

seniori opas

Uppsalan kunnassa asuvien seniorien
toiminta- ja palvelukäsikirja



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

HYVÄ ELÄMÄ

Uppsalan senioreilla pitää olla mahdollisuus elää toivo-
musten mukaista hyvää elämää. Tärkeänä lähtökohtana
on ihmiseen kohdistuva iästä riippumaton kunnioitus,
itsemääräämisoikeus ja mahdollisimman riippumatto-
malle elämälle yhdessä muiden kanssa annettava tuki.
Kunnalla on yhdessä muiden yhteiskunnallisten toimijoi-
den kanssa vastuu edellytysten luomisesta. Jokaisella on
vastuu ennakoivasti kysyä itseltään, millaisen seniorielä-
män haluaa ja suunnitella sitä.

Ajankohtainen kooste esittelee selkeästi eri palveluita
ja toimintaa, jotka saattavat tukea mielekästä ja hyvää
seniorielämää. Uppsalalla on paljon tarjottavaa kunnan
palvelujen sekä muiden aktiviteettien ja elämysten osalta.
Tartu tilaisuuteen ja kokeile zumbaa, valitse tarpeisiin
sopiva turva-asunto tai turvallisuutta tuova kotipalvelu.
Ravintoloissamme on mahdollista tavata sekä vanhoja
tuttuja että saada uusia ystäviä.



Ebba Busch Thor (KD)
*Vanhustenhuoltolautakunnan
puheenjohtaja*



SISÄLTÖ

Uppsalan kunnan senioriasunnot ...	sivu 4
Turva-asunnot ...	sivu 5
Etsivät kotikäynnit ...	sivu 5
Oikeus suomenkieliseen vanhustenhuoltoon ...	sivu 5
Uskottu mies ...	sivu 5
Senioriravintolat ...	sivu 6
Tapaamispaikat ...	sivu 7
Eläkeläisyhdistykset ja Uppsalan eläkeläisyhdistysten yhteistyöneuvosto (UPS) ...	sivu 11
Kunnallinen eläkeläisneuvosto (KPR) ...	sivu 11
Vanhusasiamies ...	sivu 12
Hammashuoltotuki ...	sivu 12
Vapaaehtoistoiminta ...	sivu 13
Aatteellisten yhdistysten tarjoamat palvelut ...	sivu 14
Omaisille ja läheisille annettava tuki Kotipalvelu ja kotisairaanhoido ...	sivu 16
Muuta kotona asuville tarjottavaa tukea ...	sivu 18
Kuntoutus ja apuvälineet ...	sivu 21
Hoito- ja hoiva-asuminen ...	sivu 22
Avuntarpeenkäsittelijä ...	sivu 24
Vanhustenhuoltolautakunta/ Terveys-, hoito- ja huoltotoimisto ...	sivu 25
Seniorguide Uppsala ...	sidan 28

TUOTANTO

Tekstin tuotanto:	Uppsalan kunnan terveys-, hoito- ja huoltotoimisto
Graafinen muotoilu:	Infomedia, Uppsala kunta • 718604
Valokuva:	Ana Vera Burin Batarra, sivu 21 Dan Pettersson, sivu 6, 11, 13, 16, 20, 23 Matton, Susan & Niel Silverman, sivu 18 Stewen Quigley, sivu 1, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 17, 22, 28 T.Busch-Christensen, sivu 2 Uppsalahem, sivu 4
Paino:	Sibtryck 2014

Senioriopas on käännetty englannin ja suomen kielelle.

SENIORIASUNNOT



Senioriasunto on asunto, jonka esteettömyysaste on korkea. Esteettömyys merkitsee esimerkiksi liikkumakelpoisuutta sekä sisällä että ulkona, tilaa rollaattorille ja muille apuvälineille sekä hyvin suunniteltuja ja tilavia peseytymistiloja. Hissi kulkee maanpinnan tasolta, ja taloissa on joskus yhteisiä tiloja ja määrättyjä palveluja.

Senioriasuntoon muutto ei vaadi avuntarpeen käsittelijän päätöstä, vaan valinnan tekee jokainen itse asumistilanteensa parantamiseksi kasvavan iän myötä. Senioriasuntoja on sekä vuokrataloissa että asunto-oikeusmuodossa. Asunto-oikeusyhdistysten senioriasunnot ilmoitetaan myytäväksi markkinoiden tavalliseen tapaan. Vuokrataloissa sijaitsevat senioriasunnot jaetaan jonotusajan mukaan.

Vuokratalojen senioriasuntoja koskevien lisätietojen tiimoilta yhteyttä voi ottaa seuraaviin tahoihin:

DIAKONISTIFTELSEN SAMARITERHEMMET

50 asuntoa (enimmäkseen yksiöitä) Kungsängstorgin tuntumassa. 65 vuotta täyttäneet hakijat saavat asettua jonoon.

Lisätietoja: Ulla Carin Jansson, puhelin 018-56 40 39. Hakemus lähetetään osoitteeseen Expeditionen Kungsängsgården, Kungsängstorg 4, 753 19 Uppsala.

HEIMSTADEN

17 asuntoa Nyby gårdissa. 55 vuotta täyttäneet hakijat saavat asettua jonoon. *Tietoja ja hakemuksen saa numerosta 0771-111 050.*

RIKSHEM

220 asuntoa seuraavilla alueilla: Björklinge, Eriksberg, Gottsunda, Luthagen, Sala backe ja Svartbäcken.

*Lisätietoja: Asiakaspalvelu 010-709 92 00.
Hakemus ja rekisteröinti tehdään sivustolla www.rikshem.se*

UPPSALAHEM

Yli 140 asuntoa seuraavilla alueilla: Luthagen, Sala backe, Storvreta, Sunnersta ja Sävja. Hakijat saavat hakea asuntoa 55 vuotta täytettyään, mutta rekisteröityä hakijaksi 16. vuoden iässä.

