

Senioriopas

Kohtaamispaikat, senioriravintolat,
palvelut, asuminen ja paljon muuta.



Sisältö

Organisaatiot

Vanhustenhuoltolautakunta sekä hoito- ja erityishuoltohallinto	4
Vanhusasiamies	5
Viittomakielisten vanhusohjaaja	5
Ikäystävällinen kunta	6
Suomenkielinen vanhustenhuolto	6
Kunnan eläkeläisneuvosto (KPR)	6
Eläkeläisyhdistykset ja Uppsalan eläkeläisyhdistysten yhteistyöneuvosto (UPS)	7
Uppsalan siirtolaisyhdistysten yhteistyöjärjestö (SIU)	7
Ryhdy vapaaehtoiseksi	7

Avotoiminta ja palvelut

Omaiskeskus	8
Kohtaamispaikat	8
Liikkuvat kohtaamispaikat	9
Kohtaamispaikat ja sosiaalinen tuki	9
Palvelut	12
Syö hyvässä seurassa	14
Uppsalan Senior-lehti	15
Digitaalinen apu	15

Maksut ja talous

Maksut	17
Eläkeviranomaisen myöntämä asumislisä	18
Taloudellinen tuki	18

Tuen hakeminen

Ota yhteyttä avuntarpeenkäsittelijään	19
Näin se toimii	19
Tietojesi käsittely	22

Vanhusten asumismuodot

Senioriasunnot	23
Tilapäisasuminen hoivatarpeen vuoksi	23
Hoito- ja hoiva-asuminen	24

Tukitoimet

Asunnon sopeuttaminen	25
Turvahälytin	25
Kotipalvelu	26
Päivätoiminta	27
Lomitus	28
Saattaminen	29
Yhteyshenkilö	29

Sairaanhoito, kuntoutus ja apuvälineet

Kotisairaanhoito ja kuntoutus	30
Apuvälineet	31
Hammashuoltotuki	31
Lääkeautomaatti	32
Psyykinen sairaalloisuus	32
Auttavat puhelimet	32

Matkustaminen ja pysäköinti

Seniorikortti joukkoliikenteessä	33
Kuljetuspalvelu ja valtakunnallinen kuljetuspalvelu	34
Liikuntaesteisten pysäköintilupa	35
Sairausmatkat	35

Tuki lähisuhdeväkivallan ja uhkailun kohteeksi joutuneelle

Poliisi, ambulanssi ja kiireellinen apu	36
Sosiaalipäivystys	36
Nexus	37
Lähisuhdeväkivallan päivystys	37
Auttavat puhelimet	37

Tuki riskikäyttäjille ja päihteiden väärinkäyttäjille

Tee huoli-ilmoitus	38
Neuvonta- ja hoitoryhmä	38
Auttavat puhelimet	38

Tukea kriisin sattuessa

Tuki ja tiedot	39
----------------	----

Suojaudu tulipaloilta ja petoksilta

Tulipalo	40
Petokset	41

Kerro mielipiteesi meistä!

Anna palautetta	43
Huomautuksia terveydenhuollosta	43
Hoidon ja hoivan tarkastuslaitos (IVO)	43

2026

Teksti ja graafinen suunnittelu: Uppsalan kunta

Kuva: Göran Ekeberg, sivu 5, Johnér bildbyrå, sivu 1

Senioriopus-esite on käännetty suomeksi, ja se on saatavilla kunnan palvelukeskuksessa sekä Senioriopus-palvelussa.

Organisaatiot

Seniorioppaan uusin versio sisältää entistä enemmän tietoa Uppsalan senioreille. Lisäksi senioreille ja vanhustenhuollolle on avattu uusi sivusto osoitteessa **uppsala.se/senior**, josta löydät ajantasaista tietoa.

Vanhustenhuoltolautakunta sekä hoito- ja erityishuoltohallinto

Vanhustenhuoltolautakunnan tehtävänä on varmistaa, että 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat kokevat asumisen ja elämän Uppsalan kunnassa turvalliseksi. Tukea ja hoitoa tarvitsevan on saatava sitä.

Vanhustenhuoltolautakunnalla on omaa kunnallista vanhustenhuoltotoimintaa, mutta sillä on myös sopimukset useiden ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Kaiken vanhustenhuollon on täytettävä sopimuksissa asetetut vaatimukset.

Vanhustenhuollon lisäksi lautakunta vastaa kunnan vanhuspolitiikasta ja osallistuu yhdyskuntasuunnitteluun senioreiden näkökulmasta. Vanhustenhuoltolautakunta toimii kunnan 65 vuotta täyttäneiden asukkaiden sosiaalilautakuntana sekä terveyden- ja sairaanhoidon viranomaisena. Vanhustenhuoltolautakunta vastaa myös julkisen vallan käytöstä yli 65-vuotiaiden osalta.

Lautakunnan kokousajat ovat verkkosivulla **uppsala.se/aldrenamnden**. Sieltä löytyvät myös pöytäkirjat, lautakunnan poliitikkojen kuvat sekä lautakunnan suunnitelmat ja ohjelmat.

Hoito- ja erityishuoltohallinto tukee vanhustenhuoltolautakuntaa sen vastuualueella. Hallinto huolehtii järjestelmän toimivuudesta ja harjoittaa myös omaa vanhustenhuoltoa. Hoito- ja erityishuoltohallinnossa työskentelee myös avuntarpeenkäsittelijöitä.

Postiosoite: Uppsala kommun, äldrenämnden, 753 75 Uppsala
Sähköposti: aldrenamnden@uppsala.se
Puhelin: 018-727 00 00 (vaihte)

uppsala.se/aldrenamnden

Vanhusasiamies



Vanhusasiamiehen tehtävä on kuunnella senioreita ja välittää heidän viestinsä kunnan poliitikoille, hallinnoille ja yhtiöille. Vanhusasiamies toimii näin ollen sinun äänenäsi. Vanhusasiamies tuo esiin tarpeita ja tärkeitä asioita, jotta kunnasta tulisi mahdollisimman hyvä paikka elää ja ikääntyä.

Jos sinulla on kysymyksiä, ajatuksia tai mielipiteitä siitä, millaista on elää ja ikääntyä kunnassa, voit ottaa yhteyttä vanhusasiamieheen. Sinä tai läheisesi voitte myös saada neuvoja, tukea ja tietoa.

Yhteystiedot

Heléne Stenlund

Puhelin: 018-727 12 39

Sähköposti: aldreombudsmannen@ uppsala.se

Postiosoite:

Äldreombudsmannen

Uppsala kommun

Kommunledningskontoret

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 sekä 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.

Yhteystiedot

Claire Grahn-Eriksson

Puhelin: 070-919 06 75

Sähköposti: aldrevagledarefordova@ uppsala.se

Lue lisää osoitteesta **[uppsala.se](https://www.uppsala.se)**

Ikäystävällinen kunta

Uppsala on kesäkuusta 2016 lähtien kuulunut kansainväliseen ikäystävällisten kaupunkien ja kuntien Age-friendly Cities and Communities -verkostoon. Jäsenyyden tarkoituksena on kehittää kunnan kykyä vastata ikäihmisten tarpeisiin ja preferensseihin, tutustua kansainvälisten toimijoiden kokemuksiin ja osaamiseen sekä jakaa toisten kanssa aloitteita, joissa Uppsala on menestynyt.

Tällä hetkellä kansainvälisessä verkostossa on jäsenenä yli 1400 kaupunkia ja kuntaa eri puolilla maailmaa. Uppsala toimii lähinnä yhteistyössä verkoston pohjoismaisten jäsenten kanssa. Uppsalan kunnan ikäystävällisyyttä kehitetään jatkuvasti. Työn tukena on ikäystävällisen kunnan kehittämiselle laadittu ohjelma ja toimintasuunnitelma.

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

Jos sinulla on kysymyksiä, ideoita tai kommentteja, ota yhteyttä vanhusasiamieheen.

Suomenkielinen vanhustenhoidto

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 vanhustenhoidtoimia, sinulla on pyynnöstä oikeus saada palvelua kokonaan tai olennaisilta osin suomen kielellä. Kunta on myös velvollinen tarjoamaan avotoiminnan puitteissa suomenkielistä toimintaa, kuten kohtaamispaikkatoimintaa.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 00 00, näppäinvalinta suomi

Sähköposti: suomeksi@uppsala.se

Lisätietoja on osoitteessa **[uppsala.se/finsk-minorit](https://www.uppsala.se/finsk-minorit)**

Kunnan eläkeläisneuvosto (KPR)

Kunnan eläkeläisneuvosto (KPR) on kunnan ja eläkeläisjärjestöjen edustajien keskinäinen neuvottelu- ja tiedotuselin. Neuvosto kokoontuu neljä kertaa vuodessa.

Yhteystiedot ja pöytäkirjat ovat verkkosivulla **[uppsala.se/kpr](https://www.uppsala.se/kpr)**

Eläkeläisyhdistykset ja Uppsalan eläkeläisyhdistysten yhteistyöneuvosto (UPS)

Uppsalassa on paljon eläkeläisyhdistyksiä, jotka järjestävät toimintaa eri puolilla kuntaa. Näistä lähes 50 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. Se tapahtuu kunnan eläkeläisneuvoston (KPR) välityksellä yhteistyössä vanhustenhuoltolautakunnan, erityishuoltolautakunnan ja muiden kunnallisten elinten kanssa.

Yhteystiedot

Sähköposti: ups@uppsalapensionarerna.se
uppsalapensionarerna.se

Uppsalan siirtolaisyhdistysten yhteistyöjärjestö (SIU)

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

Yhteystiedot

Puhelin: 018-69 45 80, arkisin 10.00–18.00
Sähköposti: info@siuppsala.se
Osoite: Skolgatan 18
siuppsala.se

Ryhdy vapaaehtoiseksi

Haluatko osallistua vapaaehtoistyöhön? Se rikastuttaa sekä omaa että muiden elämää. Uppsalan kunta toimii yhdessä aatteellisten yhdistysten kanssa tukeakseen eri tavoin ikääntyneiden ja heidän läheistensä elämänlaatua parantavaa toimintaa. Kunnassa on myös hankkeita, joissa sinä seniorina voit vaikuttaa asioihin.

Lue lisää siitä, miten voit osallistua aatteellisen yhdistyksen toimintaan osoitteessa **uppsala.se/engagera-dig-senior**

Avotoiminta ja palvelut

Täällä voit lukea lisää Uppsalan kunnan tarjoamista tuista ja palveluista, joita voit hyödyntää ja joita ei tarvitse hakea.

Omaiskeskus

Omaiskeskus tarjoaa maksutonta tukea Uppsalassa asuvalle, joka tukee pitkäaikaisesti sairasta tai toimintarajoitteista läheistään. Omainen voi olla elämänkumppani, ystävä, sukulainen, vanhempi, lapsi tai sisarus.

