja: Puhelin 018-727 65 78.*
- Träffpunkt Medelpunkten**
Hasselvägen 1C,
Storvreta (sisäänkäynti Ärentunavägen, apteekin luona)
- Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai-perjantai 8.00-15.30. (Lounasaikaan 12.15-12.45 suljettu)
- Lisätietoja: Puhelin 018-727 56 77.*
- Träffpunkt Nyby med Vänsam**
Leopoldsgatan 5
- Kunnan yhdessä Vänsam-yhdistyksen kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai-perjantai 8.00-15.00. Auki viikonloppuisin joka neljäs lauantai 9.00-15.00.
- Lisätietoja: Puhelin 018-727 76 68.*
- Träffpunkt Ramund**
Dalgatan 3
- Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai-perjantai 8.00-15.30. Suljettu lounastauon aikana 12.15-12.45.
- Lisätietoja: Puhelin 018-727 64 14.*
- Träffpunkt Storgatan 11**
Storgatan 11
- Kohtaamispaikka, jota ylläpitää Uppsalan eläkeläisyhdistysten yhteistyöelin, UPS. Aukioloajat: maanantai-perjantai 8.00-17.00. Ohjelmaa myös tiettyinä lauantaipäivinä, seuraa ilmoittelua.
- Lisätietoja: Puhelin 018-727 51 24, www.storgatan11.se*
- Träffpunkt Sävja**
Västgötaresan 64,
2 tr
- Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai-torstai 9.00-16.30, perjantai 8.00-15.30 Lounasaikaan 12.00-12.30 suljettu.
- Lisätietoja: Puhelin 018-727 48 80.*
- Träffpunkt Treklängen**
Valthornsvägen 19C
- Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai-perjantai 8.30-15.30. Joka neljäs lauantai 10.00-15.00.
- Lisätietoja: Puhelin 018-727 69 36 tai 018-727 69 43.*
- Träffpunkt Årsta**
Fyrislundsgatan 66
- Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: Aukioloajat: maanantai-perjantai 8.30-15.30. Joka neljäs sunnuntai 9.30-15.30.
- Lisätietoja: Puhelin 018-727 69 35.*

Senioriravintolat

Niille, jotka haluavat ateriointiseuraa ja tehdä samalla vaikka päivittäisen kävelylenkin, on useita senioriravintoloita. Useimpien ravintoloiden ruokalistat ovat kunnan verkkosivuilla www.uppsala.se/senior ja maanantaisin Upsala nya tidning -lehdessä.

**Björngårdens
restaurang**
Valthornsvägen 43

Puhelin 018-727 60 68
Aukioloajat: 11.00–13.00

**Ramunds
restaurang**
Dalgatan 3

Puhelin 018-727 64 35
Aukioloajat: 11.15–13.15

**Restaurang
Leopold**
Leopoldsgatan 5

Puhelin 018-727 76 61
Aukioloajat: 11.30–13.30

**Restaurang
Porfyren**
Granitvägen 5

Puhelin 018-727 80 27
Aukioloajat: 11.15–13.15

**Restaurang
Senioren**
Kungsängsgatan 25

Puhelin 018-727 51 59
Aukioloajat: 10.45–13.30

**Stenhagens bildnings-
och kulturcentrum**
Herrhagsvägen 8

Puhelin 018-727 88 34
Aukioloajat: 12.00–13.30

Årstagården
Fyrislundsgatan 66

Puhelin 018-727 69 39
Aukioloajat: 11.30–13.30

Terveysvinkit

Jos haluat harjoitella itse, saatavilla on fysioterapeutin terveysvinkkejä ja opasfilmejä. Vinkit ja filmit ovat osoitteessa www.uppsala.se/halsotips