*Lisätietoja: Asiakaspalvelu 018-727 36 00.
Hakemus ja rekisteröinti tehdään sivustolla www.upsalahem.se*

TURVA-ASUNNOT

Turva-asunnot on tarkoitettu ikääntyneille, jotka tuntevat olonsa levottomaksi ja turvattomaksi tavallisessa asunnossaan. Turva-asunto annetaan vuokralle. Asuntoon muuttavien ikäraja on 70 vuotta, mukana muuttava saa olla nuorempi.

Talossa sijaitsee yhteistilat, joissa on mahdollista aterioda yhdessä. Isäntä/emäntä vastaa yhteydenpidosta vuokralaisten kanssa ja luo hyvää yhteisöllisyyttä yhdessä aatteellisen sektorin kanssa. Turva-asuntojen pitää täyttää kunnan turvallisuudelle ja esteettömyydelle asettamat vaatimukset. Kukin vuokraisäntä vastaa itsenäisesti vuokrauksesta ja jonon käsittelystä.

*Lisätietoja: Seniorguide Uppsala, puhelin 018-727 65 00,
sähköposti: seniorguide@uppsala.se*

ETSIVÄT KOTIKÄYNNIT

Uppsalan kunta tarjoaa ikääntyvien luona tehtäviä etsiviä kotikäyntejä. 80 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat, jotka eivät käytä kunnan kotipalveluja, vastaanottavat vuosittain kotikäyntiä koskevan tarjouksen.

Kotikäyntien tarkoituksena on tukea hyvälaatuista elämäntilannetta, ja keskustelua käydään ikääntyneen toivomusten ja tarpeiden pohjalta. Kunnan edustaja välittää keskustelun aikana informaatiota ja yhteystietoja, antaa neuvoja ja tukea arkielämää helpottavien aktiviteettien tiimoilta.

*Lisätietoja: Seniorguide Uppsala, puhelin 018-727 65 00,
sähköposti: seniorguide@uppsala.se*

OIKEUS SUOMENKIELISEEN VANHUSTENHUOLTOON

Uppsalan kunta kuuluu suomenkieliseen hallintoalueeseen. Sen johdosta henkilöillä, joille on myönnetty vanhustenhuoltoa, on oikeus saada sitä pyydettyä osittain tai täysin suomen kielellä.

*Lisätietoja: Suomea puhuva koordinaattori Nina Klinge-Nygård,
puhelin: 018-727 18 32, sähköposti: nina.klinge-nygard@uppsala.se*

USKOTTU MIES

Se joka sairauden, psyykkisen toimintarajoitteen tai vastaavan johdosta ei pysty huolehtimaan itsestään, taloudestaan tai omaisuudestaan saa tehdä hakemuksen uskotun miehen valitsemisesta. Hakemus on täysin vapaaehtoinen, ja hakijalla on aina jäljellä itsemääräämisoikeus. Uskottua miestä koskevan päätöksen tekee käräjäoikeus. Uskotun miehen tarpeesta tehdään ilmoitus kunnan yliholhouslautakunnalle.

*Lisätietoja: Yliholhoustoimi, puhelin 018-727 24 60,
www.uppsala.se/overformyndare.*

SENIORIRAVINTOLAT

Kunnassa on useita senioriravintoloita sille, joka haluaa ateriointiseuraa ja ehkä päivittäisen kävelymatkan. Useimpien ravintoloiden ruokalistat näkee kunnan sivustolta osoitteessa www.uppsala.se/senior sekä maanantaisin Upsala nya tidning -lehdestä.

**BJÖRNGÅRDENS
RESTAURANG**
Valthornsvägen 43

Puhelin 018-727 60 68.
Aukioloajat: 11.00 – 13.00.

KARL-JOHANSGÅRDEN
Svartbäcksgatan 52

Puhelin 018-727 65 90.
Aukioloajat: 11.30 – 13.30.

**RAMUNDS
RESTAURANG**
Dalgatan 3

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

**RESTAURANG
BERNADOTTE**
Bernadottevägen 1

Puhelin 018-727 87 55.
Aukioloajat: 12.00 – 14.00.

**RESTAURANG
LEOPOLD**
Leopoldsgatan 5

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

RESTAURANG LINNÉ
Stenbrohultsvägen 93

Puhelin 018-727 85 78.
Aukioloajat: 11.00 – 14.00.

**RESTAURANG
PORFYREN**
Granitvägen 5

Puhelin 018-727 80 27.
Aukioloajat: 11.15 – 13.15.

**RESTAURANG
SENIÖREN**
Kungsängsgatan 25

Puhelin 018-727 51 59.
Aukioloajat: 11.00 – 13.30.

**STENHAGENS BILDINGS-
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.

Senioreilla on myös mahdollisuus lounastaa kunnallisissa kouluruokaloissa. Lisätietoja antaa ravintolavastaava.



TAPAAMISPISTEET

Tapaamispisteissä voi osallistua niissä järjestettäviin tapahtumiin, saada hetkellistä seuraa tai vain nauttia kupillisesta kahvia. Aatteellisella sektorilla toimivat henkilöt vastaavat silloin tällöin tapahtumista yhdessä kunnan henkilöstön kanssa. Aatteelliset järjestöt ylläpitävät täysin joitakin tapaamispisteistä.



Kunnan johtamat tapaamispisteet

Kunnalliset tapaamispisteet tarjoavat monia eri terveyttä edistäviä ja mielekkäitä aktiviteetteja. Ne voivat sisältää treenausta, zumbaa ja voimistelua, mutta myös kirjallisuuspiirejä ja tietokonekursseja. Jokainen tapaamispiste järjestää maksuttomia aktiviteetteja sisältävää ohjelmaa. Kahvia ja kahvileipää, ruokaa ja askartelumateriaalia saa omakustannushintaan. Kävijöiden uudet ehdotukset ja ideat tapaamispisteiden kehittämiseksi ovat aina tervetulleita.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT 86:AN**
Svartbäcksgatan 86

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: maanantai – perjantai 9.00 – 16.00.

