

Seniorguiden

Träffpunkter, seniorrestauranger, tjänster,
boende och mycket annat.



Innehåll

Organisationer

Äldrenämnden och vård- och omsorgsförvaltningen	4
Äldreombudsmannen	5
Äldrevägledare för teckenspråkiga	5
Äldrevänlig kommun	6
Finskspråkig äldreomsorg	6
Kommunala pensionärsrådet (KPR)	6
Pensionärsföreningar och Uppsala pensionärsföreningars samarbetsråd (UPS)	7
Samarbetsorganisationen för invandrarföreningar i Uppsala (SIU)	7
Engagera dig som volontär	7

Öppna verksamheter och tjänster

Anhörigcentrum	8
Träffpunkter	9
Mobila träffpunkter	9
Mötesplatser och socialt stöd	10
Tjänster	12
Ät i gott sällskap	14
Tidningen Senior i Uppsala	15
Digital hjälp	15

Avgifter och ekonomi

Avgifter	17
Bostadstillägg från Pensionsmyndigheten	18
Stöd med ekonomi	18

Att ansöka om stöd

Kontakta biståndshandläggare	19
Så här går det till	19
Det här händer med din information	21

Boendeformer för äldre

Seniorboende	22
Tillfälligt boende vid behov av omsorg	22
Vård- och omsorgsboende	23

Stödinsatser

Bostadsanpassning	24
Trygghetslarm	24
Hemtjänst	25
Dagverksamhet	26
Avlösning	27
Ledsagning	27
Kontaktperson	28

Sjukvård, rehabilitering och hjälpmedel

Hemsjukvård och rehabilitering	29
Hjälpmedel	30
Tandvårdsstöd	30
Läkemedelsautomat	31
Psykisk ohälsa	31
Hjälplinjer	32

Resor och parkering

Seniorkort i kollektivtrafiken	33
Färdtjänst och riksferdtjänst	34
Parkeringsstillstånd för rörelsehindrade	35
Sjukresor	35

Stöd för dig som är utsatt för hot eller våld

Polis, ambulans och akut hjälp	36
Socialjouren	36
Nexus	37
Mottagningen mot våld i nära relationer	37
Hjälplinjer	37

Stöd för dig med risk- eller missbruk

Anmäl oro	38
Råd- och behandlingsgruppen	38
Hjälplinjer	38

Stöd om krisen kommer

Stöd och information	39
----------------------	----

Skydda dig

Brand	40
Bedrägerier	41

Tyck till om oss!

Lämna synpunkter	43
Synpunkter på vården	43
Inspektionen för vård och omsorg (IVO)	43

2026

Text och grafisk form: Uppsala kommun

Foto: Göran Ekeberg sidan 5, Johnér bildbyrå sidan 1

**Broschyren Seniorguiden finns översatt till finska,
och finns på Kontaktcenter och hos Seniorguide.**

Organisationer

I den nya utgåvan av Seniorguiden har vi fyllt på med ännu mer information för dig som är senior i Uppsala. Det finns också en ny ingång för seniorer och äldreomsorg på **[upsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior)**, där du hittar uppdaterad information.

Äldrenämnden och vård- och omsorgsförvaltningen

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

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

Utöver äldreomsorgen ansvarar nämnden för kommunens äldrepolitik och deltar i samhällsplaneringen utifrån ett seniorperspektiv. Äldrenämnden är kommunens socialnämnd och hälso- och sjukvårdshuvudman för invånare 65 år och äldre. Äldrenämnden svarar också för myndighetsutövning för personer över 65 år.

Nämndens sammanträdestider finns på **[upsala.se/aldrenamnden](https://www.uppsala.se/aldrenamnden)**. Här finns även protokoll, bilder på politikerna i nämnden och nämndens planer och program.

Vård- och omsorgsförvaltningen utgör äldrenämndens stöd inom dess ansvarsområde. Förvaltningen har en systemledande roll och bedriver även egen äldreomsorg. På vård- och omsorgsförvaltningen finns också biståndshandläggare.

Postadress: Uppsala kommun, äldrenämnden, 753 75 Uppsala
E-post: aldrenamnden@upsala.se
Telefon: 018-727 00 00 (växel)

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

Äldreombudsmannen



Äldreombudsmannens uppdrag handlar om att lyssna på seniorerna och förmedla det till kommunens politiker, förvaltningar och bolag. På det viset är äldreombudsmannen din röst. Äldreombudsmannen synliggör behov och viktiga frågor för att göra kommunen så bra som möjligt att leva och åldras i.

Om du har frågor, funderingar eller åsikter om hur det är att leva och åldras i kommunen kan du vända dig till äldreombudsmannen. Du eller dina anhöriga kan även få råd, stöd och information.

Kontakt

Heléne Stenlund

Telefon: 018-727 12 39

E-post: aldreombudsmannen@uppsala.se

Postadress:

Äldreombudsmannen

Uppsala kommun

Kommunledningskontoret

753 75 Uppsala

Äldrevägledare för teckenspråkiga



Äldrevägledaren kan ge stöd till dig som använder teckenspråk och är 65 år eller äldre, samt till dina närstående. Äldrevägledaren kan bland annat förmedla kontakten med tjänstepersoner i kommunen och guida till rätt myndighet eller verksamhet. Äldrevägledaren kan även ge råd och stöd kring ansökan om färdtjänst, vård- och omsorgsboende och ge allmän information om kommunen.

Äldrevägledaren ska inte fungera som tolk.

Kontakt

Claire Grahn-Eriksson

Telefon: 070-919 06 75

E-post: aldrevagledarefordova@uppsala.se

Läs mer på **uppsala.se**

Äldrevänlig kommun

Uppsala är sedan juni 2016 medlem i det internationella nätverket Age-friendly Cities and Communities, på svenska Äldrevänliga städer och kommuner. Syftet med medlemskapet är att kommunen ska utveckla förmågan att möta äldres behov och preferenser, ta del av internationella aktörers erfarenheter och kunskaper, samt dela med sig av initiativ där Uppsala varit framgångsrikt.