Aatteellisten yhdistysten palvelut

- Monet aatteelliset yhdistykset tarjoavat vanhusten iloksi ja tueksi erilaisia palveluja, jotka täydentävät kunnallista tarjontaa. Palvelut on tarkoitettu kaikille, ne ovat ilmaisia eikä niitä käyttääkseen tarvitse kuulua mihinkään järjestöön tai yhdistykseen. Seuraavaksi joitakin esimerkkejä:
- Vierailutoiminta ja ulkoiluseura** Henkilölle, joka haluaa saada hetkeksi juttukaverin tai seurata kahvipöytään tai kävelylle.
Diakoniakeskus: Puhelin 018-15 08 60.
Uppsala Punainen Risti - Käynnit ja saattajat: Puhelin 018-14 32 10.
- Saattaja** Palvelu on tarkoitettu niille, jotka toivovat saattajaa terveyskeskukseen, sairaalaan, hammaslääkəriin tai parturi-kampaamoon suuntautuvalle käynnille. Diakoniakeskus:
Puhelin 018-15 08 60.
Uppsalan Punainen Risti - Käynnit ja saattajat: Puhelin 018-14 32 10.
- Puhelinyhteys** Säännöllinen puhelinyhteys tai turvasoitto saattaa lisätä yhteenkuuluvuuden, yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunnetta. Vapaaehtoinen henkilö soittaa säännöllistä puhelinyhteyttä/turvasoittoa toivovalle niin usein kuin on sovittu. Diakoniakeskus:
Puhelin 018-15 08 60.
Uppsalan Punainen Risti - Turvasoitot: Puhelin 018-14 32 23.
- Vanhusten auttava puhelinpalvelu** Jos olet yli 60-vuotias ja voit psyykkisesti huonosti, voit soittaa vanhusten auttavaan puhelinpalveluun. Puhelinpalvelusta vastaa aatteellinen yhdistys Mind, jonka erityiskoulutuksen saanut henkilökunta kuuntelee, antaa tukea ja ohjaa tarvittaessa ammattiavun piiriin.
Puhelin: 020-22 22 33
Puhelinajat: maanantai–perjantai 10.00–15.00
- Apumiespalvelu** Uppsalan Punaisella Ristillä on ikääntyneille henkilöille tarkoitettu ns. apumiespalvelu. Palvelusta saa apua kodin pieniin askareisiin, kuten verhojen ripustukseen tai lampun vaihtoon tai kun korkeasta kaapista pitäisi saada jotain alas. Uppsalan Punainen Risti - Apumiehet:
Puhelin: 018-13 49 31.
Jätä puhelinvastaajaan nimi ja puhelinnumero, niin sinuun otetaan yhteyttä.

Tukea kotona asuvalle

Ikääntyneiden kirjastopalvelu

Jos sinun on vaikea päästä itse kirjastoon, tarjolla on erityispalvelu nimeltään ”Kirja tulee” (Boken kommer). Palvelu on maksuton, ja kirjaston henkilökunta tuo kirjat kotiisi kerran kuukaudessa. Voit lainata kauno- tai tietokirjallisuutta, aikakauslehtiä, musiikkia, elokuvia, äänikirjoja, isoin kirjasiimin painettuja kirjoja, erikielisiä kirjoja ja ruotsinkielisiä selkokielellä kirjoitettuja teoksia.

Äänikirja tulee: puhelin 018-727 17 70, puhelinaika: maanantai-perjantai 9.00-12.00 sekä 13.00-16.00, sähköposti: bokbuss@ uppsala.se.

Samarialaiskoti – Vanhuskeskus

Päivätoiminta osoitteessa Dragarbrunnsgatan 69 kaikille 65-vuotiaille tai sitä vanhemmille, jotka tuntevat olonsa todella yksinäiseksi.

Toiminnan tavoitteena on parantaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiasi ja perusterveyttäsi erilaisella terveyttä edistävällä toiminnalla ja myös auttaa sinua löytämään uusia ystäviä ja saamaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta myös toiminnan ulkopuolella.

Lisätietoja antaa Maria Hovstadius, puhelin 076-793 63 34, sähköposti: maria.hovstadius@samariterhemmet.se tai kirjeitse Diakonistiftelsen Samariterhemmet, Maria Hovstadius föreståndare, Dragarbrunnsgatan 70, 753 20 Uppsala.

Tämän jälkeen sinuun otetaan yhteyttä, jotta voit varata ajan henkilökohtaiseen tapaamiseen.