Lisätietoja: Puhelin 018-727 65 19.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT
BJÖRKLINGE**
Bror Hjorts väg 7 A

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: maanantai, keskiviikko ja parittomat perjantait 8.00 – 15.00.

Lisätietoja: Puhelin: 018-727 48 97.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT
BOZORGAN**
Bröderna
Berwalds väg 39

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Pisteen henkilöstö puhuu ruotsin ja persian kieltä.
Aukioloajat: maanantai – perjantai 9.00 – 16.30.

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

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT
BÄLINGE**
Lundgårdsvägen 2

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: tiistai, torstai ja parillisten viikkojen perjantait 8.00 – 15.00.

Lisätietoja: Puhelin: 018-727 48 55.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT
CAFÉ MONA**
Bandstolsvägen 1 C

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Piste henkilöstö puhuu ruotsin, serbin, kroatian ja bosnin kieltä.
Aukioloajat: maanantai – perjantai 8.00 – 17.00.
Suljettu lounasaikaan klo 12.00 – 13.00.

Lisätietoja: Puhelin 018-727 49 89.



**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT
HASSELLUNDEN**
Ärstagatan 23 C

Kunnan yhdessä vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: maanantai, keskiviikko ja torstai 12.00 – 16.00.

Lisätietoja: Puhelin 076-101 99 65.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT JÄRLÅSA**
Östforavägen
(vanha paloasema)

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: keskiviikkoisin parillisina viikkoina 11.00 – 13.00.

Lisätietoja: Puhelin 070-821 69 32.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT
KARL-JOHAN**
Svartbäcksgatan 52

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: maanantai – perjantai 8.30 – 15.30.
Avoinna viikonloppuisin kerran kuukaudessa 10.00 – 15.00.

Lisätietoja: Puhelin 018-727 65 78.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT
KLOCKBACKEN**
Glimmervägen 2
(ennen Stigbergskyrkan)

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: maanantai – perjantai 8.30 – 15.30.

Lisätietoja: Puhelin 018-727 69 30.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT
MEDELPUNKTEN**
Vretalundsvägen 10,
Storvreta

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: maanantai – perjantai 8.00 – 15.00.

Lisätietoja: Puhelin 018-727 56 77.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT NYBY
MED VÄNSAM**
Leopoldsgatan 5

Kunnan yhdessä Vänsam -yhdistyksen kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: maanantai – perjantai 8.00 – 15.00. Avoinna viikonloppuisin kerran kuukaudessa 9.00 – 15.00.

Lisätietoja: Puhelin 018-727 76 68.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT
ORSTENEN**
Granitvägen 5

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: maanantai ja torstai 12.30 – 15.30, keskiviikkoisin 10.00 – 11.00.

Lisätietoja: Puhelin 018-727 55 92.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT
RAMUND**
Dalgatan 3

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: maanantai – perjantai 8.30 – 16.00. Suljettu lounasaikaan klo 12.15 – 12.45.

Lisätietoja: Puhelin 018-727 64 14.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT
SÄVJA**
Västgötaresan 64, 2 tr

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: maanantai – torstai 9.00 – 16.30, perjantaisin 8.00 – 15.30. Suljettu lounasaikaan klo 12.00 – 12.30.

Lisätietoja: Puhelin 018-727 48 80.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT
TREKLÄNGEN**
Valthornsvägen 19 C

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: maanantai – perjantai 8.30 – 15.30. Joka neljäs lauantai 10.00 – 15.00.

Lisätietoja: Puhelin 018-727 69 36 tai 727 69 43..



**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT VÄNGE**
Vangsbysvägen 80

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: parillisten viikkojen torstaina 11.00 – 13.00.

Lisätietoja: Puhelin 070-821 69 32.

**TAPAAMISPISTE –
TRÄFFPUNKT ÅRSTA**
Fyrislundsgatan 66

Kunnan yhdessä yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa johtama tapaamispaikka. Aukioloajat: maanantai – perjantai 8.30 – 15.30. Joka neljäs sunnuntai 9.30 – 15.00.

Lisätietoja: Puhelin 018-727 69 35.



Muiden johtamia tapaamispisteitä

PELASTUSARMEIJAN YHTEISÖLLISYYSKE- SKUS

S:t Persgatan 20

Aukioloajat: tiistai – perjantai 11.00 – 15.00.
Maanantaisin 13.00 – 14.30 järjestetään päivätapaamisia.

Lisätietoja: Puhelin 018-71 05 44.

GRÄNDEN

Dragarbrunnsgatan 69

Avoimet ovet päiväsaikaan toimittomille, esimerkiksi eläkeläisille. Gränden on osa Uppsalan kaupunkilähetyksen sosiaalista diakoniatoimintaa.
Aukioloajat: maanantai – perjantai 11.00 – 16.00.

Lisätietoja: Puhelin 018-56 40 30 ja sivustolta www.uppsalastadsmission.se.

PUNAISEN RISTIN KANSAINVÄLINEN TAPAAMISPISTE

Trädgårdsgatan 16C

Kansainvälinen tapaamispiste on eri kulttuurien sosiaalinen kohtauspaikka. Tapaamispisteessä on mahdollista keskustella, harjoitella kielenkäyttöä tai osallistua muihin aktiviteetteihin.

Aukioloajat: arkinen 10.00 – 16.00 (perjantaisin 10.00 – 15.00)

Lisätietoja: Puhelin 018-18 75 66 ja sivustolta www.redcross.se/uppsala.