Fler än 1400 städer och kommuner världen över är medlemmar i det internationella nätverket. Uppsala samarbetar närmast med medlemmarna i den nordiska delen av nätverket. Arbetet med att göra Uppsala kommun mer äldrevänligt fortgår löpande. Ett stöd i arbetet är program och handlingsplan för äldrevänlig kommun.

Följ arbetet på **[upsala.se/aldrevanligkommun](https://www.uppsala.se/aldrevanligkommun)**

Om du har frågor, idéer eller tankar kan du vända dig till äldreombudsmannen.

Finskspråkig äldreomsorg

Uppsala kommun är finskt förvaltningsområde. Det innebär bland annat att du har rätt att använda finska i dina kontakter med kommunen, till exempel vid biståndshandläggning, och att få information på finska. Du som beviljats äldreomsorg har rätt att få den helt eller till väsentlig del på finska om du vill det. Kommunen är också skyldig att erbjuda finskspråkig verksamhet inom den öppna verksamheten, såsom träffpunktsverksamhet.

Kontakt

Telefon: 018-727 00 00, välj tonval finska

E-post: suomeksi@upsala.se

Läs mer på **[upsala.se/finsk-minoritet](https://www.uppsala.se/finsk-minoritet)**

Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Kommunala pensionärsrådet (KPR) är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan kommunen och företrädare för pensionärsorganisationerna. Rådet sammanträder fyra gånger per år.

Kontaktuppgifter och protokoll till KPR finns på **[upsala.se/kpr](https://www.uppsala.se/kpr)**

Pensionärsföreningar och Uppsala pensionärsföreningars samarbetsråd (UPS)

I Uppsala finns ett stort antal pensionärsföreningar som har verksamhet runt om i kommunen. Närmare 50 av dessa är samlade i UPS, Uppsala Pensionärsföreningars Samarbetsråd. UPS är ett kontaktorgan mellan föreningarna och Uppsala kommun som informerar om och påverkar kommunen i aktuella frågor som rör pensionärsers levnadsvillkor. Det sker via kommunala pensionärsrådet (KPR), samråd med äldrenämnden, omsorgsnämnden och med andra delar av kommunen.

Kontakt

E-post: ups@uppsalapensionarerna.se
uppsalapensionarerna.se

Samarbetsorganisationen för invandrarföreningar i Uppsala (SIU)

SIU arbetar för att främja integration samt sprida och stärka kunskapen om det svenska pensionssystemet och livet som pensionär i Uppsala kommun. Organisationen erbjuder bland annat träffar för äldre, kurser, föreläsningar, diskussionsgrupper och resor.

Kontakt

Telefon: 018-69 45 80, vardagar 10.00–18.00
E-post: info@siuppsala.se
Adress: Skolgatan 18
siuppsala.se

Engagera dig som volontär

Vill du engagera dig som volontär? Det berikar både dig själv och andra. Uppsala kommun samverkar med ideella organisationer för att på olika sätt bidra till att förbättra livskvaliteten för äldre och närstående. Det finns också projekt inom kommunen där du som senior kan göra skillnad.

Läs mer om hur du kan engagera dig på **uppsala.se/engagera-dig-senior**

Öppna verksamheter och tjänster

Här kan du läsa mer om stöd och tjänster i Uppsala kommun som du kan ta del av, och som inte kräver en ansökan.

Anhörigcentrum

Anhörigcentrum erbjuder kostnadsfritt stöd till dig som bor i Uppsala och hjälper en närstående som är långvarigt sjuk eller har en funktionsnedsättning. Du som är anhörig kan vara en livskamrat, partner, vän, släkting, förälder, barn och syskon.

Demensvårdsstöd

Även du som lever med en demenssjukdom kan få stöd på Anhörigcentrum. Målet är att din vardag ska fungera så bra som möjligt. Du kan exempelvis få stöd med enskilda samtal, gruppträffar, råd och information och stöd i kontakt med andra funktioner.

Rådgivning och enskilt stöd

Anhörigkonsulenterna erbjuder stödsamtal, information och rådgivning som kan underlätta för dig och din närstående i vardagen. De kan också hjälpa dig att få kontakt med olika funktioner i samhället.

Anhöriggrupper

Nya samtalsgrupper startar efter behov och efterfrågan. Där kan du som anhörig prata med andra, dela med dig av dina erfarenheter och få kunskap och kraft.

Få egen tid

Om du bor tillsammans med den du hjälper, och inte har regelbunden hemtjänst, har du möjlighet att få egentidsstöd. Det innebär att en anhörigstödare är sällskap till din närstående hemma hos er. Då kan du göra vad du vill som du inte har möjlighet till annars, till exempel att uträtta ärenden, träffa vänner eller vila.

Må bra-aktiviteter

För att orka hjälpa andra kan du behöva fylla på med energi. Anhörigcentrum arrangerar olika aktiviteter som ger ny kraft. Aktiviteterna kan vara inriktade mot hälsa och att fysiskt må bra eller bara om att njuta av stunden, till exempel genom att umgås med andra.

Prenumerera på Anhörigcentrums nyhetsbrev. Då kan du läsa om föreläsningar, aktiviteter och annat som är på gång.

Kontakt

S:t Persgatan 10A (i S:t Per Gallerian)

Telefon: 018-727 92 00

E-post: anhorigcentrum@uppsala.se

uppsala.se/anhorigcentrum

Träffpunkter

Till träffpunkterna kan du komma för att delta i de olika aktiviteter som arrangeras, få en stunds sällskap eller bara ta en kopp kaffe.