Näkö- ja kuulo-ohjaajat

Jos sinulla on näkö- tai kuulovamma, voit saada neuvoja ja tukea näkö- ja kuulo-ohjaajalta selviytyäksesi mahdollisimman hyvin arjessa. Kyseessä voi olla esimerkiksi apuvälineiden käsittely, arkisten askareiden harjoittelu kotona, neuvonta tai muunlainen tarvitsemasi tuki.

Lisätietoja: Näkö- ja kuulo-ohjaajat puhelin 018-727 51 64 tai 018-727 23 89.

Dementiahoidon tuki

Kunnallinen dementiahoidon kehittäjä antaa erityistukea muistisairaille ja heidän omaisilleen. Dementiahoidon kehittäjät:

- antavat tietoja ja neuvoja sekä tarjoavat tukikeskusteluja
- auttavat hoidon suunnittelussa, jotta eri tukivaihtoehdot ja sopivat toimet voidaan käydä yhdessä läpi
- auttavat eri toimien koordinoinnissa ja motivoivat asianomaisen hyväksymään tukitoimet.

Lisätietoja: Uppsalan kunnan omaishoidon tukikeskus: Puhelin 018-727 92 00, s-posti anhorigcentrum@ uppsala.se www.anhorigcentrum. uppsala.se

Sairaanhoitomatkat

Jos sinulla on sairaanhoitomatkoja koskevia kysymyksiä, soita UL Sjukresorin numeroon 0771-14 14 14 näppäinvalinta 3 arkisin kello 08.30-11.30.

Jos olet kiireellisen sairaanhoitomatkan tarpeessa, soita maakäräjien tilauskeskukseen numeroon 0771-999 000 vuorokauden ympäri.

Voit myös lukea lisää osoitteesta www.region uppsala.se/sjukresor

Tukea läheisessä ihmissuhteessa uhan tai väkivallan kohteeksi joutuneelle

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

Me, jotka työskentelemme väkivallan kohteeksi joutuneiden henkilöiden kanssa, tiedämme, että väkivalta voi koskettaa ketä tahansa. Tarjoamme tietoa ja tukea ja meille on tärkeää, että saat aina osaksesi kunnioitusta ja empatiaa.

Kaikilla julkisten palvelujen alalla työskentelevillä henkilöillä 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 vaihteeseen
Puhelin: 018-727 00 00

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

Kartoittava kotikäynti

Uppsalan kunta tarjoaa vanhuksille kartoittavan kotikäynnin. Kaikille kunnan kotipalveluja käyttämättömille yli 80-vuotiaille henkilöille tarjotaan mahdollisuus kartoittavaan kotikäyntiin.

Yli 80-vuotiaille on mahdollisuus jatkossa olla yhteydessä Uppsalan senioriopas-palveluun.

Kotikäyntien tarkoituksena on edistää terveyttä ja turvallisuutta sekä tukea hyvää elämää. Keskustelun lähtökohtina ovat vanhuksen toiveet ja tarpeet. Kunnan edustaja voi kertoa arkipäivää helpottavasta ja tukea tarjoavasta toiminnasta sekä antaa yhteystietoja.

*Lisätietoja: Uppsalan senioriopas, puhelin 018-727 65 00,
s-posti: seniorguide@ uppsala.se*



Asumismuodot

Asumnon sopeuttaminen

Kunnalta voi hakea avustusta pysyvän toimintarajoitteen vaatimaan asunnon sopeuttamiseen tai kunnostukseen.

Avustusta haetaan Uppsalan kunnan asunnonsopeuttamishakemuksista vastaavasta yksiköstä. Hakemuslomakkeen saa toimintaterapeutilta tai asunnonsopeuttamisyksiköstä. Sähköisenä lomake on saatavissa osoitteesta www.uppsala.se/bostadsanpassning.