STORGATAN 11

Storgatan 11

Uppsalan eläkeläisyhdistysten yhteistyöneuvoston, UPS:n pyörittämä tapaamispiste. Aukioloajat: maanantai – perjantai 8.00 – 17.00. Ohjelmaa järjestetään myös jonakin lauantaina, ks. ilmoituksia.

Lisätietoja: Puhelin 018-727 51 24.

ELÄKELÄISYHDISTYKSET JA UPS (UPPSALAN ELÄKELÄISYHDISTYSTEN YHTEISTYÖNEUVOSTO)

Uppsalassa toimii suuri joukko eläkeläisyhdistyksiä. Niillä on mittavaa toimintaa eri puolilla kuntaa. Esimerkkeinä jäsenoiminnasta ovat opintopiirit, opintokäynnit, matkat, bridge, petankki, ystäväpalvelu ja erilaiset fyysiset toimet.

Katto-organisaatio UPS, Uppsalan eläkeläisten yhteistyöneuvosto, kokoaa 60 eri eläkeläisjärjestöä. UPS antaa eri yhdistyksiä koskevia tietoja ja kertoo, miten niihin saa yhteyden. Uppsalan eläkeläisten yhteistyöneuvoston tehtävänä on tukea ja kehittää Uppsalan eläkeläistoimintaa. Yhteistyöneuvosto on kunnallisen eläkeläisneuvoston kautta samalla eri yhdistysten ja Uppsalan kunnan välinen yhteyselin. UPS:n toimisto sijaitsee osoitteessa Storgatan 11.

Lisätietoja: Toimiston puhelin: 018-727 70 32,

sähköposti: 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.

VANHUSASIAMIES



Karin Udénus on Uppsalan vanhusasiamies. Vanhusasiamiehen tehtävänä on tiedottaa, ohjata ja tukea 65 vuotta täyttäneitä ja heidän läheisiään. Asiamiehen kanssa voi sopia tapaamisesta, tai hän voi tehdä kotikäynnin. Vanhusasiamiehen tehtävänä on luoda parempaa turvallisuutta kunnan ikääntyneiden parissa sekä puolustaa vanhustenhuollon laatua. Vanhusasiamiehellä on vaitiolovelvollisuus sekä erillinen ja puolueeton asema kunnassa.

*Lisätietoja: Karin Udénus, puhelin 018-727 12 39, klo 8.30 - 10.30
(ei keskiviikkoisin) aldreombudsmannen@uppsala.se*

HAMMASHUOLTOTUKI

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- tai hoiva-asunnossa vai kotona. Todistuksen ansiosta hammashoitokustannukset alenevat, ja se oikeuttaa myös hammashygienistin tekemään maksuttomaan vuosittaiseen kotikäyntiin, jonka aikana hammasterveys arvioidaan.

Hammashoitotuesta vastaa maakäräjät, mutta kunta arvioi, oikeuttaako hoitotarve hammashoitotukeen.

Lisätietoja: Ota yhteyttä kunnan piirihoitajaan tai avuntarpeenkäsittelijään. Uppsalan senioriopalas antaa tietoja piirinhoitajan yhteystiedoista numerossa 018-727 65 00, sähköpostiosoite on: seniorguide@uppsala.se

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Aatteelliseen toimintaa osallistuminen rikastuttaa sekä osallistujaa että muita. Uppsalan kunta toimii yhdessä aatteellisten järjestöjen ja yksittäisten vapaaehtoisten kanssa tukeakseen eri tavoin ikääntyneiden ja heidän läheistensä elämänlaadun parantamiseen tähtäävää toimintaa. Toiminta saattaa kattaa hetkellisen seurustelun tai yhteisen kävelylenkin. Monet ikääntyneet haluavat myös itse auttaa muita, vanhempia tai nuorempia.

CENTRUM FÖR IDEELLT ARBETE

Kungsängsgatan 74:ssä sijaitseva Centrum för ideellt arbete (Aatteellisen työn keskus) vastaa Uppsalassa yksityishenkilöille ja aatteellisille organisaatioille annettavasta vapaaehtoisia toimeksiantoja koskevasta tiedotuksesta ja avusta. Keskus toimii yhdessä Volontärbyrån (Vapaaehtoistoimiston) kanssa. Aatteellisessa järjestössä vapaaehtoisia toimeksiantoja hakeva voi kääntyä sen puoleen. Aatteelliset järjestöt saattavat julkaista vapaita vapaaehtoisia toimeksiantoja koskevia ilmoituksia. Verkkoon yhdistettyjä tietokoneita on käytettävissä useimmissa kirjastoissa, kaupungintalon Kommuninformation-keskuksessa sekä Aatteellisen työn keskuksessa.

*Lisätietoja: Puhelin 018-14 24 30,
www.centrumforideelltarbete.se*

VANHUSTENHUOL- LOSSA TOIMIVAT VAPAAEHTOISET

Haluatko toimia vapaaehtoisena vanhustenasuntoloissa tai muussa julkisessa toiminnassa? Kysymys ei ole henkilöstön vastuulla olevien tehtävien korvaamisesta, vaan toimeksianto saattaa täydentää toimintaa. Aatteellisen työn keskus auttaa vapaaehtoistyöhön pyrkiviä löytämään juuri heille sopivan toimeksiannon. Keskus kouluttaa myös toimintaan osallistuvia ja varmistaa toimeksiantojen laadun

*Lisätietoja: Centrum för ideellt arbete (Aatteellisen työn keskus),
puhelin 018-14 24 30,
www.centrumforideelltarbete.se*

AATTEELLISTEN YHDISTYSTEN TARJOAMAT PALVELUT

Monet aatteellisista yhdistyksistä saattavat täydentää kunnallista toimintaa tarjoamalla ikääntyneitä ilahduttavia ja tukevia palveluita. Palvelut suuntautuvat kaikille, ja ne ovat maksuttomia, eivätkä edellytä määrätyn järjestön tai yhdistyksen jäsenyyttä. Seuraavassa joitakin esimerkkejä:

VIERAILUTOIMINTA JA KÄVELYLENKKISEURA

Jos haluaa hetken juttu- tai kahvitteluseuraa tai seuraa kävelylenkille.