Dementiahoidon tuki

Myös dementiasairauden kanssa elävä voi saada tukea Omaiskeskuksesta. Tavoitteena on, että arki sujuisi mahdollisimman hyvin. Voit esimerkiksi saada tukea yksilöllisten keskustelujen, ryhmätapaamisten, neuvonnan ja tiedonannon muodossa sekä apua yhteydenpidossa muihin tahoihin.

Neuvonta ja yksityinen tuki

Omaiskonsulentit tarjoavat tukikeskusteluja, tietoa ja neuvontaa, jotka voivat helpottaa läheistään hoitavan ja hoidettavan henkilön arkielämää. He voivat myös auttaa yhteyden saamisessa yhteiskunnan eri tahoihin.

Omaisryhmät

Uusia keskusteluryhmiä käynnistetään tarpeen ja kysynnän mukaan. Niissä omaiset voivat jutella ja jakaa kokemuksia keskenään, saada tietoa ja uusia voimia.

Oma aika

Jos asut yhdessä tukemasi henkilön kanssa etkä saa säännöllistä kotipalvelua, voit saada oma-aikatukea. Omaistukija on läheisesi seurana sinä aikana, kun sinulla on omaa aikaa. Tällöin voit tehdä sellaista, mikä muutoin ei olisi mahdollista, esimerkiksi hoitaa asioita, tavata ystäviä tai levätä.

Hyvinvointitoiminta

Toisia auttava saattaa tarvita elämäänsä uutta energiaa. Omaiskeskus järjestää monenlaista uusia voimia antavaa toimintaa. Toiminta voi liittyä terveyteen ja fyysiseen hyvinvointiin tai vain hetkestä nauttimiseen esimerkiksi seurustelemalla toisten kanssa.

Tilaa Omaiskeskuksen uutiskirje. Se sisältää tietoa luennoista, monenlaisesta toiminnasta ja muista ajankohtaisista asioista.

Yhteystiedot

S:t Persgatan 10A (S:t Per Gallerian -ostoskeskuksessa)

Puhelin: 018-727 92 00

Sähköposti: anhorigcentrum@upsala.se

[upsala.se/anhorigcentrum](https://www.upsala.se/anhorigcentrum)

Kohtaamispaikat

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

Kohtaamispaikat tarjoavat paljon erilaista terveyttä edistävää ja mielekästä toimintaa. Valikoimaa riittää kuntosalitreenistä, linedancesta ja istumajumpasta aina lukupiireihin, tietotekniikkakursseihin ja harrastustoimintaan. Kullakin kohtaamispaikalla on oma ohjelmansa, jonka aktiviteetit ovat maksuttomia. Kahvista, ruoasta ja askartelutarvikkeista veloitetaan omakustannushinta.

Ota yhteyttä kohtaamispaikkoihin tai tutustu niiden tarjontaan lähemmin: [uppsala.se/traffpunkter](https://www.uppsala.se/traffpunkter)

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorths väg 7A
Puhelin: 018-726 10 90,
018-727 48 97

Träffpunkt Bälinge

Lundgårdsvägen 2
Puhelin: 018-727 48 55

Träffpunkt Eriksberg

Granitvägen 5
Puhelin: 018-727 69 30,
018-727 69 56

Träffpunkt Gottsunda

Valthornsvägen 19C
Puhelin: 018-727 59 63,
018-727 69 36

Träffpunkt Karl-Johan

Fyrishov
Puhelin: 018-727 65 78,
018-727 03 75

Träffpunkt Störvreta

Hasselvägen 1C
Puhelin: 018-727 56 77,
018-726 10 60

Träffpunkt Nyby

Leopoldsgatan 5
Puhelin: 018-727 76 68

Träffpunkt Luthagen

Dalgatan 3
Puhelin: 018-727 64 14

Träffpunkt Storgatan 11

Storgatan 11
Puhelin: 018-727 51 24

Träffpunkt Sävja

Västgötaresan 64, 2. kerros
Puhelin: 018-727 48 80,
018-727 48 24

Träffpunkt Årsta

Fyrislundsgatan 66
Puhelin: 018-727 69 35

Liikkuvat kohtaamispaikat

Träffpunkt Almunge

Mogavägen 38
Puhelin: 018-726 13 94,
018-727 57 06

Träffpunkt Knutby

Gränsta 44
Puhelin: 018-726 13 94,
018-727 57 06

Träffpunkt Järlåsa

Järlåsa-Laggarbo 2
Puhelin: 018-726 13 94,
018-727 57 06

Träffpunkt Vänge

Harmaa rakennus kirkon
vieressä
Gamla Salavägen 31
Puhelin: 018-726 13 94,
018-727 57 06

Kohtaamispaikat ja sosiaalinen tuki

Täältä löydät lisätietoja erilaisista kohtaamispaikoista ja sosiaalisesta tuesta senioreille. Tukea tarjoavat erilaiset järjestöt, ja se on maksutonta.

Terveyskeskustelut

Uppsalan kunta tarjoaa terveyskeskusteluja niille, jotka ovat täyttäneet 65 vuotta ja haluavat tukea sosiaalisten kontaktien ja kuulumisen tunteen vahvistamiseen.

Keskustelun aikana puhutte siitä, miten voit, sosiaalisesta tilanteestasi ja siitä, mikä tuntuu sinulle merkitykselliseltä. Saat myös tietoa ja ohjausta aktiviteeteista ja tilanteista, jotka voivat edistää yhteisöllisyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta.

Ilmoita kiinnostuksesi soittamalla, lähettämällä sähköpostia tai täyttämällä verkkolomakkeen.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 07 80

Sähköposti: projekthalsosamtal@ uppsala.se

[upsala.se/halsosamtal](https://www.upsala.se/halsosamtal)

Yhteisökokoon- tumiset viitto- makielellä

Ruotsin kirkko järjestää jumalanpalveluksia ja yhteisökokootumisia viittomakielellä. Jos haluat tietää lisää tarjonnasta, voit ottaa yhteyttä Kristina Åkermaniin, joka vastaa viittomakielisestä kirkosta.

Yhteystiedot

Kristina Åkerman, pappi

Puhelin: 0733-21 21 08

Sähköposti: kristina.akerman@svenskakyrkan.se.

Keskustelut, kotikäynnit ja kävelylenkit Punainen Risti

Punainen Risti tarjoaa seuraa kävelylenkeille, puhelinkeskusteluja, seuraa sekä kotikäyntejä kahvittelua varten.

Yhteystiedot

Niille, jotka toivovat puhelinyhteyttä

Puhelin: 018-14 32 23

Sähköposti: kontaktringning.upsala@redcross.se

Niille, jotka toivovat vierailua tai kävelyseuraa

Puhelin: 018-14 32 10

Sähköposti: besok.upsala@redcross.se

rodakorset.se/ort/upsala/upsala-kommun

Keskustelut ja sosiaalinen yh- dessäolo Diako- niakeskuksessa

Diakoniakeskus tarjoaa ikäihmisille yksilöllisiä keskusteluja ja seuraa kävelylenkille. Toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset voivat olla yhteydessä sinuun sekä puhelimitse että kotikäyntien kautta.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-15 07 70

uppsalamissionskyrka.se/diakonicentrum

Ystäväpalvelu

Almungen seurakunta tarjoaa vierailupalvelua, jota kutsutaan ystäväpalveluksi. Ikääntyneet voivat saada vierailuja, seuraa ja tukea kävelylenkeillä.

Palveluja tarjotaan Almungessa, Lännassa, Faringessa, Bladåkerissa ja Knutbyssä.

Yhteystiedot

Puhelin: 0174-151 51

Seniorikeskus tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen

Uppsalan samarialaiskoti ylläpitää Vanhuskeskus-toimintaa. Palvelu on tarkoitettu 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille, jotka tuntevat olonsa yksinäiseksi. Täällä voi myös löytää uusia kontakteja ja luoda itselleen sosiaalisen verkoston.

Yhteystiedot

Jos haluat saada yhteyden Vanhuskeskukseen

Yvonne Gustafsson

Puhelin: 072-749 12 83

Sähköposti: yvonne.gustafsson@samariterhemmet.se

Käyntiosoite: Kungsängsgatan 48

samariterhemmet.se

Vanhuskontakti

Vanhuskontakti järjestää säännöllisiä kahvitaukoja yli 75-vuotiaille. Saat seurustella samanikäisten ja eri sukupolviin kuuluvien kanssa. Vanhuskontaktin vapaaehtoistyöntekijät auttavat sinut sekä tapaamispaikalle että sieltä takaisin kotiisi.

Vanhuskontakti järjestää myös mielenkiintoisia verkkoluentoja.

Yhteystiedot

Puhelin: 076-052 68 00

Sähköposti: info@aldrekontakt.se

aldrekontakt.se

Yksityiset keskustelut

Diakoniatalon keskustelutuki

Tarvitsetko jonkun, joka kuuntelee sinua? Soita tai lähetä sähköpostia varataksesi ajan.

Puhelin: 018-430 38 62

Sähköposti: uppsala.samtalsstod@svenskakyrkan.se

Sielunhoito tuomiokirkossa

Keskustelut ilman ajanvarausta diakonin/papin kanssa arkipäivisin 15.30–17.30 Mennanderin kuorissa.

Puhelinpäivystys viittomakielellä

Kuvapuhelin: svenskakyrkan@ectalk.se

Maanantai 10.00–16.00, keskiviikko 10.00–19.00, perjantai 10.00–16.00

Ruotsin kirkon palveleva puhelin

Ruotsin kirkon ruotsinsuomalainen puhelinpäivystys joka ilta 21.00–23.00, 020-26 25 00.

Chatti torstaisin ja sunnuntaisin 18.00–20.00.

Nettikirje svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin

Kyrkans SOS ja Regnbågslinjen

Ruotsin kirkon kriisi- ja keskustelupäivystys (Kyrkans SOS) on avoinna joka päivä vuoden ympäri. Voit puhua koulutettujen vapaaehtoisten kanssa, jotka kuuntelevat sinua.

Puhelin: 0771-800 650

Sateenkaarilinja (Regnbågslinjen) on tukilinja kaikille hbtqi-henkilöille ja heidän läheisilleen. Se on avoinna tiistaisin ja torstaisin.

Puhelin: 0770-55 00 10

Tarjolla on myös elektroninen kirjelaatikko, jonne voi lähettää postia, jos ei halua jutella. kyrkanssos.se/hitta-hjalp

Palvelut

Täällä voit lukea lisää Uppsalan kunnan, yhdistysten ja vapaaehtoisjärjestöjen tarjoamista erilaisista tukimuodoista. Sinun ei tarvitse tehdä hakemusta saadaksesi tässä kohdassa kuvattua tukea.