Träffpunkterna erbjuder många olika hälsofrämjande och meningsfulla aktiviteter. Det kan vara allt ifrån träning i gym, linedance och sittgympa till bokcirklar, it-stöd och hobbyverksamhet. Varje träffpunkt har eget program med aktiviteter som är kostnadsfria. Fika, mat och hobbymaterial är till självkostnadspris.

Kontakta träffpunkterna eller läs mer om det som erbjuds på:
[upsala.se/traffpunkter](https://www.upsala.se/traffpunkter)

Träffpunkt Björklinge

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

Träffpunkt Bälinge

Lundgårdsvägen 2
Telefon: 018-727 48 55

Träffpunkt Eriksberg

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

Träffpunkt Gottsunda

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

Träffpunkt Karl-Johan

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

Träffpunkt Storvreta

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

Träffpunkt Nyby

Leopoldsgatan 5
Telefon: 018-727 76 68

Träffpunkt Luthagen

Dalgatan 3
Telefon: 018-727 64 14

Träffpunkt Storgatan 11

Storgatan 11
Telefon: 018- 727 51 24

Träffpunkt Sävja

Västgötaresan 64, 2 tr
Telefon: 018-727 48 80,
018-727 48 24

Träffpunkt Årsta

Fyrislundsgatan 66
Telefon: 018-727 69 35

Mobila träffpunkter

Träffpunkt Almunge

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

Träffpunkt Knutby

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

Träffpunkt Järlåsa

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

Träffpunkt Vänge

Gråa byggnaden bredvid kyrkan
Gamla Salavägen 31
Telefon: 018-726 13 94,
018-727 57 06

Mötesplatser och socialt stöd

Här kan du läsa mer om olika mötesplatser och socialt stöd för dig som är senior. Stödet erbjuds av olika organisationer och är kostnadsfritt.

Hälsosamtal

Uppsala kommun erbjuder hälsosamtal till dig som har fyllt 65 år och vill få stöd att öka dina sociala kontakter och din känsla av sammanhang.

Under samtalet pratar ni om hur du mår, din sociala situation och vad som känns meningsfullt för dig. Du får även information och vägledning kring aktiviteter och sammanhang som kan bidra till ökad gemenskap och social samhörighet.

Anmäl intresse genom att ringa, skicka e-post eller använda ett formulär på webben.

Kontakt

Telefon: 018-727 07 80

E-post: projekthalsosamtal@ uppsala.se

uppsala.se/halsosamtal

Gemenskaps-träffar på teckenspråk

Svenska kyrkan erbjuder gudstjänster och gemenskapsträffar på teckenspråk. Vill du veta mer om vad som erbjuds kan du ta kontakt med Kristina Åkerman som ansvarar för teckenspråkig kyrka.

Kontakt

Kristina Åkerman, präst

Telefon: 0733-21 21 08

E-post: kristina.akerman@svenskakyrkan.se

Samtal, besök och promenad Röda korset

Röda korset erbjuder promenadsällskap, samtalskontakt via telefon, sällskap och besök i hemmet för fika.

Kontakt

För dig som önskar telefonkontakt

Telefon: 018-14 32 23

E-post: kontaktringning.uppsala@redcross.se

För dig som önskar besök eller promenadsällskap

Telefon: 018-14 32 10

E-post: besok.uppsala@redcross.se

rodakorset.se/ort/uppsala/uppsala-kommun

Samtal och social samvaro Diakonicentrum

Diakonicentrum erbjuder enskilda samtal och sällskap på promenader till dig som är äldre. De volontärer som arbetar i verksamheten kan ha kontakt med dig både på telefon och via hembesök.

Kontakt

Telefon: 018-15 07 70

uppsalamissionskyrka.se/diakonicentrum

Väntjänst

Almunge pastorat erbjuder en besökstjänst kallad Väntjänst. Du som är äldre kan få besök, sällskap och stöd på promenader.

Tjänsterna erbjuds i orterna Almunge, Länna, Faringe, Bladåker och Knutby.

Kontakt

Telefon: 0174-151 51

Äldrecenter erbjuder social samvaro

Samariterhemmet i Uppsala driver verksamheten Äldrecenter. Verksamheten vänder sig till dig som är 65 år eller äldre och upplever ensamhet. Här kan du hitta nya kontakter och skapa dig ett socialt sammanhang.

Kontakt

För dig som vill komma i kontakt med Äldrecenter

Yvonne Gustafsson

Telefon: 072-749 12 83

E-post: yvonne.gustafsson@samariterhemmet.se

Besöksadress: Kungsängsgatan 48

samariterhemmet.se

Äldrekontakt

Äldrekontakt erbjuder fikastunder i mindre grupp för dig som är äldre än 75 år. Där får du umgås med jämnåriga och över generationsgränserna. Äldrekontakts volontärer hjälper dig både till och från träffen.

Äldrekontakt ger också intressanta föreläsningar på webben.

Kontakt

Telefon: 076-052 68 00

E-post: info@aldrekontakt.se

aldrekontakt.se

Enskilda samtal

Diakonins hus samtalsstöd

Behöver du någon som lyssnar? Ring eller mejla för att boka tid.

Telefon: 018-430 38 62

E-post: uppsala.samtalsstöd@svenskakyrkan.se

Själavård i domkyrkan

Drop in-samtal med diakon eller präst vardagar 15.30–17.30 i Mennanders kor.

Jourtelefon på teckenspråk

Bildtelefon: svenskakyrkan@ectalk.se

Måndag 10.00–16.00, onsdag 10.00–19.00, fredag 10.00–16.00

Ruotsin kirkon palveleva puhelin

Svenska kyrkans sverigefinska telefonjour joka iltä 21.00–23.00, 020-26 25 00.

Chatti torstaisin ja sunnuntaisin 18.00–20.00.

Nettikirje svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin

Kyrkans SOS och Regnbågslinjen

Kyrkans SOS har öppet varje dag året om med utbildade volontärer som lyssnar.