Lisätietoja: Asunnonsopeuttamisyksikkö, puhelin: 018-727 44 26

Puhelinaika: maanantai-torstai 9.00-15.00

Sähköposti: bostadsanpassning@upsala.se

Senioriasunnot

Senioriasunto on asunto, jossa on hyvä esteettömyys, minkä ansiosta niissä on helppo liikkua myös apuvälineiden avulla. Peseytymistilat ovat hyvin suunniteltuja ja tilavia, ja pohjakerroksesta pääsee ylös hissillä. Joskus asunnosta on yhteys yhteisiin tiloihin.

Senioriasuntoon muuttaminen ei edellytä avuntarpeen käsittelijän päätöstä vaan voit itse valita, haluatko kohentaa asumistilannettasi ikääntymistä silmällä pitäen. Alin muuttoikä on yleensä 55 vuotta, mutta joissakin senioriasunnoissa raja on 65 vuotta.

Senioriasuntoja on saatavana vuokra-asuntoina ja asumisoikeusasuntoina. Senioreiden asumisoikeusasunnoista ilmoitetaan markkinoilla muiden asuntojen tapaan. Senioreiden vuokra-asuntoa hakiessasi asetut jonoon.

Lisätietoja seniorien vuokra-asunnoista antaa Uppsalan kunnan asunnonvälitys, puhelin: 0771-71 00 00 tai s-posti: info@bostad.uppsala.se.

Turva-asunnot

Turva-asunnot on tarkoitettu vanhuksille, jotka tuntevat olonsa levottomiksi ja turvattomiksi tavallisessa asunnossa. Huoneistoissa on oltava hyvä esteettömyys, ja niiden tulee sijaita lähellä palveluita. Ikäraja muutolle on 70 vuotta, mukana muuttava voi olla nuorempi.

Talon yhteydessä on yhteistiloja, joissa ne, jotka haluavat, voivat ruokailla keskenään tai muulla tavoin viettää yhdessä aikaa. Turva-asunnoissa on isäntä tai emäntä, joka vastaa yhteydenpidosta asukkaisiin ja joka yhteistyössä aatteellisten yhdistysten kanssa luo yhteisöllisyyttä ja järjestää toimintaa.

Lisätietoja vuokrattavista turva-asunnoista antaa Uppsalan kunnan asunnonvälitys, puhelin: 0771-71 00 00 tai s-posti: info@bostad.uppsala.se.



Tukipäätökseen perustuvat tukitoimet

Uskottu mies

Se, joka sairauden, psyykkisen toimintarajoitteen tai vastaavan johdosta ei pysty huolehtimaan itsestään, taloudestaan tai omaisuudestaan, saa tehdä hakemuksen uskotun miehen valitsemisesta. Uskottu mies on erityisesti tähän tehtävään valittu henkilö, joka on tukenasi ja auttaa sinua valvomaan omaa etuasi. Tämä henkilö voi esimerkiksi huolehtia siitä, että laskut maksetaan, että saat oikeaa hoitoa ja hoivaa, oikeanlaisen asunnon sekä ne tuet, joihin olet oikeutettu. Uskotun miehen hakeminen on vapaaehtoista, ja sinulle jää itsensä määräämisoikeus. Uskottua miestä koskevan päätöksen tekee käräjäoikeus.

*Lisätietoja ja hakemus: kunnan yliholhoustoimi,
puhelin 018-727 24 60. www.uppsala.se/overformyndare*

Avuntarpeen käsittelijä

Jos tarvitset vanhustenhuoltoa, voit hakea sitä kunnan avuntarpeen käsittelijältä. Hakemuksen tekee apua tarvitseva itse tai hänen oikeudellinen edustajansa.

Avuntarpeen käsittelijä selvittää tarpeesi ja tekee sen jälkeen päätöksen avun myöntämisestä tai hakemuksen hylkäämisestä. Päätöksestä käy ilmi, millaista apua hakija saa, tai miksi hän on saanut kielteisen vastauksen.

Päätöksestä voi valittaa hallinto-oikeuteen. Avuntarpeen käsittelijäsi voi neuvoa, miten päätöksestä valitetaan.

65-vuotiaista ja sitä vanhemmista vastaava avuntarpeen käsittelijä toimii vanhustenhuoltohallinnossa, puhelin: 018-727 06 00, käyntiosoite: Svartbäcksgatan 44, Uppsala.