Uppsalan kirjastot

Kirja tulee -palvelu on maksuton palvelu niille, joka eivät korkean iän, pitkäaikaisen sairauden tai toimintarajoitteen vuoksi pääse käymään kirjastossa.

Kirjastotyöntekijä tuo kirjat sinulle kotiin ja noutaa ne kuukauden kuluttua. Voit saada kotiin kauno- ja tietokirjallisuutta, aikakauslehtiä, musiikkia, elokuvia, äänikirjoja, puhekirjoja, isotekstisiä kirjoja ja selkokirjoja ruotsiksi.

Yhteystiedot

Uppsalan kirjastot, Kirja tulee -palvelu

Puhelin: 018-727 17 70

Sähköposti: bokbuss@uppsala.se

bibliotekuppsala.se/boken-kommer

**Pyöräily
ikään
katsomatta**

Uppsalan kunta tekee yhteistyötä Pyöräily ikään katsomatta -yhdistyksen kanssa, jossa vapaaehtoiset pyöräilijät huolehtivat siitä, että ikäihmiset tai toimintarajoitteiset pääsevät pyöräretkille sähköavusteisilla polkupyörillä. Polkupyörissä on tilaa yhdelle pyöräilijälle ja kaksipaikkainen matkustajanistuin.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-14 32 10

Sähköposti: cykling.uppsala@redcross.se

uppsala.se/cyklingutanalder

**Punainen Risti
tarjoaa laajaa
tukea**

Uppsalan Punainen Risti tarjoaa useita palveluita senioreille. Punaisen Ristin vapaaehtoiset voivat auttaa sinua muun muassa Akateemisessa sairaalassa löytämään oikean paikan vierailusi aikana. Punaisen Ristin työntekijä voi myös lähteä seuralaisekseen esimerkiksi kampaajalle, hammaslääkäriin, lääkäriin tai hautausmaalle.

Punaisella Ristillä on myös apumiespalvelu, jonka puoleen voi kääntyä, kun tarvitsee apua kodin pienissä askareissa. Kyse voi olla esimerkiksi verhojen ripustamisesta, loisteputkien vaihtamisesta tai tavaroiden ottamisesta korkeiden kaappien hyllyiltä. Tarkoituksena on kaatumisten välttäminen kotona.

Yhteystiedot

Niille, jotka haluavat seuralaisen

Puhelin: 018-14 32 10

Sähköposti: medfoljare.uppsala@redcross.se

Jätä viesti puhelinvastaajaan, minkä jälkeen joku vapaaehtoisista soittaa sinulle mahdollisimman pian.

Niille, jotka haluavat apua apumiespalvelusta

Puhelin: 018-13 49 31

Jätä puhelinvastaajaan nimesi ja puhelinnumerosi, niin sinuun otetaan yhteyttä.

rodakorset.se/ort/uppsala/uppsala-kommun

**Näkö- ja
kuulovammais-
ohjaajat**

Jos sinulla on näkö- tai kuulovamma, voit saada maksutta neuvontaa ja tukea kunnan näkö- ja kuulovammaisohjaajalta tullaksesi mahdollisimman hyvin toimeen arkielämässä. Kyse voi olla näkö- ja kuuloapuvälineiden käytöstä, päivittäisten kotiaskareiden harjoittelusta, neuvonnasta tai muusta tarvitsemastasi tuesta.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 88 00

Syö hyvässä seurassa

Uppsalan kunta pyrkii aktiivisesti kehittymään ikäystävällisemmäksi kunnaksi. Kunta luo yhteistyössä alueen, yhdistysten, elinkeinoelämän ja Uppsalan senioreiden edustajien kanssa hyvät mahdollisuudet hyvään elämään seniorina. Tarjoamalla hyviä ja hintansa arvoisia lounasvaihtoehtoja toivomuksenamme on, että saat seniorina enemmän tilaisuuksia syödä maukasta ruokaa yhdessä toisten kanssa.

Alennuksia ravintoloissa

Ravintolat Uppsalassa ja sen ympäristössä tarjoavat alennuksen 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille senioreille. Verkkosivulla uppsala.se/seniorluncher olevaa ravintolaluetteloa päivitetään jatkuvasti, kun uusia ravintoloita tulee listalle tai kun joku ravintola haluaa muuttaa tarjoustaan.

Seniorilounas koulussa

Monet Uppsalan kouluista tarjoavat senioreille mahdollisuuden syödä lounaan alennettuun hintaan. Voit maksaa swishaamalla tai ostaa lounaskupongin jostakin kunnan kohtaamispaikoista.

Tervetuloa pöytään

Haluatko nauttia herkullisen lounaan mukavassa seurassa? Tervetuloa pöytään on kohtaamispaikka yli 65-vuotiaille, jotka haluavat nauttia herkullisista aterioista ja mukavista keskusteluista kouluruokaloissa ympäri Uppsalaa.

Senioriravintolat

Uppsalan kunnan senioriravintoloissa on valittavana perinteistä kotiruokaa, moderneja ruokia ja terveellisiä lisukkeita alennettuun hintaan. Senioriravintolat ovat avoinna kaikille. Voit maksaa kortilla, käteisellä tai swishaamalla.

Lue lisää mahdollisuudesta syödä hyvässä seurassa:
uppsala.se/seniorluncher
ja Tervetuloa pöytään -kohtaamispaikasta osoitteessa:
uppsala.se/valkommen-till-bords

Ravintola Bernadotte

Bernadottenvägen 1

Aukioloajat: arkipäivinä 11.30–13.00
Puhelin: 018-727 87 55

Ravintola Leopold

Leopoldsgatan 5

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

Ravintola Linné

Stenbrohultsvägen 93

Aukioloajat: arkipäivinä 11.30–13.00.
Puhelin: 018-727 85 78

Ravintola Porfyren

Granitvägen 5

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

Ravintola Senioren

Kungsängsgatan 25

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

Stenhagenin koulutus- ja kulttuurikeskus

Herrhagsvägen 8

Aukioloajat: arkipäivinä 11.30–13.30
Puhelin: 018-727 88 34

Uppsalan Senior-lehti

Uppsalan Senior-lehti toimitetaan kotiin kaikille 70-vuotta täyttäneille Uppsalan kunnassa asuville. Lehti ilmestyy neljästi vuodessa. Jos haluat lukea lehteä, voit lukea sen myös digitaalisesti osoitteessa uppsala.se/senioriuppsala

Yhteystiedot

Sähköposti: senioriuppsala@uppsala.se

Digitaalinen apu

Yhteiskuntamme digitalisoituu yhä enemmän. Tietokonetta, tablettia tai matkapuhelinta tarvitaan nykyisin esimerkiksi laskujen maksamiseen, terveydenhuollossa asiointiin ja bussilipun ostamiseen. Digitalisoinnilla on monia etuja, mutta se voi myös johtaa digitaaliseen syrjäytymiseen.

Kunta tarjoaa erilaisia digitaalisia tukimuotoja, joiden tarkoituksena on torjua digitaalista syrjäytymistä.

Kohtaamispaikat tarjoavat digitaalista tukea

Useissa kunnan kohtaamispaikoissa tarjotaan tietoteknistä tukea. Siellä järjestetään tapaamisia, joissa keskitytään tietokoneiden ja matkapuhelinten käyttöön liittyviin kysymyksiin.

Lue lisää kunnan kohtaamispaikoista osoitteessa uppsala.se/traffpunkter

Digitaalinen apu kirjastossa

Uppsalan kirjastot tarjoavat myös digitaalisia palveluja ja tapahtumia. Tarjolla on kaikkea digitaalisista sanomalehdistä, e-kirjoista ja kielikursseista IT-opastukseen, jossa saat apua yksinkertaisiin tietoteknisiin ongelmiin ja teknologiaan liittyviin kysymyksiin.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 17 00

Sähköposti: kundtjanst@bibliotekuppsala.se

bibliotekuppsala.se

Funk-IT opastaa

Funk-IT tarjoaa materiaaleja ja oppaita, joiden tarkoituksena on helpottaa teknologian ja digitaalisten palveluiden käyttöä. Funk-IT:n tavoitteena on parantaa digitaalista osaamista yhteiskunnassa.

Löydät kaikki tiedot osoitteesta funkit.uppsala.se

Digitaalitekno- gian verkosto

SeniorNet on seniorien muodostama voittoa tavoittelematon verkosto, joka auttaa sinua digitaaliteknologian käytössä. Voit muun muassa osallistua IT-kahvilaan, joka järjestetään Storgatan 11:n kohtaamispaikassa. Siellä saat apua älypuhelimien ja tietokoneiden käytössä, sovellusten ja ohjelmien asentamisessa sekä digitaalitekologiaan liittyvissä kysymyksissä.

Lisätietoja on osoitteessa **uppsala.seniornet.se**

ULVIS tarjoaa tukea

ULVIS (Unga Lär Vuxna Internet på eget Språk) on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka tarjoaa digitaalista tukea senioreille. Opintopiireissä tarjotaan tukea, apua ja tietoa matkapuhelimen tai tietokoneen käytöstä.

Yhteystiedot

Puhelin: 070-729 96 70

Sähköposti: kontakt@ulvis.se

ulvis.se

Maksut ja talous

Avgift

Täällä voit lukea Uppsalan kunnan palveluista perittävistä maksuista. Voit myös lukea lisää siitä, millaista tukea voit saada taloutesi hoitamiseen. Maksulliset kunnan palvelut on merkitty vasemmalla olevalla symbolilla.

Maksut

Ilmoita tulosi

Kunta saa periä maksuja sosiaalipalvelulain nojalla myönnettyistä toimista. Toimista on olemassa enimmäismaksu. Enimmäismaksu vahvistetaan vuosittain. Ajantasainen enimmäismaksu on nähtävissä verkossa: **uppsala.se/inkomstanmalan**

Maksettavan summan suuruus lasketaan asumiskustannustesi ja tulojesi perusteella. Sinulla on oikeus pitää suoritettujen maksujen jälkeen tietty summa elämiseen. Jotta sinulta peritään oikea maksu, on tärkeää, että toimitat niin sanotun tuloilmoituksen.

Enimmäismaksu

Sinun on toimittava näin, jotta maksat oikean maksun ja sinulle jää rahaa muihin arjen kuluihin. Jos et ilmoita tulojasi, maksat aina **enimmäismaksun**.

Vuonna 2026 Uppsalan kunnan enimmäismaksu on 2 660 kruunua kalenterikuukaudessa.