Diakonicentrum (Diakoniakeskus): Puhelin 018-15 08 60.

Punainen Risti: Puhelin 018-14 32 10.

SAATTAJA

Palvelu on tarkoitettu niille, jotka toivovat saattajaa terveyskeskukseen, sairaalaan, hammaslääkäriin tai kampaajaparturiin suuntautuvalle käynnille.

Diakonicentrum: Puhelin 018-15 08 60. Punainen Risti: 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.

Diakonicentrum: Puhelin 018-15 08 60. Punainen Risti: Puhelin 018-14 32 23.

KORJAUS- JA PUUHAMIESTOIMINTA

Punaisen Ristin Uppsalan piiri tarjoaa ikääntyneille korjaus- ja puuhamiespalvelua avuksi kotona tarvittavien pikkujuttujen hoitamiseen. Kysymyksessä saattaa olla verhojen ripustaminen, loisteputken vaihto tai jonkin esineen noutaminen korkeasta kaapista.

Puhelin: 018-13 49 31. Jätä puhelinvastaajaan nimi ja puhelinnumero, niin saatte palautussoiton.



OMAISILLE JA LÄHEISILLE ANNETTAVA TUKI

Puolisoa, elämäntoveria, sukulaista, ystävää tai naapuria hoitava tai auttava voi saada tukea ja apua elämäntilanteeseensa. Asiassa saattaa olla kysymys neuvonnasta, lomitushmahdollisuudesta tai samankaltaisessa tilanteessa olevien tapaamisesta kokemustenvaihdon merkeissä.



OMAIKESKUS

Uppsalan kunnan Omaiskeskus (Anhörigcentrum) sijaitsee osoitteessa Vretgräns 3, jonne on käynti Kungsängsgatan 25:stä. Omaiskeskus on osaamiskeskus ja kohtaamispaikka jokaiselle, joka hoitaa tai auttaa jotakuta 21 vuotta täyttäneitä. Keskuksessa saa yhteyden omaiskonsulenttiin ja dementiahoidon kehittäjiin, jotka antavat tietoja erilaisesta tuesta.

Yhteistyössä aatteellisten yhdistysten kanssa järjestetään muun muassa tiedotustilaisuuksia ja teemailtoja. Omaiskeskus kutsuu määrättyinä päivinä ja iltoina luennoitsijoita paikalle kertomaan omaisille mielenkiintoisista ja tärkeistä alueista.

Aukioloajat: maanantai – torstai 9.00 – 16.00, perjantaisin 9.00 – 15.00.

Lisätietoja: Uppsalan kunnan omaiskeskus: Puhelin 018-727 92 00, sähköposti: anhorigcentrum@upsala.se www.anhorigcentrum.upsala.se

**KESKUSTELU JA
NEUVONTA**

Omaiskonsulentit ja dementiahoidon kehittäjät tarjoavat tukea antavia yksityiskeskusteluja puhelimitse, kotikäynnillä tai vierailtaessa Omais-keskuksessa. Heiltä voi myös saada eri tukitoimia koskevia vihjeitä ja neuvoja.

OMAISRYHMÄT

Omaisryhmä antaa mahdollisuuden tavata muita samankaltaisessa tilanteessa olevia kokemustenvaihdon, neuvojen, tietojen ja jaksamisen tiimoilta. Tapaamisten sisältö saattaa vaihdella osallistujien toivomusten ja tarpeiden mukaan. Joka syksy ja kevät käynnistetään uusia ryhmiä.

OMA AIKA, LOMITUS

Henkilölle joka omassa kodissaan auttaa tai hoitaa jotakuta 21 vuotta täyttäneitä, ja joka ei saa säännöllistä kotipalvelua, tarjotaan maksutonta lomitushaavoittuutta. Lomitus muotoillaan perheen toivomusten ja tarpeiden mukaan. Lomitus saatetaan järjestää kotona tai osallistumalla ryhmätoimintaan. Maksutonta lomitusta tarjotaan korkeintaan 24 tuntia kuukaudessa perhettä kohti.

**KUNNON HOITAMINEN**

Omaiselle tarjotaan mahdollisuutta osallistua erilaisiin kunnon hoitamiseen tähtääviin aktiviteetteihin. Ne saattavat kattaa vesijumpan, hieronnan kokeilua tai erilaisia rentoutumisharjoituksia. Aktiviteetteja ohjaa Omais-keskuksen konsultti, joka antaa myös konsultaatioita.

KOTIPALVELU JA KOTISAIRAANHOITO

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



KOTIPALVELU

Arkielämässä apua tarvitseva ja kotona asuva saa hakea kotipalvelua. Tarpeet ratkaisevat myönnettävän avun tyypin, sekä miten usein sitä saa

Kotipalvelu kattaa:

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

Kotipalvelua tarvitseva hakee sitä kunnan avuntarpeen käsittelijältä. Kotipalvelusta maksetaan kunnallisen taksan mukainen maksu.

KOTISAIRAANHOITO

Kunta vastaa myös terveyden- ja sairaanhoidosta, johon lasketaan kuntoutus. Hoitoa annetaan 17 vuotta täyttäneille, jotka tarvitsevat sairaanhoitoa kotona pitempään kuin 14 päivää. Kotisairaanhoidon henkilöstö tekee yhteistyötä kotipalvelun kanssa ja antaa sille määrättyjä sairaanhoitotehtäviä koskevia ohjeita. Kysymyksessä saattaa olla valmennus arkipäivän tilanteissa tai lääkkeiden anto.