Jos sinulla on jotakin kysyttävää, voit myös ottaa yhteyttä Uppsalan seniorioppaaseen, puhelin 018-727 65 00, s-posti: seniorguide@upsala.se

Liikuntaesteisen pysäköintilupa

Liikuntaesteisten pysäköintilupa on oikeus henkilöllä, jolle käveleminen on liikuntaesteiden takia hyvin vaikeaa. Luvan haltijat saavat pysäköidä liikuntaesteisille varatuille kunnan pysäköintipaikoille.

Lisätietoja ja hakemusta varten ota yhteyttä kaupunginrakennushallintoon – liikuntaesteisten pysäköintiluvat.

Puhelin 018-727 40 78 tai 018-727 54 13

Puhelinaika: maanantai-torstai 9.30-11.00

Sähköposti: prh@upsala.se

Lue lisää osoitteesta www.uppsala.se kohdasta Trafik och gator.

Kuljetuspalvelu

Oikeus kuljetuspalveluun on pitkäaikaisesti toimintarajoitteisella, jolle liikuminen omin voimin tai joukkoliikenteen käyttö on hyvin vaikeaa. Kuljetuspalvelu koskee Uppsalan ja Knivstan kunnan alueella tehtäviä matkoja. Merkittävä pitkäaikainen (yli 12 kk kestänyt) toimintarajoite antaa oikeuden valtakunnalliseen kunnan ulkopuolelle suuntautuvaan kuljetukseen. Valtakunnallinen kuljetuspalvelu on tarkoitettu esimerkiksi niille, jotka eivät kykene matkustamaan tavallisen matkan hinnalla tai jotka tarvitsevat matkalla saattajan apua.

Paikallisesta tai valtakunnallisesta kuljetuspalvelusta maksetaan omaehtoinen ns. egenavgift-maksu.

Lisätietoja ja hakemusta varten ota yhteyttä kuljetuspalveluosastoon,

Puhelin 018-727 40 78 tai 018-727 54 13

Puhelinaika: maanantai-perjantai 8.00-12.00 ja 13.00-16.00.

Sähköposti: fardtjanst@ uppsala.se

Lue lisää osoitteesta www.upsala.selfardtjanst.

Turvahälytín ja turvapäivystys

Turvahälyttimen avulla apua voidaan kutsua paikalle vuorokauden ympäri. Hälytín on aina mukana, sitä voi pitää esimerkiksi ranteessa. Hälytintä painamalla saadaan ääniyhteys turvapäivystykseen, joka voi lähettää kotipalvelun tai kotisairaanhoidon tarvittaessa paikalle.

Turvahälytintä voit hakea kunnan avuntarpeen käsittelijältä. Tavoitat heidät Uppsalan seniorioppaan kautta.

Turvahälyttimestä maksetaan kuukausimaksu.

Lisätietoja ja hakemus: Uppsalan seniorioppas, puhelin 018-727 65 00.

Kotipalvelu ja kotisairaanhoido

Koordinoidusta kotipalvelusta ja kotisairaanhoidosta käytetään Uppsalassa nimitystä kotihoito. Kotipalvelu ja kotisairaanhoido toimivat yhdessä mutta niillä on eri tehtävät.

Kotipalvelu

Kotona asuva arkielämässä apua tarvitseva voi hakea kotipalvelua. Tarpeet ratkaisevat, minkälaista ja miten usein apua saa.

Kotipalvelu kattaa:

- Palvelut kuten esimerkiksi ostokset ja asioimiset, pyykinpesun, siivouksen, ateriapalvelun ja sosiaaliset aktiviteetit kuten yhdessäolon tai kävelylenkin.
- Henkilökohtaisen hoidon kuten esimerkiksi valvonnan sekä pukeutumisessa ja riisuuntumisessa ja WC-käyntien, suihkun ja muun hygienian hoidon yhteydessä annettavan avun.

Jos tarvitset kotipalvelua, voit hakea sitä kunnan avuntarpeen käsittelijältä. Kotipalvelusta maksetaan kunnallisen taksan mukainen maksu.