Voit ilmoittaa tulotietosi lomakkeella tai verkkopalvelun kautta.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 57 00

Sähköposti: omsorgsdebitering@uppsala.se

uppsala.se/inkomstanmalan

Terveiden- ja sairaanhoito-maksut

Uppsalan kunnan järjestämä kotisairaanhoito on maksullista. Maksat maksun esimerkiksi fysioterapeutin, toimintaterapeutin tai sairaanhoitajan vastaanotosta.

Hoito maksaa 465 kruunua kuukaudessa riippumatta siitä, kuinka monta käyntiä teet.

85-vuotiaille ja sitä vanhemmille kotisairaanhoito on maksutonta. Kotisairaanhoito sisältyy kunnan enimmäismaksuun.

Eläkeviranomaisen myöntämä asumislisä

Asumislisä on verovapaa lisä niille, joiden eläke on pieni. Voit hakea asumislisää eläkeviranomaiselta.

Se, onko sinulla oikeus asumistukeen, riippuu seuraavista seikoista:

- asumiskustannuksesi
- tulosi
- mahdolliset varat.

Vanhusten toimeentulotuki

Kun haet asumistukea eläkeviranomaiselta, samalla arvioidaan myös oikeus vanhusten toimeentulotukeen. Se on tukimuoto niille, joilla on pieni eläke tai joilla ei ole eläkettä lainkaan.

Lisätietoja ja yhteystiedot:
pensionsmyndigheten.se

Taloudellinen tuki

Konsument Uppsala -kulut- tajaneuvonta

Konsument Uppsala -kuluttajaneuvonta tarjoaa Uppsalan asukkaille maksutonta tietoa ja neuvontaa kuluttaja-asioissa.

Voit esimerkiksi ottaa yhteyttä kuluttajaneuvontaan, kun:

- haluat neuvoja ennen kuin aiot ostaa jotain
- sinulla on kysyttävää puhelimista ja liittymistä
- aiot solmia sopimuksen rakennus- tai korjaustyöntekijän kanssa
- olet tyytymätön ostamaasi tuotteeseen.

Konsument Uppsala tarjoaa myös talous- ja velkaneuvontaa.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 18 20

Sähköposti: konsument uppsala@uppsala.se

uppsala.se/konsument

uppsala.se/budgetochskuld

Uskottu mies ja edunvalvoja

Avgift

Jos terveydentilasi, toimintarajoitteesi tai muu päätöksentekokykyysi vaikuttava seikka heikentää kykyäsi hoitaa asioitasi, voit saada apua uskotulta mieheltä tai edunvalvojalta. Uskottu mies tai edunvalvoja voi esimerkiksi huolehtia, että laskusi tulevat maksetuiksi ja saat yhteyden viranomaisiin.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 24 60

Sähköposti: overformyndarnamnden@uppsala.se

uppsala.se/ansok-god-man-forvaltare

Tuen hakeminen

Tässä oppaan osassa voit lukea, miten haet tukea Uppsalan kunnalta. Tukea, jota voit hakea, kutsutaan tukitoimiksi. Seuraavassa oppaan osassa voit lukea, mitä tukitoimia kunnassa on tarjolla.

Sosiaalipalvelulaki (SoL) säätelee oikeutta tukeen, kun haet tukea avuntarpeenkäsittelijältä.

Ota yhteyttä avuntarpeenkäsittelijään

Huoli-ilmoituksen tekeminen

Ota yhteyttä Senioriopas-palveluun saadaksesi lisätietoja siitä, millainen tuki sopisi sinulle tai läheisellesi. Palvelussa työskentelevät ovat avuntarpeenkäsittelijöitä.

Voit myös ottaa yhteyttä Senioriopas-palveluun, jos olet huolissasi sinulle läheisestä ikäihmisestä.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 65 00

Sähköposti: seniorguide@uppsala.se

Näin se toimii

Näin haet tukea

Jos haluat hakea tukea arjen tarpeisiin, ota yhteyttä Uppsalan kunnan avuntarpeenkäsittelijään. Sinun ei tarvitse tietää, millaista tukea haluat hakea voidaksesi ottaa yhteyttä.

Voit hakea tukea:

- suullisesti, kirjallisesti tai verkkopalvelun kautta
- uskotun miehen tai edunvalvojan välityksellä
- sellaisen henkilön välityksellä, jolla on oikeus edustaa sinua omaisvaltuutuksen tai valtakirjan nojalla.

Vinkkejä ennen hakemuksen tekemistä

Mieti, mikä on sinulle vaikeaa arjessa ja millainen tuki voisi auttaa sinua. Pyydä rohkeasti apua henkilöltä, joka tuntee sinut hyvin.

Ehkä mietit, miten jokin tietty asia toimii tai mitä oikeuksia sinulla on? Kirjoita ylös kysymyksesi ja ota ne mukaan tapaamiseen avuntarpeenkäsittelijän kanssa.

Ota yhteyttä

Senioriopas auttaa sinua ottamaan yhteyttä avuntarpeenkäsittelijään.

Avuntarpeenkäsittelijän tehtävänä on:

- antaa sinulle tietoa saatavilla olevasta tuesta ja avusta
- selvittää tarpeesi
- päättää, mitä tukea voit saada.

Tapaaminen avuntarpeenkäsittelijän kanssa

Kun olet ottanut yhteyttä Senioriipas-palveluun, avuntarpeenkäsittelijä ottaa vastuun asiiasi käsittelystä. Sen jälkeen avuntarpeenkäsittelijäsi varaa sinulle tapaamisen.

Tapaaminen voidaan järjestää:

- puhelimitse
- paikan päällä Uppsalan kaupungintalolla
- sinun kotonasi.

Se riippuu siitä, mikä sopii sinulle parhaiten ja millaista tukea haet.

Tapaamisessa keskustele avuntarpeenkäsittelijän kanssa tarpeistasi. Puheenaiheita voivat olla muassa asumistilanteesi, arkesi, fyysinen ja henkinen hyvinvointisi, sosiaalinen verkostosi sekä tarvitsemasi tuki.

Vaitiolovelvollisuus

Avuntarpeenkäsittelijöillä on vaitiolovelvollisuus. Se tarkoittaa, että he eivät saa kertoa kenellekään, jolla ei ole siihen oikeutta, mitä olet sanonut.

Ilmoita avuntarpeenkäsittelijällesi, jos tarvitset tulkkia tapaamiseen tai jos sinulla on muita erityistoiveita, jotta saisit parhaan hyödyn tapaamisesta.

Saat päätöksen

Kun avuntarpeenkäsittelijä on käsitellyt hakemuksesi, saat päätöksen. Päätöksessä ilmoitetaan, onko sinulle myönnetty hakemasi tuki, kuinka paljon tukea saat ja kuinka kauan päätös on voimassa. Päätös lähetetään sinulle kotiin postitse tai verkkopalvelun kautta.

Päätöksestä valittaminen

Jos tukihakemuksesi hylätään tai saat vähemmän tukea kuin toivoit, sitä kutsutaan hylkääväksi päätökseksi. Hylkäävästä päätöksestä voi valittaa. Päätöksessäsi kerrotaan, miten voit hakea muutosta.

Sinulla on kolme viikkoa aikaa jättää valituksesi, ja se on tehtävä kirjallisesti.

Avuntarpeenkäsittelijä voi kertoa lisää valitusmenettelystä.

Palveluntarjoaja vastaa tuen antamisesta

Jos sinulle myönnetään tuki, palveluntarjoaja on se, joka antaa sinulle sen tuen, josta on tehty päätös. Palveluntarjoaja ottaa sinuun yhteyttä, kun päätös on tehty. Joskus voit valita palveluntarjoajan itse. Tällöin avuntarpeenkäsittelijä kertoo siitä sinulle.

Palveluntarjoaja laatii yhdessä kanssasi toteutussuunnitelman, eli suunnitelman tuestasi.

Jos haluat muuttaa jotain

Kun tuki on alkanut, voit ottaa yhteyttä sekä palveluntarjoajaasi että avuntarpeenkäsittelijääsi, jos haluat muuttaa jotain. Avuntarpeenkäsittelijä seuraa myös päätöstäsi ennen sen voimassaolon päättymistä.

Tietojesi käsittely

Tiedot, jotka annat avuntarpeenkäsittelijälle, ovat salassa pidettäviä. Tämä tarkoittaa, että avuntarpeenkäsittelijä ei saa ilman suostumustasi kertoa kenellekään, jolla ei ole siihen oikeutta, mitä olet sanonut.

Suostumus

Jos sinulle myönnetään tuki, avuntarpeenkäsittelijän on toimitettava tiedot palveluntarjoajalle, joka auttaa sinua arjessa. Ennen kuin tiedot lähetetään, avuntarpeenkäsittelijä pyytää sinulta suostumusta tietojen lähettämiseen.

Sinulla on oikeus saada tietää, mitkä tiedot avuntarpeenkäsittelijän on lähetettävä palveluntarjoajalle. Sinulla on myös oikeus kieltäytyä, jos et halua, että tietoja luovutetaan palveluntarjoajalle tai jollekin muulle.

Yleinen tietosuoja-asetus (GDPR)

Kun haet tukitoimea, Uppsalan kunnan vanhustenhuoltolautakunnan on käsiteltävä antamiasi henkilötietoja. Henkilötietojasi tarvitaan asian käsittelyyn ja toimen suorittamiseen. Tietojasi voidaan käyttää myös tilastointitarkoituksiin.

Uppsalan kunta ja vanhustenhuoltolautakunta suojaavat tietojasi yleisen tietosuoja-asetuksen (GDPR) mukaisesti. Vanhustenhuoltolautakunta käsittelee henkilötietojasi GDPR-asetuksen 2016/679 mukaisesti. Uppsalan kunta käyttää tietoja sosiaalipalvelulain mukaisia tukihakemuksia käsitellessään. Tiedot tallennetaan arkistolain mukaisesti.

Lue lisää Uppsalan kunnan henkilötietojen käsittelystä ja oikeuksistasi.

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

Vanhusten asumismuodot

Täällä voit lukea erilaisista asumismuodoista sekä siitä, millaisia sopeutuksia voit saada asuntoosi. Se, millainen asumismuoto sopii sinulle parhaiten, riippuu muun muassa siitä, kuinka paljon tarvitset sopeuttamista, tukea ja hoivaa.

Lue lisää osoitteesta [uppsala.se/senior-boende](https://www.uppsala.se/senior-boende)

Senioriasunnot

Senioriasuntoja on saatavana vuokra-asuntoina ja asumisoikeusasuntoina. Suurin osa vuokra-asunnoista välitetään Uppsalan asunnonvälityksen kautta riippumatta siitä, ovatko vuokranantajat yksityisiä vai kunnallisia. Asunto-osakkeet ovat saatavilla yksityisillä markkinoilla, ja niiden välityksestä huolehtivat kiinteistönvälittäjät.