Telefon: 0771-800 650

Regnbågslinjen är en stödlinje för alla hbtqi och närstående. Stödlinjen är öppen på tisdagar och torsdagar.

Telefon: 0770-55 00 10

Det finns även en elektronisk brevlåda där du kan skriva i stället för prata.
kyrkanssos.se/hitta-hjalp

Tjänster

Här kan du läsa mer om olika former av stöd som erbjuds av Uppsala kommun, föreningar och frivilliga organisationer. Du behöver inte ansöka för att ta del av stödet som beskrivs under detta avsnitt.

Bibliotek Uppsala

Boken kommer är en kostnadsfri service för dig som på grund av hög ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning inte kan komma till biblioteket.

Bibliotekets personal kommer hem till dig med böcker och hämtar dem igen efter en månad. Du kan få hemsändning av skönlitteratur, facklitteratur, tidskrifter, musik, filmer, ljudböcker, talböcker, böcker med stor stil och böcker på lätt svenska.

Kontakt

Bibliotek Uppsala, Boken kommer

Telefon: 018-727 17 70

E-post: bokbuss@uppsala.se

bibliotekuppsala.se/boken-kommer

Cykling utan ålder

Uppsala kommun samarbetar med föreningen Cykling utan ålder, en ideell verksamhet där volontärer tar med personer vid äldreboenden eller personer med funktionsnedsättning på cykelturer i elassisterade cyklar. Cyklarna har plats för en cykelförare och ett passagerarsäte för två.

Kontakt

Telefon: 018-14 32 10

E-post: cykling.uppsala@redcross.se

uppsala.se/cyklingutanalder

Röda Korset erbjuder ett brett utbud av stöd

Uppsala Röda Korset erbjuder flera tjänster till dig som är senior. Bland annat har Röda Korset volontärer på Akademiska sjukhuset som hjälper dig att hitta rätt under ditt besök. Röda Korset erbjuder också medföljare till frisör, tandläkare, läkare eller kyrkogården.

Verksamheten erbjuder också en fixarservice där du kan få hjälp med mindre saker i hemmet. Bland annat kan du få hjälp med gardinupphängning, byte av lysrör eller att hämta något ur ett högt skåp. Syftet är att minska risken för fallolyckor.

Kontakt

För dig som önskar medföljare

Telefon: 018-14 32 10

E-post: medfoljare.uppsala@redcross.se

Lämna ett meddelande på telefonsvararen så kontaktar en av volontärerna dig så snart som möjligt.

För dig som vill ha hjälp av fixarservice

Telefon: 018-13 49 31

Lämna namn och telefonnummer till telefonsvararen så hör de av sig.

rodakorset.se/ort/uppsala/uppsala-kommun

Syn- och hörsel instruktörer

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

Kontakt

Telefon: 018-727 88 00

Ät i gott sällskap

Uppsala kommun arbetar aktivt för att bli en mer äldrevänlig kommun. Kommunen samarbetar med regionen, föreningslivet, näringslivet och representanter för Uppsalas seniorer för att skapa fina tillfällen för seniorer att ha det bra. Med goda och prisvärda lunchalternativ kan du som senior få fler tillfällen att äta gott tillsammans med andra.

Rabatter på restauranger

Restauranger i Uppsala med omnejd erbjuder rabatt till dig som är 65 år och äldre. Listan med restauranger på [uppsala.se/seniorluncher](http:// uppsala.se/seniorluncher) uppdateras löpande när nya restauranger tillkommer eller om någon vill ändra sitt erbjudande.

Seniorlunch i skolan

Många av Uppsalas skolor erbjuder dig som senior att äta lunch till rabatterat pris. Du kan betala med Swish eller köpa en lunchkupong på kommunens seniorrestauranger.

Välkommen till bords

Vill du äta en god lunch i trevligt sällskap? Välkommen till bords är en mötesplats för dig över 65 år som vill njuta av goda måltider och trevliga samtal i skolmatsalar runt om i Uppsala.

Seniorrestauranger

Uppsala kommuns seniorrestauranger erbjuder traditionell husmanskost, moderna maträtter och nyttiga tillbehör till rabatterat pris. Seniorrestaurangerna är öppna för alla. Du kan betala med kort, kontanter eller Swish.

Läs mer om möjligheten att äta i gott sällskap på:

[uppsala.se/seniorluncher](http:// uppsala.se/seniorluncher)

och om Välkommen till bords på:

[uppsala.se/valkommen-till-bords](http:// uppsala.se/valkommen-till-bords)

Bernadottes restaurang

Bernadottewägen 1

Öppettider: vardagar 11.30–13.00

Telefon: 018-727 87 55

Restaurang Leopold

Leopoldsgatan 5

Öppettider: vardagar 11.30–13.30

Telefon: 018-727 76 61

Restaurang Linné

Stenbrohultsvägen 93

Öppettider: vardagar 11.30–13.00.

Telefon: 018-727 85 78

Restaurang Porfyren

Granitvägen 5

Öppettider: vardagar 11.30–13.15

Telefon: 018-727 80 27

Restaurang Senioren

Kungsängsgatan 25

Öppettider: alla dagar 10.45–13.30

Telefon: 018-727 51 59

Stenhagens bildnings- och kulturcentrum

Herrhagsvägen 8

Öppettider: vardagar 11.30–13.30

Telefon: 018-727 88 34

Tidningen Senior i Uppsala

Tidningen Senior i Uppsala skickas hem till dig som bor i Uppsala kommun och har fyllt 70 år. Den kommer ut med fyra nummer per år. Vill du ta del av tidningen kan du även läsa den digitalt på [upsala.se/senioriuppsala](https://www.uppsala.se/senioriuppsala)

Kontakt

E-post: senioriuppsala@upsala.se

Digital hjälp

Vårt samhälle blir mer och mer digitaliserat. Vi kan behöva använda en dator, surfplatta eller mobiltelefon för att till exempel betala räkningar, kontakta vården eller köpa bussbiljett. Det finns många fördelar med digitaliseringen, men det kan också leda till digitalt utanförskap.