Arvion kotisairaanhoidon tarpeesta tekee piirisairaanhoidaja, toimintaterapeutti tai lääkintävoimistelija. Kotisairaanhoido on maksuton.

ARVOKKUUSTA- KUUT

Uppsalan kunnan vanhustenhuoltolautakunta on tehnyt päätöksen kunnallisessa vanhustenhoivassa noudatettavista arvokkuustakuista. Hoivan antajille asetettavien laatuvaatimusten lisäksi paikalliset arvokkuustakuut nostavat esille joitakin alueita, joita seurataan erityisesti.

65 vuotta täyttäneellä kotipalvelua saavalla on oikeus

- saada tieto kotona palveluja suorittavasta henkilöstöstä
- saada tieto etukäteen, jos joku muu kuin odotettu henkilöstö tulee kotiin
- saada tieto, jos henkilöstö on myöhässä
- vaikuttaa kotipalveluun kuuluvien kävelylenkkien tai muun ulkoelämän ajankohtaan
- saada kirjattua toteutussuunnitelmaan miten ja milloin ulkoilma-aktiviteetit toteutetaan
- saada vuosittainen lääkkeiden tarkastus (jos kotihoito auttaa lääkityksessä).

KOTIHOIDON SUORIT- TAJIEN VALINTA

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

*Lisätietoja: Seniorguide Uppsala, puhelin 018-727 65 00,
sähköposti: seniorguide@upsala.se*



MUUTA KOTONA ASUVILLE TARJOTTAVAA TUKEA

KIRJASTOPALVELU

Jos on vaikeuksia päästä itse kirjastoon, tarjolla on erityispalvelu nimeltään ”kirja tulee” (boken kommer), jolloin kirjat, aikakausjulkaisut ja äänikirjat lähetetään kotiin.

Lisätietoja: Uppsalan kaupunginkirjasto; kirja tulee, puhelin 018-727 17 40 tai äänikirjaosaston puhelin 018-727 17 70.



ASUNNON SOPEUTAMINEN

Kunnalta saa hakea avustusta toimintarajoitteen vaatimaan asunnon sopeuttamiseen tai kunnostukseen.

Avustusta haetaan Uppsalan kunnan asunnonsopeuttamisryhmältä. Hakemuskavakkeen saa toimintaterapeutilta tai terveys-, hoito- ja huolto-toimiston asunnonsopeuttamisryhmältä. Sähköisen kavakkeen saa myös osoitteesta www.upsala.se/bab

Lisätietoja: Asunnonsopeuttamisryhmä, puhelin: 018-727 18 32, sähköposti: bostadsanpassning@upsala.se

PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoiminta saattaa täydentää kotihoitoa yksilöllisesti sopeutettua toimintaa pienehkässä ryhmässä tarvitsevien ikääntyneiden kohdalla. Toiminta suuntautuu henkilöille, joilla on dementiasairaus tai fyysinen toimintarajoite. Se antaa treenausmahdollisuuden, ja saattaa samalla merkitä lähimmäisten tarvitsemää tärkeää lomitusta.

Lisätietoja: Seniorguide Uppsala, puhelin 018-727 65 00, sähköposti: seniorguide@upsala.se

DEMENTIAHOIDONTUKI Kunnallinen dementiahoidon kehittäjä antaa erityistukea dementiaa sairastaville ja heidän omaisilleen. Dementiahoidon kehittäjät antavat tietoja ja neuvoja sekä tarjoavat tukikeskusteluja, joissa yhdessä käynte läpi eri tukivaihtoehtot ja sopivat toimet. He voivat myös auttaa eri toimien koordinoinnissa ja motivoida asianomaisen hyväksymään tukitoimet. Dementiahoidon kehittäjät saattavat tarpeen tullen tehdä aloitteen selvityksestä ja osallistua hoidon suunnitteluun.

Muistiluotsi on toimintamalli, jolla tuetaan henkilöitä, jotka ovat äskettäin saaneet dementia-diagnoosin tai ovat vain huolestuneita huonontuneen muistinsa johdosta. Muistiluotsi neuvoo ja antaa vihjeitä arkielämää helpottavista seikoista ja tukee sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen.

Lisätietoja: Uppsalan kunnan omaiskeskus: Puhelin 018-727 92 00, sähköposti: anhorigcentrum@uppsala.se www.anhorigcentrum.uppsala.se

**KULJETUSPALVELU JA
VALTAKUNNALLINEN
KULJETUSPALVELU**

Oikeus kuljetuspalveluun on pitkäaikaisesti toimintarajoitteisella, jolla on hyvin vaikeaa liikkua omin voimin tai käyttää joukkoliikennevälineitä. Kuljetuspalvelu koskee Uppsalan ja Knivstan kunnan alueella tehtäviä matkoja.

Ruotsissa tehtävien matkojen osalta käytetään valtakunnallista kuljetuspalvelua. Se on tarkoitettu toimintarajoitteisille, jotka eivät kykene matkustamaan tavallisen matkan hinnalla. Valtakunnallista kuljetuspalvelua haetaan jokaista matkaa varten erikseen.

Kuljetuspalvelusta tai valtakunnallisesta kuljetuspalvelusta maksetaan omamaksu.

Tietoja ja hakemuksen saa Yhteiskuntakehityksen toimistosta, kuljetuspalveluosastolta numerossa 018-727 16 00. www.uppsala.selfardtjanst

Sairausmatkat

Lääkärille, lääkintävoimistelijalle, hammaslääkärille, sopeutumisvalmennukseen tai vastaavaan käytetään maakäräjien sairausmatkapalvelua. Soita tilauskeskukseen numerossa 0771-99 90 00.