Senioriasunnot ovat tavallisia asuntoja, jotka on mukautettu ikääntyneille. Niissä on esimerkiksi tilavimmat kylpyhuoneet, hissi ja tilaa rollaattorille. Joissakin senioriasunnoissa on myös yhteisiä tiloja, joissa voi ruokailla ja viettää aikaa yhdessä. Joissakin asuntoloissa on myös paikan päällä olevia isäntiä tai emäntiä.

Alin muuttoikä on yleensä 65 vuotta, mutta joissakin senioriasunnoissa se on 55 vuotta.

Liity jonotuslistalle osoitteessa [bostad.uppsala.se](https://www.bostad.uppsala.se)

Tilapäisasuminen hoivatarpeen vuoksi

Lyhytaikaisasuminen

Avgift

Jos tarvitset lyhyen ajanjakson aikana ympärivuorokautista hoitoa ja hoivaa, voit olla oikeutettu lyhytaikaisasuntoon. Lyhytaikaisasuminen voi tulla ajankohtaiseksi esimerkiksi sairaalassa oleskelun jälkeen. Tämä voi olla ajankohtaista myös, jos asut yhdessä henkilön kanssa, joka on poissa lyhyen ajan, eikä tukitarpeitasi voida tyydyttää kotona annettavalla tuella.

Vuorotteluhoito

Avgift

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



Ota yhteyttä avuntarpeenkäsittelijään saadaksesi lisätietoja tai jättääksesi hakemuksen.

Hoito- ja hoiva-asuminen

Avgift

Hoito- ja hoiva-asuminen on sopiva asumismuoto, jos tarvitset laaja-alaista ja pitkäaikaista huolenpitoa ja hoitoa. Asuntolassa on hoivahenkilökuntaa ja saatavilla on sairaanhoitajan apua kaikkina vuorokauden aikoina. Hoito- ja hoiva-asumista kutsutaan toisinaan erityisasumiseksi.

Jotta voit asua hoito- ja hoiva-asuntolassa, sinun on täytettävä jokin seuraavista kriteereistä:

- tarvitset paljon hoitoa ympäri vuorokauden
- sinulla on lääketieteellisiä tarpeita ja suuri tarve jatkuvaan hoitohenkilökunnan läheisyyteen.

Asukkaana sinulla on oma asunto tai oma huone, mutta asunnossa on myös yhteisiä tiloja.

Pariasuminen

Aviomiehelläsi, vaimollasi tai avopuolisollasi on mahdollisuus muuttaa mukaan hoito- ja hoiva-asuntoon. Silloin saatte asua samassa asunnossa. Sitä kutsutaan pariasumiseksi, ja sitä haetaan hoito- ja hoiva-asumishakemuksen tekemisen yhteydessä.

Lisätietoja on osoitteessa **uppsala.se/vard-och-omsorgsboende**



Ota yhteyttä avuntarpeenkäsittelijään saadaksesi lisätietoja tai jättääksesi hakemuksen.

Tukitoimet

Täältä löydät tietoa tuesta niille, jotka haluavat asua kotona turvallisesti ja itsenäisesti. Voit esimerkiksi saada apua henkilökohtaisessa hoivassa, ostosten tekemisessä tai asunnon sopeuttamisessa tarpeisiisi sopivaksi. Kunnalla on tarjolla monia erilaisia palveluja kotona asuville, ja täällä voit lukea yleisimmistä niistä.

Jos haluat tietää lisää palveluista ja tuesta, löydät tietoa osoitteesta **uppsala.se/senior**

Asunnon sopeuttaminen

Joissakin tapauksissa saatat joutua tekemään asuntoosi muutoksia, jotta voit jäädä asumaan sinne.

Kyseessä voi olla:

- kynnysten poistaminen
- oviaukkojen suurentaminen
- kaiteiden ja luiskien asentaminen.

Voit hakea kunnalta avustusta asunnon sopeuttamiseen.

Tarvitset todistuksen, jossa asiantuntija, kuten toimintaterapeutti, lääkäri tai fysioterapeutti, vahvistaa sopeutuksen tarpeen.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 44 26

Sähköposti: bostadsanpassning@uppsala.se

uppsala.se/bostadsanpassning

Turvahälytin

Avgift

Turvahälyttimen avulla voit kutsua apua ympäri vuorokauden, jos kotona tapahtuu jotain odottamatonta – esimerkiksi jos kaadut, sairastut äkillisesti tai tunnet olosi turvattomaksi. Kannat hälytyspainiketta ranteessa tai kaulassa ja painat sitä, kun haluat antaa hälytyksen. Silloin saat yhteyden turvapäivystykseen.

Voit saada turvahälyttimen, jos:

- asut omassa asunnossa (ei erityisasunnossa)
- haluat tuntea olosi turvallisemmaksi kotona.

Turvahälyttimen saamiseksi sinun on luovutettava kotisi avain. Tämä on edellytyksenä sille, että kotipalvelun työntekijä voi tulla kotiisi, kun olet antanut hälytyksen. Kotipalvelun palveluntarjoaja ottaa avaimen tai avaimet vastaan ensimmäisen kotikäynnin yhteydessä, ja niitä säilytetään palveluntarjoajan lukitussa avainkaapissa.

Lue lisää turvahälyttimistä osoitteessa
uppsala.se/trygghetslarm



Ota yhteyttä avuntarpeenkäsittelijään saadaksesi lisätietoja tai jättääksesi hakemuksen.

Kotipalvelu

Avgift

Jos asut kotona ja tarvitset apua arkielämässä, voit hakea kotipalvelua.

Kotipalvelun laajuus voi vaihdella yksittäisestä avusta kerran viikossa laajempaan päivittäiseen tukeen. Kotipalvelu voi auttaa sinua sekä kotitöissä että henkilökohtaisessa hoivassa.

Kotipalvelu voi esimerkiksi auttaa sinua seuraavissa asioissa:

- päivittäistavaroiden ostaminen ja purkaminen
- siivoaminen ja pyykinpesu
- suihkussa käyminen ja henkilökohtaisen hygienian hoitaminen.

Päivittäistavaroiden ostaminen

Jos et pysty itse ostamaan päivittäistavaroita, kotipalvelu voi auttaa sinua tekemään ostoksia internetin kautta. Valitset kaupan, joka toimittaa tuotteet kotiisi. Sitä kutsutaan digitaalseksi kaupaksi.

Se tarkoittaa muun muassa seuraavaa:

- voit valita tuotteet itse, esimerkiksi erikoistarjouksesta
- sinun ei tarvitse luovuttaa käteistä tai maksukorttia
- työntekijöillä on enemmän aikaa hoivatoimiin
- työntekijöiden työympäristö paranee.

Lue lisää digitaalisista ostoksista osoitteessa
uppsala.se/inkophemtjanst

Turvakamera

Turvakamera on turvallinen ja kätevä tapa valvoa kotia yöllä ilman, että kenenkään tarvitsee tulla asuntoon. Kamera lisää turvallisuutta, vähentää kaatumisonnettomuuksien riskiä, eikä sinua tarvitse herättää.

Turvakameran avulla sinua voidaan valvoa yöllä kotiisi asennetun kameran kautta. Kameran avulla henkilökunta voi pitää silmällä tilannetta häiritsemättä yöuniasi. Se on aktiivinen vain sovitun ajan, eikä se tallenna kuvia tai videoita.

Voit saada turvakameran, jos:

- käytät kotipalvelua ja tarvitset yöllistä valvontaa
- asut omassa asunnossa (ei erityisasunnossa).

Mina besök -sovellus

Jos saat kunnan järjestämää kotipalvelua, saat käyttöösi tabletin, josta näet, milloin kotipalvelu saapuu luoksesi ja kuka tulee. Käytettävän sovelluksen nimi on ”Mina besök”.

Saat lisätietoja kotipalvelun palveluntarjoajalta.



Ota yhteyttä avuntarpeenkäsittelijään saadaksesi lisätietoja tai jättääksesi hakemuksen.

Päivätoiminta

Päivätoiminta on palvelu 65-vuotiaille tai sitä vanhemmille, jotka kärsivät dementiaasta, ovat sairastaneet aivohalvauksen tai tarvitsevat liikuntaa.

Päivätoimintapaikoissamme saat sosiaalista kanssakäymistä, turvaa ja kannustusta. Toiminta sovitetaan päivän kunnon mukaan. Aktiviteetteja voivat olla esimerkiksi:

- kävelyretket
- voimistelu
- pelit
- musiikki
- sanomalehtien lukeminen
- juttutuokiot.

Uppsalan kunnassa on kahdeksan päivätoimintaa, joista yksi on liikkuva. Osa päivätoiminnasta on suunnattu dementia-tiloilta ja osa hoivatyöhön.

Päivätoiminta on maksutonta, mutta lounas ja kahvi ovat omakustanteisia.

Lue lisää päivätoiminnasta osoitteessa **uppsala.se/dagverksamhet-65**



Ota yhteyttä avuntarpeenkäsittelijään saadaksesi lisätietoja tai jättääksesi hakemuksen.

Lomitus

Sinulla voi olla oikeus lomittajaan, jos sinulla on läheinen, joka huolehtii sinusta kotona. Lomittaja tarjoaa sinulle tukea sillä aikaa, kun läheisesi harrastaa omia aktiviteettejaan tai leppää.

Lomittaja voi auttaa sinua henkilökohtaisessa hoivassa sekä pitää sinulle seuraa ja tarjota turvaa, kun läheisesi eivät ole paikalla.

Lomitus voi tapahtua säännöllisesti tai satunnaisesti. Palvelu toteutetaan kotonasi tai lähialueellasi.

Lomittajan käyttäminen ei maksa mitään.



Ota yhteyttä avuntarpeenkäsittelijään saadaksesi lisätietoja tai jättääksesi hakemuksen.

Lomitus ilman päätöstä

Uppsalan Omaiskeskus tarjoaa myös eräänlaista lomituspalvelua, jota kutsutaan oma-aikatueksi. **Lue lisää tästä sivulta 8.**

Saattaminen

Jos tarvitset apua liikkumiseen paikasta toiseen sekä kodin ulkopuolella tapahtuvissa aktiviteeteissa, sinulla voi olla oikeus saattajaan. Saattaja tukee sinua siirtymisessä eri aktiviteetteihin ja auttaa osallistumaan yhteiskunnan toimintaan.

Saattaja voi esimerkiksi auttaa sinua seuraavissa asioissa:

- matkustaminen aktiviteettiin ja sieltä takaisin
- osallistuminen kulttuuri- ja vapaa-ajan toimintaan
- osallistuminen yhteiskunnan toimintaan
- yhteydenpito muihin.

Saattajan palkkaaminen ei maksa mitään, mutta maksat itse aktiviteeteista.



Ota yhteyttä avuntarpeenkäsittelijään saadaksesi lisätietoja tai jättääksesi hakemuksen.