Kommunen erbjuder olika former av digitalt stöd med syfte att motverka digitalt utanförskap.

Träffpunkter ger digitalt stöd

På flera av kommunens träffpunkter erbjuds it-stöd. Där organiseras träffar med fokus på frågor om dator- och mobilanvändande.

Läs mer om kommunens träffpunkter på [upsala.se/traffpunkter](https://www.uppsala.se/traffpunkter)

Digital hjälp på biblioteket

Bibliotek Uppsala erbjuder också digitala tjänster och evenemang. Allt från digitala tidningar, e-böcker och språkkurser till it-handledning där du kan få hjälp med enklare it-problem och teknikfunderingar.

Kontakt

Telefon: 018-727 17 00

E-post: kundtjanst@bibliotekupsala.se

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

Funk-IT guider

Funk-IT har material och guider som syftar till att underlätta användandet av teknik och digitala tjänster. Målet med Funk-IT är att öka den digitala kompetensen i samhället.

Du hittar all information på [funkit.uppsala.se](https://www.funkit.uppsala.se)

Nätverk för digital teknik

SeniorNet är ett ideellt nätverk av seniorer som hjälper dig att använda digital teknik. Du kan bland annat delta på IT-café som hålls på träffpunkt Storgatan 11. Där får du hjälp att använda smart telefon och dator, installera appar och program och ställa frågor som rör digital teknik.

Du hittar mer information på **uppsala.seniornet.se**

ULVIS erbjuder stöd

ULVIS, Unga Lär Vuxna Internet på eget Språk, är en ideell förening som erbjuder digitalt stöd till seniorer. Genom studiecirkelar erbjuds stöd, hjälp och kunskap om hur du använder din mobil eller dator.

Kontakt

Telefon: 070-729 96 70

E-post: kontakt@ulvis.se

ulvis.se

Avgifter och ekonomi

Avgift

Här kan du läsa om avgifter som tas ut för Uppsala kommuns insatser. Du kan också läsa mer om vilket stöd du kan få att sköta din ekonomi. De insatser från kommunen som du betalar en avgift för, är markerade med symbolen till vänster.

Avgifter

Anmäl din inkomst

Kommunen får ta ut avgifter för insatser som beviljas enligt SoL. Det finns en högsta avgift som kallas för maxtaxa. Den högsta avgiften bestäms per år och du kan hitta den aktuella maxtaxan på webben:

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

Hur mycket du ska betala beräknas utifrån vad ditt boende kostar och din inkomst. Du har rätt att ha en viss summa kvar att leva på, när avgifterna är betalda. För att du ska få betala rätt avgift är det viktigt att du skickar in en så kallad inkomstanmälan.

Maxtaxa

Det behöver du göra för att betala rätt avgift och ha pengar kvar till övriga kostnader i din vardag. Anmäler du inte din inkomst, betalar du alltid den så kallade **maxtaxan**.

För 2026 är maxtaxan i Uppsala kommun 2 660 kronor per kalendermånad.

Du kan lämna dina inkomstuppgifter på en blankett eller via en e-tjänst.

Kontakt

Telefon: 018-727 57 00

E-post: omsorgsdebitering@uppsala.se

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

Avgifter för hälso- och sjukvård

Sjukvård i ditt hem som anordnas av Uppsala kommun är avgiftsbelagd. Du betalar en avgift för besök av fysioterapeut, arbetsterapeut eller sjuksköterska till exempel.

Vården kostar 465 kronor per månad oavsett hur många besök du får.

För dig som är 85 år eller äldre är hemsjukvård gratis. Hemsjukvården ingår i kommunens maxtaxa.

Bostadstillägg från Pensionsmyndigheten

Bostadstillägg är ett skattefritt tillägg för dig som har låg pension. Du kan ansöka om bostadstillägg hos Pensionsmyndigheten.

Om du har rätt till bostadstillägg beror på:

- din boendekostnad
- dina inkomster
- eventuella tillgångar.

Äldre-försörjningsstöd

När du gör en ansökan om bostadstillägg hos Pensionsmyndigheten provas även rätten till äldreförsörjningsstöd. Det är ett stöd för dig som har låg pension eller som saknar pension.

För mer information och kontaktuppgifter:
pensionsmyndigheten.se

Stöd med ekonomi

Konsument Uppsala

På Konsument Uppsala kan du som bor i Uppsala få kostnadsfri upplysning och rådgivning i konsumentärenden.

Du kan till exempel vända dig till konsumentrådgivningen när du:

- vill ha råd innan du ska köpa något
- har frågor om telefoner och abonnemang
- ska skriva avtal med en hantverkare
- är missnöjd med en vara du har köpt.

Konsument Uppsala erbjuder också budget- och skuldrådgivning.

Kontakt

Telefon: 018-727 18 20

E-post: konsument uppsala@uppsala.se

uppsala.se/konsument

uppsala.se/budgetochskuld

God man och förvaltare

Avgift

Du som har nedsatt hälsa, en funktionsnedsättning eller annat som påverkar din beslutsförmåga, kan få hjälp av en god man eller förvaltare. En god man eller förvaltare kan till exempel hjälpa dig med att betala räkningar och ha kontakt med myndigheter.

Kontakt

Telefon: 018-727 24 60

E-post: overformyndarnamnden@uppsala.se

uppsala.se/ansok-god-man-forvaltare

Att ansöka om stöd

I den här delen av guiden kan du läsa om hur du gör för att ansöka om stöd hos Uppsala kommun. Det stöd du kan ansöka om kallas för insatser. Vilka insatser som finns i kommunen kan du läsa om i nästa del av guiden.