LYHYTAIKAISHOITO

Ikääntynyt kotona asuva saattaa lyhytaikaishoidon avulla saada tukea ja huolenpitoa. Sitä saattaa tarvita yksittäisissä tapauksissa tai toistuvasti pitkähkön ajan kuluessa. Lyhytaikaishoito toimii usein kotipalvelun ja kotisairaanhoidon täydennyksenä. Se saattaa merkitä kuntoutus-, toipumis- ja piristystilaisuutta hoidettavalle sekä omaisten ja läheisten mahdollisuutta saada lomitusta.

Lisätietoja: Seniorguide Uppsala, puhelin 018-727 65 00, sähköposti: seniorguide@uppsala.se

**LIKUNTAESTEISTEN
PYSÄKÖINTILUPA**

Liikuntaesteisten pysäköintilupa on oikeus henkilöllä, jolla liikuntaesteiden ansiosta on hyvin vaikeaa kävellä. Luvan avulla saa pysäköidä varatuille pysäköintipaikoille.

Tietoja ja hakemuksen saa Yhteiskuntakehityksen toimistosta, kuljetuspalveluosastolta numerossa 018-727 16 00. www.uppsala.selfardtjanst

**NÄKÖ- JA KUULOVAM-
MAISOHJAAJA**

Näkö- ja kuulovammaisohjaaja antaa neuvoja ja tukea sille, jolla on näkö- tai kuulovamma. Tarkoituksena on helpottaa arkielämää niin pitkälle kuin mahdollista. Tarvearvioinnin jälkeen on mahdollista saada neuvontaa, näkö- ja kuuloapuvälineiden harjoittelua, vihjeitä kotielämän helpottamiseksi tai jotakin muuta välttämätöntä.

Lisätietoja: Näkö- ja kuulovammaisohjaaja, puhelin 018-727 51 64 tai 018-727 23 89.

**TURVAHÄLYTIN JA
TURVAPÄIVYSTYS**

Turvahälyttimen avulla apua voidaan kutsua paikalle vuorokauden ympäri. Hälytintä pidetään aina esimerkiksi ranteessa. Hälytintä painamalla saadaan ääniyhteys turvapäivystyksen kanssa, joka voi kutsua kotipalvelun tai kotisairaanhoidon tarvittaessa paikalle.

Turvahälyttimestä maksetaan kuukausimaksu.

Tietoja ja hakemuksen saa ottamalla yhteyttä turvapäivystykseen numerossa 018-727 51 70.

Turvapäivystykseen saa yhteyden myös SOS Alarmin kautta numerossa 112, jossa pyydetään yhdistämään puhelu turvapäivystykseen (trygghetsjouren).



KUNTOUTUS JA APUVÄLINEET

TOIMINTATERAPEUTTI JA LÄÄKINTÄVOIMIS- TELIJA

Kunta ja maakäräjät jakavat kuntoutusvastuun. Tarpeet ja tilanne ratkaisevat sen, kumman puoleen käännetään, kun tarvitaan sairaanhoitoon, kuntoutukseen ja apuvälineisiin liittyvää apua.

Jos on vaikeuksia arkipäivän toimista selviytymisessä, on mahdollista ottaa yhteyttä kunnalliseen toimintaterapeuttiin. Toimintaterapeutti auttaa kuntoutuksessa tai apuvälineissä sekä arvioi myös asunnon sopeuttamistarpeen.

Jos on tarvetta kulkuapuvälineistä tai kuntoutuksesta pitkähkön ajanjakson aikana, on mahdollista ottaa yhteyttä kunnalliseen toimintaterapeuttiin.

Ajallisesti rajoitetulla lääkintävoimistelulla hoidettavien vaivojen kuten esimerkiksi noidannuolten tai jalan nyrjähdyksen tiimoilta yhteyttä otetaan maakäräjien avohoidossa toimivaan lääkintävoimistelijaan. Maakäräjät vastaavat myös erikoistuneesta kuntoutuksesta.

*Lisätietoja: Seniorguide Uppsala, puhelin 018-727 65 00,
sähköposti: seniorguide@uppsala.se*



APUVÄLINEET

Toimintarajoitteisille tai pitkäaikaissairaille on tarjolla monia eri apuvälineitä.

Kunta on vastuussa apuvälineiden lainaamisesta 21 vuotta täyttäneille liikuntaesteisille tai kognitiivisesti toimintarajoitteisille. Kunnan valikoima sisältää apuvälineitä, joiden avulla selviydytään arkipäivästä. Niiden avulla huolehditaan itse hygieniasta, pukeutumisesta, siirtymisestä, aterioinnista ja ulkomailman kanssa viestinnästä. Kun apuvälineiden tarvetta ei enää ole, lainatut apuvälineet jätetään takaisin.

Maakäräjillä on vastuu apuvälineiden lainaamisesta lapsille ja nuorille 20 vuoden ikärajaan saakka sekä lasten ja aikuisten näkö-, kuulo-, puhe- ja viestintäapuvälineistä.

Apuvälineitä tarvittaessa käännetään toimintaterapeutin tai lääkintävoimistelijan puoleen, jolla on oikeus apuvälineen määrääjänä sellaisen määräämiseen.

*Lisätietoja: Ota yhteyttä toimintaterapeuttiin, lääkintävoimistelijaan tai Uppsalan seniorioppaaseen numerossa 018-727 65 00,
sähköposti: seniorguide@uppsala.se*

HOITO- JA HOIVA-ASUMINEN



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

Hoito- ja hoiva-asunnossa saa 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, dementiasairaille tai psyykkisesti toimintarajoitteisille. Tarpeet ratkaisevat ajankohtaisen asumisvaihtoehdon.