Saattaminen ilman päätöstä

Tarjolla on muitakin tapoja saada tukea yhteiskunnan toimintaan osallistumiseen, muun muassa vapaaehtoisjärjestöjen kautta. **Voit lukea lisää tästä sivuilta 10–13.**

Yhteyshenkilö

Yhteyshenkilö voi auttaa sinua luomaan sosiaalisia kontakteja sekä tarjota tukea ja neuvoja arjessa. Yhteyshenkilö voi auttaa sinua tapaamaan muita ihmisiä ja keskustelemaan heidän kanssaan sekä auttaa sinua osallistumaan yhteiskunnan toimintaan ja kokemaan yhteisöllisyyttä. Joissakin tapauksissa yhteyshenkilö voi myös auttaa sinua saamaan taloutesi kuntoon. Tukea myönnetään lyhyemmäksi ajaksi.

Yhteyshenkilön käyttäminen ei maksa mitään.



Ota yhteyttä avuntarpeenkäsittelijään saadaksesi lisätietoja tai jättääksesi hakemuksen.

Sairaanhoido, kuntoutus ja apuvälineet

Ikääntyneet voivat saada sairaanhoidoa ja kuntoutusta kotona, jos heillä on vaikeuksia päästä terveyskeskukseen. Voit myös saada apuvälineitä, kuten rollaattorin, hammashuoltotukea tai lääkeautomaatin, joka muistuttaa sinua lääkkeiden ottamisesta.

Voit aina saada neuvoja soittamalla numeroon 1177. Täällä laillistetut ammattilaiset vastaavat terveyteen ja hoitoon liittyviin kysymyksiin. Jos tarvitset kiireellistä hoitoa, soita aina numeroon 112 tai hakeudu lähimpään päivystykseen.

Kotisairaanhoido ja kuntoutus

Avgift

Joissakin tapauksissa, kun olet sairastanut pitkään, voit saada kotisairaanhoidoa Uppsalan kunnalta. Kotisairaanhoido tarkoittaa, että saat apua kotona sairaanhoitajalta, fysioterapeutilta tai toimintaterapeutilta.

Voit saada kotisairaanhoidoa, kun:

- tarvitset sairaanhoidotoimia yli 14 päivän ajan
- olet täyttänyt 17 vuotta tai 21 vuotta, jos tarvitset toimintaterapeuttia
- et kykene siirtymään terveyskeskukseen yksin tai avustettuna.

Näin saat kotisairaanhoidoa

Kotisairaanhoidon saamiseksi terveyskeskus arvioi ensin tarpeesi ja laatii sitten hoitosuunnitelman yhdessä Uppsalan kunnan kotisairaanhoidon kanssa.

Ota yhteyttä terveyskeskukseen tai kotipalveluun, jos tarvitset kotisairaanhoidoa.

Voit myös ottaa yhteyttä avuntarpeen käsittelijään saadaksesi lisätietoja.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 65 00

Sähköposti: seniorguide@uppsala.se

uppsala.se/hemsjukvard

Vähennä kaatumisriskiä kotona

Jos olet yli 65-vuotias ja asut Uppsalan kunnassa, voit myös saada kotikäynnin kunnan kotisairaanhoidon kuntoutusyksiköltä. Silloin fysioterapeutti tai toimintaterapeutti tulee kotiisi arvioimaan kaatumisriskiäsi. Käynti on maksuton.

Arvioinnin tuloksista riippuen sinut saatetaan ohjata terveyskeskukseen tai saatat tarvita tukea sekä terveyskeskukselta että kotisairaanhoidon kuntoutusyksiköltä.

Ota yhteyttä Uppsalan kunnan palvelukeskukseen ja pyydä, että sinut yhdistetään kotisairaanhoidon kuntoutusyksikön fysioterapeutille tai toimintaterapeutille.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 00 00

uppsala.se/minska-fallolyckor

Apuvälineet

Toimintarajoitteisille on tarjolla monenlaisia apuvälineitä. Voit saada apuvälineitä liikkumiseen, näkemiseen, kuulemiseen tai viestintään. Tarjolla on myös kognitiivisia apuvälineitä.

Uppsalan kunta vastaa apuvälineiden lainaamisesta niille, jotka:

- ovat täyttäneet 21 vuotta
- kärsivät liikuntarajoitteista tai kognitiivisesta toiminnanvajavuudesta.

Alueella on vastuu apuvälineiden lainaamisesta niille, jotka:

- ovat 0–20-vuotiaita
- tarvitsevat näkö-, kuulo-, puhe- ja viestintäapuvälineitä, iästä riippumatta.

Näin saat kotisairaanhoidoa

Jos tarvitset apuvälineitä, ota yhteyttä toimintaterapeuttiin tai fysioterapeuttiin, jolla on oikeus määrätä apuvälineitä.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 65 00

Sähköposti: seniorguide@ uppsala.se

Lisätietoja alueen tarjoamista apuvälineistä on osoitteessa **1177.se/hjalpmedel**

Hammashuoltotuki

Jos tarvitset paljon hoitoa ja hoivaa pitkällä aikavälillä, voit saada hammashuoltotukea. Tällöin saat todistuksen, jonka ansiosta hammashoidon kustannukset alenevat ja voit saada hammashygienistin kotikäynnin kerran vuodessa ilmaiseksi.

Hoidon ja tuen tarpeesi on oltava pitkäaikainen ja kestettävä vähintään vuoden. Tarpeen on oltava niin suuri, että tarvitset apua vähintään kolme kertaa päivässä sekä myös yöllä joko kotikäynnin tai turvahälyttimen välityksellä.

Tuen saamista koskevan todistuksen myöntää joko Uppsalan alue tai kunta. Se riippuu siitä, saatko kunnalta tukitoimia vai et.

Ota yhteyttä kuntaan, jos saat kunnalta tukitoimia

Puhelin: 018-727 59 99

Sähköposti: intygnodvandigtandvard@ uppsala.se

Ota yhteyttä alueeseen, jos et tällä hetkellä saa tukitoimia kunnalta

Sähköposti: intyg.tandvard@regionuppsala.se

Lääkeautomaatti

Avgift

Lääkeautomaatti auttaa sinua jatkamaan itsenäistä elämää ja huolehtimaan lääkkeistäsi itse. Lääkeautomaatti on lukittu lääkekaappi, joka varmistaa, että saat oikean lääkkeen oikeaan aikaan.

Kuka voi saada tukea?

Lääkeautomaatin saamisen perusteita ovat, että:

- säilytät lääkkeesi annospusseissa, eli tablettien on oltava pakattuina yksittäisiin pusseihin lääkärin määräysten mukaisesti
- haluat ottaa lääkkeesi lääkärin määräämällä tavalla
- osaat painaa lääkeautomaatin painiketta ja avata valmiiksi leikatun annospussin
- pystyt nielemään tabletit ilman muiden apua.

Näin hankit lääkeautomaatin

Jos saat jo kunnan kotisairaanhoidon tukea lääkkeiden hallinnassa, voit saada lääkeautomaatin. Jos et tällä hetkellä saa tukea meiltä, voit keskustella asiasta lääkärin kanssa, jos sinusta tuntuu, että lääkkeiden hallinta on sinulle vaikeaa.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 65 00

Sähköposti: seniorguide@uppsala.se

Psyykkinen sairaalloisuus

Jos voit huonosti ja tarvitset jonkun, jolle puhua, on olemassa useita auttavia tukipalveluja, joihin voit soittaa tai kirjoittaa. Täältä löydät joidenkin yhteystiedot.

Jos koet välitöntä vaaraa siitä, että sinä tai joku läheisesi saattaisi riistää henkensä, soita hätänumeroon 112 tai mene Akateemisen sairaalan psykiatrian päivystykseen (sisäänkäynti 12).

Keskustelutuki Samarialaiskodissa

Samarialaiskoti ylläpitää vastaanottoa, johon voit ottaa yhteyttä keskustellaksesi vaikeista asioista. Keskustelutukea tarjoavat psykoterapeutit, joilla on kokemusta ikääntymisestä.

Yhteystiedot

Puhelin: 073-074 78 23

Sähköposti: samtalsmottagning1@samariterhemmet.se

samariterhemmet.se

Vanhuslinja

Vanhuslinja on 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.

Yhteystiedot

Puhelin: 020-22 22 33

mind.se

Auttavat puhelimet

Itsemurhalinja

Puhelin: 901 01

Päivystävä lähimmäinen

Puhelin: 08-702 16 80

Päivystävä pappi

Puhelin: 112 (pyydä, että sinut yhdistetään päivystävään pappiin)

Matkustaminen ja pysäköinti

Jos sinulla on vaikeuksia liikkua itsenäisesti, voit hakea kuljetuspalvelua tai pysäköintilupaa. Voit saada apua kuljetuksiin terveydenhuollon käyntejä ja aktiviteetteja varten sekä alennusta joukkoliikenteen vuosilipusta.

Seniorikortti joukkoliikenteessä

Kaikki 70 vuotta täyttäneet, jotka ovat väestökirjoilla Uppsalan kunnassa, voivat ostaa joukkoliikenteen vuosilipun alennettuun hintaan. Lippua kutsutaan seniorikortiksi.

Kortti on voimassa rajattomalle määrälle matkoja vuorokauden ympäri kaikkina viikonpäivinä UL:n liikennöintialueella. Voit matkustaa kortilla Uppsalan kaupunkibusseissa ja aluebusseissa.

Näin se toimii

Junamatkoilla kortti on voimassa seuraavissa paikoissa:

- SL:n paikallisjuna Uppsalan ja Arlandan välillä
- Mälartågin reitit Uppsala–Gävle, Uppsala–Sala, Uppsala–Arlanda/Märsta.

Kortti ei ole henkilökohtainen. Useat yli 70-vuotiaat henkilöt, jotka ovat kirjoilla Uppsalan kunnassa, voivat käyttää samaa korttia, jos he matkustavat eri aikoina.

Jos teet keskimäärin yli kaksitoista yksisuuntaista matkaa kuukaudessa vuoden aikana, seniorikortin hankkiminen kannattaa. Jos teet keskimäärin alle kaksitoista matkaa kuukaudessa, UL:n alennettu 75 minuutin lippu jokaiselle yksittäiselle matkalle on edullisempi vaihtoehto.

Voit tilata seniorikortin osoitteesta uppsala.se. Tarvitset siihen:

- tietokoneen, tabletin tai matkapuhelimen
- Pankkitunnukset voidaksesi todentaa henkilöllisyytesi.

Jos sinulta puuttuu jokin näistä, voit käydä kaupungintalossa olevassa kunnan palvelukeskuksessa ja saada apua kortin tilaamisessa. Ota mukaan henkilöllisyystodistus.