Kotisairaanhoido

Jos olet sairas tai tarvitset kuntoutusta tai apuvälineitä, sinun tulee ottaa ensisijaisesti yhteyttä omalääkäriisi tai lähimpään terveystieteeseen.

Jos tarvitset terveydenhuoltotoimia yli 14 päivän ajan, olet 17-vuotias tai sitä vanhempi, etkä kykene siirtymään lähimpään terveystieteeseen, sinulla on oikeus saada kotisairaanhoidoa. Tämä pätee sekä kotona että hoitoasunnossa asuviin henkilöihin. 85-vuotiaille ja sitä vanhemmille kotisairaanhoido on maksutonta. Nuoremmille on saatavilla tietoa maksuista osoitteessa www.uppsala.se/hemvard

Jotta saisit kotisairaanhoidoa, terveystietokeskus arvioi ensin tarpeesi ja suunnittelee sitten hoidon yhdessä kunnallisen kotisairaanhoidon kanssa.

Tällaista apua voit saada

Kunnallisessa kotisairaanhoidossa voit saada apua sairaanhoitajalta, lääkintävoimistelijalta, fysioterapeutilta tai toimintaterapeutilta omassa kodissasi. He voivat myös auttaa sinua, jos tarvitset arkea helpottavia apuvälineitä. Sinulla on myös oikeus saada pysyvä hoitoyhteyshenkilö, joka auttaa sinua koordinoimaan kotisairaanhoidon toimet.

Kunnan terveydenhuoltoon ei kuulu lääkäreitä. Maakäräjät vastaa lääkintähuoltosuunnitelmasta.

Apuvälineet

Toimintarajoitteesta, pitkäaikaisesta sairaudesta, iästä tai tilapäisistä syistä johtuen saatat tarvita apuvälineitä selviytymään arjessa.

Uppsalassa vastuu apuvälineistä on jaettu maakäräjien (Region Uppsala) ja kunnan kesken. Kunnalla on vastuu lainata apuvälineitä yli 21-vuotiaille.

Työterapeutti tai fysioterapeutti/lääkintävoimistelija arvioi tarpeesi apuvälineiden käyttöön ja mitä apuvälineitä tarvitset.

Esimerkkejä kunnan tarjoamista apuvälineistä:

- rollaattori
- pyörätuoli
- suihkujakkara
- WC-istuimen koroke ja/tai käsinoja
- muistituki.

Kun et enää tarvitse apuvälineitä, sinun tulee palauttaa kunnalta lainaamasi apuvälineet.

Maakäräjät vastaa apuvälineiden lainaamisesta lapsille ja korkeintaan 20-vuotiaille nuorille, joilla on liikuntaeste tai kognitiivinen vamma. Maakäräjät tarjoaa myös näkö-, kuulo-, puhe- ja viestintävälineitä lapsille ja aikuisille sekä ortopedisiä apuvälineitä esimerkiksi käsien ja jalkojen vaivoihin. Osoitteesta www.1177.se voit lukea maakäräjien tarjoamista apuvälineistä.

Kotihoidon suorittajan valinta

Kotipalvelua ja/tai kotisairaanhoidoa saava valitsee itse palvelujen suorittajan. Kunnan hyväksymät palvelujen suorittajat esitellään luettelossa, joka on saatavilla sekä paperisena että sähköisenä osoitteessa www.uppsala.se/hemvard.

Lisätietoja: Uppsalan senioriopa, puhelin 018-727 65 00, s-posti: seniorguide@upsala.se

Ihmisarvoa koskevat periaatteet

Uppsalan kunnan vanhuslautakunta on tehnyt päätöksen kunnallisissa vanhuspalveluissa noudatettavista ihmisarvoa koskevista periaatteista. Hoivan antajille asetettavien laatuvaatimusten lisäksi paikallisesti määritellyissä periaatteissa painotetaan näitä tärkeitä osa-alueita, joiden toteutumista myös seurataan.