Det är socialtjänstlagen (SoL) som reglerar rätten till stöd när du ansöker om stöd hos en biståndshandläggare.

Kontakta biståndshandläggare

Kontakta Seniorguide för att få veta mer om vilket stöd som kan passa dig eller en anhörig. De som arbetar på Seniorguide är biståndshandläggare.

Anmäla oro

Du kan också kontakta Seniorguide om du känner oro för en äldre person i din närhet.

Kontakt

Telefon: 018-727 65 00

E-post: seniorguide@upsala.se

Så här går det till

Vill du ansöka om stöd i din vardag vänder du dig till Uppsala kommuns biståndshandläggare. Du behöver inte veta vad du vill ansöka om för att ta kontakt.

Så ansöker du om stöd

Du kan ansöka om stöd:

- muntligen eller skriftligen, eller via e-tjänst
- genom en god man eller förvaltare
- genom en person som har rätt att företräda dig via anhörigbehörighet eller fullmakt.

Tips innan du ansöker

Tänk igenom vad som är svårt för dig i vardagen och vilken typ av stöd som kan hjälpa dig. Ta gärna hjälp av en person som känner dig bra.

Kanske undrar du hur det fungerar med en viss insats eller vilka rättigheter du har? Skriv ner frågor du har och ta med till ditt möte med en biståndshandläggare.

Ta kontakt

Seniorguide hjälper dig att komma i kontakt med en biståndshandläggare.

Biståndshandläggarens jobb är att:

- ge dig information om stöd och hjälp som finns
- utreda dina behov
- fatta beslut om vilket stöd du kan få.

Möte med en bistånds- handläggare

När du har varit i kontakt med Seniorguide får en biståndshandläggare ansvar för att titta på ditt ärende. Din biståndshandläggare bokar sedan ett möte med dig.

Mötet kan vara:

- på telefon
- på plats i Stadshuset i Uppsala
- hemma hos dig.

Det beror på vad som passar dig och på vilket stöd du söker.

På mötet pratar du och biståndshandläggaren om dina behov. Bland annat hur du bor, hur din vardag ser ut, hur du mår fysiskt och psykiskt, ditt sociala nätverk och vilket stöd du behöver.

Tystnadsplikt

Biståndshandläggaren har tystnadsplikt. Det betyder att de inte får berätta för någon obehörig vad du har sagt.

Meddela din biståndshandläggare om du behöver ha tolk på mötet eller om du har andra särskilda önskemål för att mötet ska bli så bra som möjligt för dig.

Du får ett beslut

När biståndshandläggaren har utrett din ansökan, får du ett beslut. I beslutet står det om du har fått det stöd du sökt, hur mycket stöd du får och hur länge beslutet gäller. Beslutet skickas hem till dig med post eller via e-tjänst.

Överklaga ett beslut

Om du får ett nej på din ansökan om stöd, eller får mindre stöd än du önskar, kallas det för ett avslag. Ett avslag kan du överklaga. Det står i ditt beslut hur du ska göra för att överklaga.

Du har tre veckor på dig att lämna in ditt överklagande, det behöver lämnas in skriftligt.

Biståndshandläggaren kan berätta mer om att överklaga.

Utföraren ger dig stöd

Om du får en insats beviljad är det en utförare som ska ge dig det stöd som du har fått beslut om. Utföraren tar kontakt med dig efter att beslutet är fattat. Ibland kan du själv välja utförare, då informerar din biståndshandläggare dig om det.

Tillsammans med dig skriver utföraren en genomförandeplan, en planering över ditt stöd.

Om du vill ändra något

När stödet är igång kan du vända dig både till din utförare och till din biståndshandläggare om du vill ändra något. Biståndshandläggaren kommer också att följa upp ditt beslut innan det slutar att gälla.

Det här händer med din information

De uppgifter som du lämnar till biståndshandläggaren omfattas av sekretess. Det betyder att biståndshandläggaren inte får berätta för någon obehörig vad du har sagt, utan ditt tillstånd.

Samtycke

Om du blir beviljad en insats behöver biståndshandläggaren skicka informationen till den utförare som ska hjälpa dig i vardagen. Innan det görs frågar biståndshandläggaren dig om ett samtycke att skicka uppgifterna.

Du har rätt att få veta vilka uppgifter som biståndshandläggaren ska skicka till utföraren. Du har även rätt att säga nej om du inte vill att en uppgift ska lämnas till en utförare eller någon annan.

GDPR

När du ansöker om en insats behöver äldre-nämnden i Uppsala kommun behandla de personuppgifter du lämnar. Dina personuppgifter behövs för att handlägga ditt ärende och för att verkställa en insats. Dina uppgifter kan även användas till statistik.

Uppsala kommun och äldre-nämnden skyddar din information enligt Dataskyddsförordningen, GDPR. Äldre-nämnden behandlar dina personuppgifter enligt GDPR 2016/679. Uppsala kommun använder uppgifterna för att hantera ansökningar om stöd enligt SoL. Uppgifterna sparas enligt arkivlagen.

Läs mer om Uppsala kommuns hantering av personuppgifter och dina rättigheter.

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

Boendeformer för äldre

Här kan du läsa om olika boendeformer samt vilka anpassningar du kan få i ditt boende. Vilket typ av boende som passar bäst beror bland annat på ditt behov av anpassning, stöd och omsorg.

Läs mer på [uppsala.se/senior-boende](https://www.uppsala.se/senior-boende)

Seniorboende

Seniorboenden finns både i form av hyresrätter och bostadsrätter. De flesta av hyresrätterna förmedlas av Uppsala bostadsförmedling oavsett om det är privat eller kommunal regi. Bostadsrätterna finns på privata marknaden och förmedlas via mäklare.