Kunnan palvelukeskuksen osoite

Stadshuset, Stadshusgatan 2
753 21, Uppsala

Aukioloajat, tiedot ja ehdot:

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

Kuljetuspalvelu ja valtakunnallinen kuljetuspalvelu

Avgift

Voit hakea kuljetuspalvelua, jos sinulla on olennaisen suuria vaikeuksia liikkua itsenäisesti tai matkustaa joukkoliikenteessä. Kuljetuspalvelu on osa Uppsalan kunnan joukkoliikennettä.

Voit hakea kuljetuspalvelua, jos:

- sinulla on toimintarajoite, jonka vuoksi liikkuminen tai joukkoliikenteellä matkustaminen on sinulle erittäin vaikeaa
- vammasi on pysyvä, ja sen kesto on vähintään kolme kuukautta
- olet kirjoilla Uppsalan kunnassa.

Matkustamisesta kuljetuspalvelulla peritään maksu. Maksun suuruus riippuu siitä, kuinka pitkälle aiot matkustaa.

Valtakunnallinen kuljetuspalvelu

Jos sinulla on vakava toimintarajoite, jonka kesto on vähintään 12 kuukautta, voit hakea valtakunnallista kuljetuspalvelua kunnan ulkopuolelle suuntautuvia matkoja varten. Voit saada valtakunnallista kuljetuspalvelua, jos joudut esimerkiksi matkustamaan erityisen kalliilla tavalla tai jos tarvitset saattajan apua itse matkan aikana.

Valtakunnallisen kuljetuspalvelun saamisen edellytykset ovat tiukemmat kuin tavallisen kuljetuspalvelun.

Valtakunnallisen kuljetuspalvelun käyttämisestä peritään maksu. Maksu vastaa sitä, mitä matka olisi maksanut joukkoliikenteellä.

Jos sinulla on kysyttävää, haluat hakea palvelua tai lukea lisää kuljetuspalvelusta ja valtakunnallisesta kuljetuspalvelusta, ota yhteyttä kuljetuspalvelun käsittelijään

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 16 00

Sähköposti: fardtjanst@ uppsala.se

uppsala.se/fardtjanst

uppsala.se/riksfardtjanst

Liikuntaesteisten pysäköintilupa

Jos sinulla on suuria vaikeuksia liikkua ajoneuvoon ja sieltä pois, sinulla voi olla oikeus liikuntaesteisten pysäköintilupaan. Täällä voit lukea luvan säännöt ja ehdot sekä hakea lupaa.

Syynä pysäköintiluvan saamiseen voi olla se, että sinulla on:

- fyysinen vamma, käytät esimerkiksi pyörätuolia
- psyykkinen rajoite, esimerkiksi fobia.

Saadaksesi liikuntaesteisten pysäköintiluvan sinun on lähetettävä hakemus Uppsalan kunnalle.

Lisätietoja ja hakemuslomakkeita saat kaupunginrakennushallinnolta

Yhteystiedot

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

Sähköposti: prh@upsala.se

[upsala.se/parkering-rorelsehindrad](https://www.upsala.se/parkering-rorelsehindrad)

Sairausmatkat

Ilmainen 24 tunnin lippu

Uppsalan läänissä asuvat potilaat, joille aiheutuu kustannuksia sairaanhoitoon tai hammashoittoon ja takaisin matkustamisesta, voivat olla oikeutettuja saamaan Uppsalan alueelta korvausta osasta matkakustannuksistaan.

Jos olet kirjoilla Uppsalan läänissä ja olet menossa terveydenhuollon tai yleisen hammashuollon vastaanotolle Uppsalan alueella, voit noutaa UL-sovelluksesta ilmaisen 24 tunnin lipun.

Yhteystiedot

Puhelin: 0771-14 14 14, näppäinvalinta 3.

Varaa sairausmatka

Jos haluat varata kiireellisen tai ennakoon suunnitellun sairausmatkan taksilla tai erityisajoneuvolla, johon mahtuu esimerkiksi pyörätuoli, soita Uppsalan alueen tilauskeskukseen.

Sairausmatkan tilaaminen

Puhelin: 0771-99 90 00

[ul.se/sjukresa](https://www.ul.se/sjukresa)

Tuki lähisuhdeväkivallan ja uhkailun kohteeksi joutuneelle

Jos asuinkumppanisi tai joku muu sinulle läheinen henkilö uhkailee sinua tai kohtelee sinua väkivaltaisesti, voit saada tukea ja apua. Sama pätee, jos joudut väkivallan, uhkailun tai rajoitusten kohteeksi jonkun sellaisen tahon toimesta, jonka pitäisi tarjota sinulle tukea, esimerkiksi henkilökunnan jäsenen.

Tässä luetellaan joitakin saatavilla olevia tukitoimia. Voit myös lukea lisää osoitteessa uppsala.se/vald-i-nara-relationer

Poliisi, ambulanssi ja kiireellinen apu

Jos olet
välittömässä
vaarassa,
soita aina
112

Ambulanssi, jos tarvitset kiireellistä apua
Puhelin: 112

Poliisi meneillään olevan rikoksen yhteydessä tai kiireellisessä tilanteessa soita puhelinnumeroon 112.

Jos sinun on otettava yhteyttä poliisiin eikä asiasi ole kiireellinen, soita numeroon 114 14.

Voit myös tehdä rikosilmoituksen ja antaa vihjeitä digitaalisesti poliisin verkkosivustolla polisen.se

Sosiaalipäivystys

Soita sosiaalipäivystykseen, jos tarvitset kiireellistä apua sosiaalipalvelulta iltaisin ja viikonloppuisin. Sosiaalipäivystykseen voi ottaa yhteyttä vain puhelimitse.

Sosiaalipäivystys tarjoaa sinulle neuvoja ja tukea. Sosiaalipäivystys toimii tiiviissä yhteistyössä sekä poliisin että muiden asianomaisten viranomaisten kanssa ja voi tietyissä tapauksissa toimia itsekin viranomaisena. Voit pysyä nimettömänä, jos puhelusi koskee toista henkilöä.

Sosiaalipäivystys on tarkoitettu niille, jotka asuvat Enköpingin, Hebyn, Håbon, Knivstan, Tierpin, Uppsalan, Älvkarlebyn tai Östhammarin kunnissa.

Yhteystiedot
Puhelin: 018-15 00 00

Lisätietoja ja muiden sosiaalipalvelujen yhteystiedot ovat osoitteessa uppsala.se/socialjouren

Nexus

Nexus on tukitoimintaa henkilöille, joita nykyinen tai entinen kumppani, sukulainen tai joku muu läheinen henkilö, kuten henkilökunnan jäsen, uhkailee tai kohtelee väkivaltaisesti.

Nexus kuuluu Uppsalan kunnan sosiaalipalvelujen piiriin. Se merkitsee sitä, että Nexuksen työntekijät voivat tehdä päätöksen siitä, millaista tukea kukin henkilö omakohtaisesti tarvitsee. Kyse voi olla monenlaisesta tuesta aina tukikeskusteluista turva-asumiseen.

Kaikilla Nexuksen työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus.

Esimerkkejä Nexusilta saatavasta tuesta ja avusta:

- tietoa väkivallasta ja sen seurauksista
- keskustelut omasta turvallisuudesta
- turva-asuminen
- kriisikeskustelut
- keskustelutuki
- naisryhmä.

Nexus tarjoaa päivystysvastaanottoa joka päivä.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 52 47 tai 076-101 99 97

Sähköposti: nexus@ uppsala.se

Käyntiosoite: Svartbäcksgatan 17

[upsala.se/nexus](https://www.upsala.se/nexus)

Lähisuhdeväkivallan päivystys

MVU on aatteellinen yhdistys, joka pyrkii ehkäisemään lähisuhdeväkivaltaa Uppsalan läänissä. MVU tarjoaa hoitoa henkilöille, jotka käyttävät fyysistä tai psyykkistä väkivaltaa lähisuhteissaan. Puolisolle/toiselle vanhemmalle tarjotaan kontaktia. Tämä on osa riski- ja turvallisuusarviointia. Hoito on maksutonta.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-13 46 00

Sähköposti: info@mvu.nu

[mvu.nu](https://www.mvu.nu)

Auttavat puhelimet

Tukipuhelin naisille ja tytöille (Kvinnofridslinjen)

Puhelin: 020-50 50 50

Tukipuhelin miehille (Stödlinjen för män)

Puhelin: 020-80 80 80

Rikosuhripäivystys

Puhelin: 018-10 65 00

Uppsalan naispäivystys

Puhelin: 018-10 10 49

Uppsalan naistoimisto (Kvinnobyran) kaupunkilähetys

Puhelin: 018-16 03 32

Tuki riskikäyttäjille ja päihteiden väärinkäyttäjille

Jos sinulla tai jollakin läheiselläsi on ongelmia alkoholin, huumeiden tai huumausaineiksi luokiteltujen lääkkeiden kanssa, apua on saatavilla. Tässä oppaassa luetellaan joitakin Uppsalan kunnassa tarjolla olevia tukitoimia.

Voit myös lukea lisää osoitteessa uppsala.se/stod-skadligt-bruk-beroende

Tee huoli-ilmoitus

Jos olet huolissasi siitä, että jollakin on ongelmia alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden kanssa, voit tehdä huoli-ilmoituksen. Voit tehdä huoli-ilmoituksen henkilöstä, joka on kirjoilla Uppsalan kunnassa.

Ilmoituksen tekijä voi halutessaan pysyä nimettömänä.

Lue lisää ja ilmoittaudu osoitteessa uppsala.se/orosanmalanvuxen

Neuvonta- ja hoitoryhmä

Neuvonta- ja hoitoryhmä on tarkoitettu sinulle, joka harkitset tai olet päättänyt muuttaa alkoholin tai muiden päihteiden käyttötottumuksiasi. Jotta voit saada apua, sinun on asuttava Uppsalan kunnassa.

Omaiset voivat saada neuvoja

Myös liikaa alkoholia tai huumeita käyttävän henkilön läheinen voi kääntyä palvelun puoleen saadakseen neuvoja.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 14 70

Auttavat puhelimet

Alkoholineuvonta (Alkoholhjälpn)

Puhelin: 020-84 44 48

Huumeneuvonta (Droghjälpn)

Puhelin: 020-91 91 91

Anonyymit alkoholistit

Puhelin: 0771-13 80 00

Sluta-röka-linjen-palvelu

Puhelin: 020-84 00 00

Tukea kriisin sattuessa

On tärkeää olla varautunut siihen, että yhteiskunnassa sattuu kriisi. Täällä voit lukea lisää siitä, miten voit varautua ja mistä saat tietoa kriisitilanteessa.