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

*Lisätietoja: Seniorguide Uppsala, puhelin 018-727 65 00,
sähköposti: seniorguide@upsala.se*

ARVOKKUUSTAKUUT

Vanhustenhuoltolautakunta on tehnyt päätöksen kunnallisessa vanhustenhoivassa noudatettavista paikallisista arvokkuustakuista. Hoivan antajille asetettavien laatuvaatimusten lisäksi paikalliset arvokkuustakuut nostavat esille joitakin alueita, joita seurataan erityisesti.

Hoito- ja hoiva-asunnossa asuva on oikeutettu

- vaikuttamaan kävelylenkkien tai muun ulkoelämän ajankohtaan
- valitsemaan ryhmäkävelyn tai tukihenkilön kanssa tehtävän yksityisen kävelylenkin
- saamaan kirjatuksi toteutussuunnitelmaan, miten ja milloin ulkoilma-aktiviteetit toteutetaan
- rauhalliseen ja viihtyisään ateriointiympäristöön
- vaikuttamaan ruokalistaan ja ateriointiajankohtiin
- vuosittaiseen lääkkeiden läpikäyntiin.

KULTUR I VÅRDEN -OHJELMA

Kultur i vården -ohjelma tarjoaa kulttuuritoimintaa ryhmille, joilla ei ole mahdollisuutta päästä osallisiksi tavallisesta kulttuuritarjonnasta. Kultur i vården kattaa kulttuuriohjelmia, kirjastopalvelua ja muistilaatikoita hoito- ja hoiva-asunnoissa asuville.

Lisätietoja: Ota yhteyttä asuntolan toiminnan johtajaan.



AVUNTARPEENKÄSITTELIJÄ

Vanhustenhuoltoa tarvitseva hakee sitä kunnalliselta avuntarpeenkäsittelijältä. Hakemuksen tekee apua tarvitseva itse tai hänen laillinen edustajansa.

Avuntarpeenkäsittelijä selvittää tarpeet ja tekee sen jälkeen päätöksen avun myöntämisestä tai hylkäämisestä. Päätöksestä pitää ilmetä, millaista apua on myönnetty tai miksi hakemus on hylätty.

Päätökseen tyytymättömällä on oikeus valittaa siitä hallinto-oikeudelle. Avuntarpeenkäsittelijä voi auttaa päätöksestä valittamisessa.

21 vuotta täyttäneiden ja ikääntyvien avuntarpeenkäsittelijä työskentelee terveys-, hoito- ja huoltotoimistossa.
Puhelin: 018-727 06 00.
Käyntiosoite: Svartbäcksgatan 44, Uppsala.

Kysymysten ilmaantuessa yhteyttä otetaan aina Uppsalan seniorioppaaseen numerossa 018-727 65 00.
Sähköposti: seniorguide@uppsala.se

VANHUSTENHUOLTOLAUTAKUNTA

Vanhustenhuoltolautakunnan tehtävänä on huolehtia siitä, että 65 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat kokevat Uppsalan kunnassa asumisen turvalliseksi. Tukea ja apua tarvitsevalle annetaan sitä.

Vanhustenhuoltolautakunta on solminut sekä kunnallisten että ulkopuolisten eri palvelujen suorittajien kanssa vanhusten huoltoa koskevan sopimuksen. Kaiken vanhustenhuollon pitää täyttää sopimuksessa asetetut laatuvaatimukset.

Vanhustenhuollon lisäksi lautakunta vastaa kunnallisesta vanhustenpolitiikasta ja osallistuu yhteiskuntasuunnitteluun senioriperspektiivistä.

Vanhustenhuoltolautakunta on kunnan sosiaalilautakunta ja terveyden sekä sairaanhoidon päämies 65 vuotta täyttäneille ja vanhemmille kunnan asukkailla. Vanhustenhuoltolautakunta 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 poliitikkojen valokuvat.

Yhteys

Sähköposti: aldrenamnden@uppsala.se

Postiosoite: Uppsala kommun, äldrenämnden, 753 75 Uppsala

Internet: www.uppsala.se/aln

TERVEYS-, HOITO- JA HUOLTOTOIMISTO

Terveys-, hoito- ja huoltotoimisto tukee vanhustenhuoltolautakuntaa sen vastualueilla. Toimisto huolehtii toimeksiannoista, eikä vanhustenhuollosta, josta huolehtii eri suorittajat, joiden kanssa vanhustenhuoltolautakunta on solminut sopimuksen. Avuntarpeenkäsittelijä työskentelee myös terveys-, hoito- ja huoltotoimistossa.

Postiosoite: Uppsala kommun, kontoret för hälsa, vård och omsorg, 753 75 Uppsala

Puhelin: 018-727 00 00 (vaihte)

Sähköposti: halsa-var-d-omsorg@uppsala.se

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper or a document template. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]



Uppsalan senioriopas

Ota yhteyttä Uppsalan seniorioppaaseen, joka luotsaa Uppsalan kunnan vanhustenhuoltokysymysten pariin.

Annamme vanhustenhuoltoon ja senioriaktiviteetteihin liittyviä tietoja ja opastusta. Kysymykset saattavat koskea esimerkiksi tapaamispisteitä, ikääntyneiden asumista, kotipalvelua, kuljetuspalvelua ja apuvälineitä.

Välitämme myös yhteyksiä kunnan sisällä sekä vanhusten huollon eri suorittajiin.

Yhteyttä voi ottaa puhelimitse, sähköpostilla tai käymällä luonamme.

Puhelin: 018-727 65 00
Sähköposti: seniorguide@ uppsala.se
Käyntiosoite: Svartbäcksgatan 44
(linja-auto 13, 14, 110, 111, 115 tai 42)
Aukioloajat: arkisin 8.00 – 16.00

www. uppsala.se/senior