Det är vanliga bostäder som är anpassade för dig som är äldre. Exempelvis finns rymligare hygienutrymmen, hiss och plats för rollator. En del seniorboenden har också gemensamma utrymmen där du kan äta och umgås. Vissa boenden har också värdar på plats.

För att flytta till ett seniorboende behöver du oftast vara 65 år eller äldre, men det finns också seniorboenden för dig som är 55 plus.

Ställ dig i kö på [bostad.uppsala.se](https://www.bostad.uppsala.se)

Tillfälligt boende vid behov av omsorg

Korttidsboende

Avgift

Du som har behov av vård och omsorg dygnet runt under en kortare period kan ha rätt till korttidsboende. Det kan exempelvis vara aktuellt om du nyligen har vistats på sjukhus. Det kan också vara aktuellt om du bor tillsammans med en person som reser bort under en kortare period, och ditt behov av stöd inte kan tillgodoses genom stöd i hemmet.

Växelboende

Avgift

Växelboende är en form av korttidsboende där du vistas regelbundet under kortare perioder. Samtidigt som det ger dig möjlighet till aktivitet och miljöombyte, ger det dina anhöriga möjlighet till vila och egen tid.



Kontakta en biståndshandläggare för att få mer information eller ansöka.

Vård- och omsorgsboende

Avgift

Vård- och omsorgsboende är till för dig som har ett stort och långvarigt behov av vård och omsorg. På boendet finns det alltid omvårdnadspersonal på plats och tillgång till sjuksköterska dygnet runt. Vård- och omsorgsboende kallas ibland för särskilt boende.

För att bo på ett vård- och omsorgsboende behöver du uppfylla något av följande kriterier:

- du har ett stort behov av omvårdnad dygnet runt
- du har medicinska behov och stort behov av kontinuerlig närhet till personal.

Du som boende har en egen lägenhet eller ett eget rum, men det finns också gemensamma lokaler.

Parboende

Det finns möjlighet för din make, maka eller sambo att flytta med till vård- och omsorgsboendet. Då får ni bo i samma lägenhet. Det kallas för parboende och du ansöker om det i samband med att du ansöker om vård- och omsorgsboende.

Du kan läsa mer på **[uppsala.se/vard-och-omsorgsboende](https://www.uppsala.se/vard-och-omsorgsboende)**



Kontakta en biståndshandläggare för att få mer information eller ansöka.

Stödinsatser

Här kan du läsa om stöd för dig som vill bo kvar hemma på ett tryggt och självständigt sätt. Du kan till exempel få hjälp med personlig omvårdnad, att handla eller att göra bostaden mer anpassad för dina behov. Kommunen har många olika insatser för dig som bor hemma, här kan du läsa om de vanligaste.

Vill du veta mer om insatser och stöd kan du hitta information på **[uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior)**

Bostadsanpassning

I vissa fall kan du behöva anpassa bostaden så att du kan bo kvar.

Det kan handla om att:

- ta bort trösklar
- bredda dörrar
- installera ledstänger och ramper.

Du kan söka bidrag från kommunen för bostadsanpassning.

Du behöver ett intyg som styrker behovet av anpassning från en sakkunnig som till exempel arbetsterapeut, läkare eller sjukgymnast.

Kontakt

Telefon: 018-727 44 26

E-post: bostadsanpassning@uppsala.se

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

Trygghetslarm

Avgift

Med ett trygghetslarm kan du kalla på hjälp dygnet runt om något oväntat sker hemma – till exempel om du ramlar, blir plötsligt sjuk eller känner dig otrygg. Du bär en larmknapp runt handleden eller halsen och trycker på den när du vill larma. Du får då kontakt med trygghetsjouren.

Du kan få trygghetslarm om du:

- bor i eget boende (ej på särskilt boende)
- vill känna dig tryggare i hemmet.

För att få trygghetslarm behöver du lämna in din hemnyckel. Det är för att din hemtjänstutförare ska kunna komma hem till dig när du har larmat. Nyckeln eller nycklarna kvitteras ut av din hemtjänstutförare vid första hembesöket och förvaras i ett låst nyckelskåp hos din hemtjänstutförare.

Läs mer om trygghetslarm på
[uppsala.se/trygghetslarm](https://www.uppsala.se/trygghetslarm)



Kontakta en biståndshandläggare för att få mer information eller ansöka.

Hemtjänst

Avgift

Hemtjänst är ett stöd för dig som bor i eget boende och behöver hjälp i din vardag.

Hemtjänsten kan vara av olika omfattning, från enstaka hjälp någon gång i veckan till mer omfattande dagligt stöd. Hemtjänsten kan hjälpa dig med både hushållssysslor och personlig omvårdnad.

Hemtjänsten kan exempelvis hjälpa dig med:

- köpa in och packa upp dagligvaror
- städa och tvätta
- duscha och sköta personlig hygien.

Inköp av dagligvaror

Om du inte kan göra inköp av dagligvaror själv kan hemtjänsten stötta dig att handla via internet. Du väljer en butik som levererar varorna hem till dig. Det kallas för ett digitalt inköp.

Digitala inköp innebär bland annat:

- du kan själv välja varor, till exempel på extrapris
- du slipper lämna ut kontanter eller betalkort
- medarbetarna får mer tid för omsorgsinsatser
- arbetsmiljön för medarbetarna blir bättre.

Läs mer om digitala inköp på
[uppsala.se/inkophemtjanst](https://www.uppsala.se/inkophemtjanst)

Trygghets-kamera

Trygghetskamera är ett tryggt och smidigt sätt att få tillsyn i hemmet under natten utan att någon behöver komma in i bostaden. Kameran ger dig ökad trygghet, minskad risk för fallolyckor och du behöver inte bli väckt.

Med en trygghetskamera får du nattlig tillsyn genom en kamera som monteras i ditt hem. Kameran gör det möjligt för personal att ha uppsikt utan att störa din nattsömn. Den är endast aktiv under den tid ni kommit överens om och sparar varken bilder eller filmer.