65 vuotta täyttäneellä kotipalvelua tai kotisairaanhoidoa saavalla on oikeus

- saada tieto kotona palveluja suorittavasta työntekijästä
- saada etukäteen tieto, jos joku muu kuin odotettu työntekijä on tulossa
- saada tieto, jos työntekijä on myöhässä
- vaikuttaa kotipalveluun kuuluvan kävelylenkin tai muun ulkoilun ajan-kohtaan
- saada kirjattua toimintasuunnitelmaan, miten ja milloin ulkoilut suoritetaan
- saada vuosittainen lääkkeiden tarkastus (jos saat lääkityksessä avustamista).

Päivätoiminta

Päivätoiminta on suunnattu 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille, joilla on muistisairaus, joilla on ollut aivoinfarkti tai jotka tarvitsevat fyysistä aktiiviteettia. Päivätoimintaan osallistuminen edellyttää tukipäätöstä. Sosiaalisen yhdessäolon kautta luomme merkityksellisyyttä ja hyvää elämänlaatua. Tarjoamme yksilöllisesti mukautettuja aktiviteetteja erikseen ja ryhmässä. Hyödynnämme jokaisen päivän tarjoamia mahdollisuuksia ja inspiroidumme hetkestä. Vuodenaikaan sopivat teemat, musiikki, kävelyretket, liikunta, pelit, lehtien lukeminen tai vain mukava rupatteluhetki ovat esimerkkejä tarjoamistamme aktiviteeteista.

Lisätietoja: Uppsalan senioriopas, puhelin 018-727 65 00, s-posti: seniorguide@ uppsala.se

Lyhytaikaishoito

Ikääntynyt kotona asuva voi lyhytaikaishoidon avulla saada tukea ja huolenpitoa, sekä antaa omaisille/läheisille mahdollisuuden lomitukseseen. Lyhytaikaishoitoa saattaa tarvita yksittäisissä tapauksissa tai toistuvasti pitkähkön ajan kuluessa. Se toimii usein kotipalvelun ja kotisairaanhoidon täydennyksenä. Lyhytaikaishoito on ympärivuorokautista toimintaa.

Lyhytaikaishoidossa maksat hoidosta ja kustannuksista. Maksut riippuvat siitä, montako päivää vietät lyhytaikaishoitopaikassa. Hoitomaksussa on enimmäistaksa, joka kattaa myös muun muassa kotipalvelun. Lisätietoja maksuista on osoitteessa www.upsala.se/omsorgsavgifter.

Lisätietoja: Uppsalan senioriopas, puhelin 018-727 65 00, s-posti: seniorguide@ uppsala.se

Hammashoidon tuki

Sairauden, tapaturman tai vanhuuden johdosta laajaa ja pitkäaikaista hoitoa ja hoivaa tarvitsevilla on oikeus tarpeellisesta hammashoidosta annettavaan todistukseen. Sen voi saada riippumatta siitä, asuuko hoito- ja hoiva-asunnossa vai kotona. Hoitotoimenpiteet voi suorittaa joko lähiomainen, kunta tai muu hoidon suorittaja.

Hammashoitotuesta vastaa maakäräjät, mutta kunta arvioi, oikeuttaako hoitotarve hammashoitotukeen ja siten todistukseen.

Todistuksen saanut maksaa terveyden- ja sairaanhoidon hinnastojen mukaisia alempia taksoja.

Lisätietoja: Maakäräjien verkkosivuilta www.1177.se voit lukea lisää.

Todistusta koskevissa kysymyksissä ota yhteyttä omaan kunnalliseen sairaanhoitajaasi tai avuntarpeenkäsittelijääsi. Ellet tiedä, kuka omahoitajasi on, voit ottaa yhteyttä maakäräjien hammashoitotuesta vastaavaan Uppsalan kunnan yhteyshenkilöön, puhelin 018-727 59 99.

Hoito- ja hoiva-asuminen

Hoito- ja hoiva-asuminen on laajaa ja pitkäaikaista huolenpitoa, valvontaa ja hoitoa vuorokauden ympäri tarvitsevan asumisvaihtoehto. Asunto tarjoaa hoivahenkilöstön ja sairaanhoitajan apua vuorokauden ympäri. Saatavilla on myös toimintaterapeutti ja fysioterapeutti/lääkintävoimistelija.