Lisätietoja löydät osoitteesta uppsala.se/din-egen-beredskap

Tuki ja tiedot

	Ruotsin turvallisuusviraston tehtävänä on vahvistaa väestönsuojelua. Viranomaisen antaa neuvoja ja opastusta yleisölle. Se julkaisee esitteen, jossa annetaan neuvoja siitä, miten voit varautua vakaviin yhteiskunnallisiin häiriöihin. Esite lähetetään kotiin kaikille ruotsalaisille kotitalouksille.
Kotitalouksien varautuminen poikkeusoloihin	Esitteessä annetaan vinkkejä siitä, miten voit itse varautua poikkeusoloihin kotona. Sitä kutsutaan poikkeusoloihin varautumiseksi, ja se tarkoittaa, että sinun on pystyttävä selviytymään ilman yhteiskunnan apua vähintään viikon ajan.
Väestönsuojat	Viranomaisen on myös laatinut kartan, johon on merkitty kaikki maan väestönsuojat. Siitä löydät lähimmän väestönsuojan. Yhteystiedot Puhelin: 0771-240 240 Sähköposti: kontakt@msb.se msb.se
Kriisitiedot	Sivustolle krisinformation.se kootaan luotettavaa tietoa viranomaisilta ja yhteiskunnan vastuuhenkilöiltä kriisin tai vakavan tapahtuman sattuessa. Sieltä löydät myös vinkkejä ja neuvoja kriisivalmiudesta ja kotitalouksien varautumisesta poikkeusoloihin. krisinformation.se
Yhteiskunnallinen kriisitiedotus	Ruotsissa on myös kansallinen hätänumero kriisitilanteiden ja suuronnettomuuksien varalle, johon voit soittaa saadaksesi tietoa. Yhteystiedot Puhelin: 113 13 Ruotsin radion P4-kanavalla on erityistehtävä välittää tietoa kriisitilanteissa. Kunta voi käyttää kanavaa paikallisen tiedon jakamiseen. P4:n taajuudet: • Enköping Härkeberga: 95,2 • Morgongåva/Stormossen: 105,0 • Tärnköping/Masteråsen: 104,2 • Uppsala/Rickomberga: 107,3 • Uppsala/Veddyxa: 102,5 • Östhammar: 101,6

Suojaudu tulipaloilta ja petoksilta

Tässä osiossa voit lukea, miten voit suojautua tulipaloilta ja petoksilta. Saat lisää vinkkejä ottamalla yhteyttä tässä lueteltuihin tahoihin.

Tulipalo

Asuntopalot syttyvät usein, kun valmistamme ruokaa, sytytämme kynttilöitä tai käytämme kodin takkaa. Jos kotonasi syttyy tulipalo ja sinulla on oikeat varusteet, voit ryhtyä itse toimenpiteisiin, kun tulipalo on vielä suhteellisen pieni.

Varmista kodin paloturvallisuus seuraavasti:

- hanki palovaroitin ja vaihda sen paristo vuosittain
- hanki palosammutin
- hanki sammutuspeite.

Jos sinulla on kuulovamma, voit saada muita apuvälineitä, jotka suojaavat tulipalon sattuessa. Ota yhteyttä kuulokeskukseen, jos tarvitset apuvälineitä. Yhteystiedot löytyvät osoitteesta **1177.se**

On myös tärkeää varmistaa, että pääset ulos tulipalon sattuessa. Jos käytät apuvälineitä, tilan on oltava kalustettu siten, että sieltä on helppo päästä ulos.

Tupakointi on riski

Tupakointi aiheuttaa palovaaran kotona. Tupakoitsijoita kehoitetaan tupakoimaan ulkona, esimerkiksi parvekkeella tai talon ulkopuolella, palovaaran vähentämiseksi.

Kynttilät

Myös kynttilät aiheuttavat palovaaran, jos ne unohdetaan tai niitä ei pidetä silmällä. Käytä mieluummin paristokäyttöisiä valaisimia kotona.

Liesivahti

Liesivahti on laite, joka estää tulipalon syttymisen katkaisemalla lieden virransyötön ennen kuin vaarallinen ylikuumeneminen ehtii tapahtua. Se on hyvä suojakeino siltä varalta, että liesi jää joskus sammuttamatta.

Jos sinulla on toimintarajoite, voit hakea liesivahtia asunnon sopeutuspalvelusta. Voit myös ostaa liesivahdin itse suoraan jälleenmyyjältä.

Yhteystiedot

Puhelin: 018-727 44 26

Sähköposti: bostadsanpassning@uppsala.se

uppsala.se/bostadsanpassning

Pelasta, varoita, hälytä ja sammuta

Jos tulipalo syttyy, sinun tulee:

- Pelastaa – pelasta itsesi ja vaarassa olevat
- Varoittaa – kaikkia, joita tulipalo uhkaa
- Hälyttää – soita numeroon 112
- Sammuttaa – jos uskot pystyväsi rajoittamaan tulipaloa.

Petokset

Näin suojaudut

Petos tarkoittaa sitä, että joku huijaa toista henkilöä vahingoittaakseen tätä tai saadakseen jotain. Petos on rikos, jonka uhriksi monet joutuvat. Siksi on tärkeää oppia, mitä kannattaa välttää ja mitä voi tehdä suojautuakseen huijauksilta.

Ohessa on lueteltu muutamia keinoja suojautua:

- älä koskaan anna henkilötunnustasi kenellekään, jota et tunne
- älä jaa esimerkiksi pankkikorttisi tunnuslukuja tai pankkitunnuksiasi
- älä säilytä pankkikorttiasi yhdessä PIN-koodisi kanssa
- sulje puhelin, jos joku soittaa sinulle ja tunnet olosi epävarmaksi. Varmistaaksesi, että olet yhteydessä oikeaan henkilöön, esimerkiksi pankistasi, voit soittaa itse pankkiin ja kysyä kyseistä henkilöä
- kirjaudu puhelimella pankkitunnuksilla vain, jos olet soittanut itse
- älä päästä tuntemattomia henkilöitä kotiisi ja varmista, että he todella ovat niitä, joita he väittävät olevansa
- älä maksa laskuja, jos et tunnista ostaneesi kyseistä tuotetta tai palvelua
- älä koskaan lähetä rahaa henkilölle, jota et ole koskaan tavannut tosielämässä.

Näin suojaudut verkossa

Näin suojaudut verkossa:

- älä koskaan napsauta sähköpostiviesteissä tai tekstiviesteissä olevia linkkejä, ellet ole täysin varma niiden oikeellisuudesta
- jos ystäväsi ottaa sinuun yhteyttä sosiaalisen median kautta, mutta ei kuulosta itseltään, soita hänelle ja varmista, että kyseessä on todella ystäväsi
- käytä vahvoja salasanoja tileilläsi. Hyvän salasanan tulee olla pitkä, sisältää sekä kirjaimia että numeroita tai muita merkkejä eikä se saa sisältää sinua koskevia tietoja.

**Jos olet joutunut
uhriksi**

Jos olet joutunut petoksen uhriksi, on tärkeää tehdä asiasta rikosilmoitus. Kerro rohkeasti jollekin läheisellesi, jos tarvitset tukea. On myös tärkeää, että otat yhteyttä pankkiisi, jos petos koskee pankkikorttejasi, pankkitunnuksiasi tai pankkitilejäsi.

Lue lisää osoitteesta **polisen.se**

Tee rikosilmoitus soittamalla numeroon 114 14.

**Rikosuhripäivys-
tyksen tuki**

Rikosuhripäivystys tarjoaa lisätietoja petoksista ja siitä, miten voit suojautua niiltä. Täältä löytyy tietoa myös viittomakielellä.

Yhteystiedot

Puhelin: 116 006

brottsofferjouren.se

Kerro mielipiteesi meistä!

Onko sinulla kommentteja Uppsalan kunnan toiminnasta? Täältä löydät tietoa siitä, miten voit esittää mielipiteitäsi ja ilmoittaa puutteista.

Anna palautetta

Uppsalan kunnan tavoitteena on tarjota laadukasta terveydenhuoltoa ja hoivaa. Jos et ole tyytyväinen siihen, miten tukea annetaan, voit:

- keskustella tuestasi vastuussa olevan toiminnanjohtajan kanssa
- antaa palautetta digitaalisella lomakkeella: **uppsala.se/synpunkt-vard**
- lähettää mielipiteesi sähköpostitse osoitteeseen synpunkterVOF@uppsala.se
- ottaa yhteyttä vanhusasiamieheen numeroon 018-727 12 39
- ottaa yhteyttä avuntarpeenkäsittelijään numeroon 018-727 65 00.

Huomautuksia terveydenhuollosta

Jos sinulla on huomautuksia tai valituksia terveydenhuollosta tai hammashoidosta, voit ottaa yhteyttä potilaslautakuntaan.

Lue lisää potilaslautakunnasta verkossa: **uppsala.se/synpunkt-vard**

Yhteystiedot

Puhelin: 018-611 60 51

Sähköposti: patientnamnden@lul.se

Potilasvakuutus

Jos sinulle potilaana aiheutuu vahinko terveyden- tai sairaanhoidon yhteydessä, voit hakea korvausta potilasvakuutuksesta. Voit hakea korvausta täyttämällä vahinkoilmoituksen.

Vahinkoilmoituslomake on tulostettavissa verkosta:

uppsala.se/synpunkt-vard

Hoidon ja hoivan tarkastuslaitos (IVO)

Jos olet kokenut tai havainnut puutteita tai huonoja olosuhteita terveydenhuollossa tai hoivassa, voit tehdä ilmoituksen hoidon ja hoivan tarkastuslaitokselle.

Jos haluat tehdä ilmoituksen tai ilmoittaa IVO:lle puutteista, voit tehdä sen seuraavasti:

- täytä digitaalinen lomake verkossa: **ivo.se/beratta-for-ivo/**
- lähetä sähköpostia osoitteeseen: **registrator@ivo.se**
- soita: 010-788 50 00

Senioriopas-palvelu

Tarjoamme tietoa ja opastusta ikäihmisten hoidosta sekä ikäihmisille suunnatuista toiminnoista, kuten kohtaamispaikoista, ikäihmisten asumispalveluista, kotipalvelusta, kuljetuspalvelusta ja apuvälineistä.

Puhelin: 018-727 65 00
Sähköposti: seniorguide@ uppsala.se
Varatut tapaamiset: Stadshusgatan 2

Skannaa QR-koodi tai siirry osoitteeseen **uppsala.se/senior**



Kunnan palvelukeskus

Kunnan palvelukeskus vastaa moniin kysymyksiin suoraan tai ohjaa sinut oikeaan paikkaan.

Puhelin: 018-727 00 00 Puhelinajat: 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 Sähköposti: uppsala.kommun@ uppsala.se
Käyntiosoite: Stadshusgatan 2
uppsala.se