Hoito- ja hoiva-asunnossa saat oman asunnon tai huoneen. Asunto on varustettu sängyllä, mutta muutoin sen saa sisustaa omilla huonekaluilla ja henkilökohtaisilla esineillä. Asunnon yhteydessä on yhteisiä tiloja, kuten ruokasali ja seurustelutilat.

Hoito- ja hoiva-asuntoja on erilaisia. Asuntoja on henkilöille, joilla on suuri huolenpitotarve, jotka kärsivät muistisairaudesta tai jotka ovat psyykkisesti toimintarajoitteisia. Yksilölliset tarpeet ratkaisevat kullekin sopivimman asumisvaihtoehdon.

Hoito- ja hoiva-asunnon saaneilla on mahdollisuus valita itse asuntonsa kunnan kanssa sopimuksen solmineiden joukosta. Hoito- ja hoiva-asunnot on listattu sivustolla www.uppsala.se/senior.

Kunta veloittaa maksuja hoito- ja hoiva-asumisesta. Maksut koostuvat asunnon tai huoneen vuokrasta, saamasi hoidon maksusta sekä ruokakuluista. Lisätietoja maksuista on osoitteessa www.uppsala.se/omsorgsavgifter.

Lisätietoja: Uppsalan senioriopas, puhelin 018-727 65 00, s-posti: seniorguide@upsala.se

Aktiviteetit ja yhdessäolo

Hoito- ja hoiva-asunnoissa aktiviteetteja, ulkoilua ja yhdessäoloa on tarjolla omien tarpeidesi ja kiinnostuksesi mukaan. Useissa niistä on vanhustenhuoltoon erikoistuneita pedagogeja, ja asukkaat voivat osallistua Kultur i vården -hankkeen puitteissa järjestettävään kulttuuritoimintaan, joka sisältää kulttuuriohjelmaa, kirjastopalvelun sekä ns. muistolaatikoiden positiivisten muistojen herättämiseksi.

Lisätietoja: Ota yhteyttä asuntolan toiminnanjohtajaan.

Ihmisarvoa koskevat periaatteet

Vanhuslautakunta on tehnyt päätöksen kunnallisessa vanhustenhuollossa noudatettavista ihmisarvoa koskevista periaatteista. Hoivan antajille asetettavien laatuvaatimusten lisäksi paikallisesti määritellyissä periaatteissa painotetaan näitä tärkeitä osa-alueita, joiden toteutumista myös seurataan.

Hoito- ja hoiva-asunnossa asuvalla on oikeus

- vaikuttaa kävelylenkin tai muun ulkoilun ajankohtaan
- valita, haluaako hän kävellä ryhmässä tai erikseen henkilökunnan tuella
- saada kirjattua toimintasuunnitelmaan, miten ja milloin ulkoilut suoritetaan
- saada rauhallinen ja miellyttävä ruokailuympäristö
- vaikuttaa ruokalistaan ja aterioiden ajankohtaan
- saada vuosittainen lääkkeiden tarkastus.

Uppsalan senioriopas

Ota yhteyttä Uppsalan seniorioppaaseen, joka luotsaa sinut Uppsalan kunnan vanhuspalvelutarjonnan pariin!

Meiltä saat tietoja ja opastusta vanhuspalveluista ja senioritoiminnasta. Kysymykset saattavat koskea esimerkiksi kohtaamispaikkoja, ikääntyneiden asumista, kotipalvelua, kuljetuspalvelua ja apuvälineitä.

Välitämme myös yhteyksiä kunnan sisällä sekä vanhuspalvelujen tuottajiin.

Yhteyttä voit ottaa puhelimitse, sähköpostitse tai käymällä luonamme.

Puhelin: 018-727 65 00
Sähköposti: seniorguide@ uppsala.se
Käyntiosoite: Svartbäcksgatan 44
Aukioloajat: arkisin 8.00–12.00, 13.00–16.00

www.uppsala.se/senior