Du kan få en trygghetskamera om du:

- har hemtjänst med behov av nattlig tillsyn
- bor i eget boende (ej på särskilt boende).

Mina besök

Om du har hemtjänst i kommunal regi kommer du att få tillgång till en surfplatta som visar när hemtjänsten kommer till dig och vem som kommer. Appen som används kallas för "Mina besök".

Du får mer information från din hemtjänstutförare.



Kontakta en biståndshandläggare för att få mer information eller ansöka.

Dagverksamhet

Dagverksamhet är en insats för dig som är 65 år eller äldre som lever med demenssjukdom, har haft stroke, eller har behov av fysisk aktivitet.

På våra dagverksamheter får du social samvaro, trygghet och uppmuntran. Aktiviteterna anpassas efter din dagsform. Aktiviteterna kan exempelvis vara:

- promenader
- gymnastik
- spel
- musik
- tidningsläsning
- pratstunder.

I Uppsala kommun finns det åtta dagverksamheter varav en är mobil. Några av dagverksamheterna har inriktning demens och några har inriktning omvårdnad.

Dagverksamhet kostar ingenting, men du betalar för lunch och kaffe.

Läs mer om dagverksamhet på [uppsala.se/dagverksamhet-65](https://www.uppsala.se/dagverksamhet-65)



Kontakta en biståndshandläggare för att få mer information eller ansöka.

Avlösning

Du kan ha rätt till en avlösare om du har en anhörig som tar hand om dig hemma. Avlösaren ger dig då stöd under tiden din anhöriga gör egna aktiviteter eller vilar.

Avlösaren kan hjälpa dig med personlig omvårdnad samt hålla dig sällskap och ge trygghet när din anhöriga inte är där.

Avlösning kan ske regelbundet eller vid enstaka tillfällen. Insatsen utförs i ditt hem eller i närområdet.

Det kostar ingenting att ha en avlösare.



Kontakta en biståndshandläggare för att få mer information eller ansöka.

Avlösning utan beslut

Anhörigcentrum i Uppsala erbjuder också en form av avlösning kallad Stöd för egen tid. **Läs mer om detta på sidan 8.**

Ledsagning

Du som behöver stöd för att ta dig till och från platser samt genomföra aktiviteter utanför hemmet kan ha rätt till en ledsagare. Med hjälp av en ledsagare får du stöd att ta dig till aktiviteter och delta i samhällslivet.

En ledsagare kan exempelvis hjälpa dig med att:

- ta dig till och från en aktivitet
- delta i kultur- och fritidsliv
- vara delaktig i samhällsliv
- ha kontakt med andra.

Det kostar ingenting att ha en ledsagare, men du betalar själv för de aktiviteter du genomför.



Kontakta en biståndshandläggare för att få mer information eller ansöka.

Ledsagning utan beslut

Det finns också andra sätt att få stöd att ta sig ut i samhället, bland annat via frivilligorganisationer. **Du kan läsa mer om detta på sidan 10–13.**

Kontaktperson

En kontaktperson kan hjälpa dig att få sociala kontakter och ge dig stöd och råd i vardagen. Kontaktpersonen kan hjälpa dig att träffa och prata med andra människor, samt stödja dig att vara med i samhället och känna gemenskap. I vissa fall kan kontaktpersonen också hjälpa dig att få ordning på din ekonomi. Det stödet ges under en kortare period.

Det kostar ingenting att ha en kontaktperson.



Kontakta en biståndshandläggare för att få mer information eller ansöka.

Sjukvård, rehabilitering och hjälpmedel

Du som är äldre kan få sjukvård och rehabilitering i hemmet om du har svårt att ta dig till vårdcentralen. Du kan också få hjälpmedel som en rollator, tandvårdsstöd eller en läkemedelsautomat som påminner dig om att ta din medicin.

Du kan alltid få rådgivning genom att ringa 1177. Här svarar legitimerad personal på frågor som rör hälsa och vård. Om du har behov av akut vård ska du alltid ringa 112 eller vända dig till närmaste akutmottagning.

Hemsjukvård och rehabilitering

Avgift

I vissa fall när du har varit sjuk länge, kan du få hemsjukvård från Uppsala kommun. Hemsjukvård betyder att du får hjälp hemma av en sjuksköterska, fysioterapeut eller arbetsterapeut.

Du kan få hemsjukvård när du:

- behöver sjukvårdsinsatser i mer än 14 dagar
- har fyllt 17 år eller 21 år om du behöver en arbetsterapeut
- inte kan ta dig till din vårdcentral på egen hand eller med hjälp.

Så får du hemsjukvård

För att få hemsjukvård gör vårdcentralen först en bedömning av dina behov och sedan en vårdplanering tillsammans med Uppsala kommuns hemsjukvård.

Prata med vårdcentralen eller hemtjänsten om du behöver hemsjukvård.

Du kan också kontakta en biståndshandläggare för att få mer information.

Kontakt

Telefon: 018-727 65 00

E-post: seniorguide@ uppsala.se

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

Minska risken för fall i hemmet

Du som är över 65 år och bor i Uppsala kommun kan också få hembesök från kommunens hemsjukvård rehab. Då kommer en fysioterapeut eller arbetsterapeut hem till dig och bedömer din fallrisk. Detta besök är kostnadsfritt.

Beroende på vad bedömningen visar kan du hänvisas till vårdcentralen, eller behöva stöd från både vårdcentralen och hemsjukvård rehab.

Kontakta Uppsala kommuns kontaktcenter och be om att bli kopplat till en fysioterapeut eller arbetsterapeut på hemsjukvård rehab.

Kontakt

Telefon: 018-727 00 00

[uppsala.se/minska-fallolyckor](https://www.uppsala.se/minska-fallolyckor)

Hjälpmedel

För dig som har en funktionsnedsättning eller en långvarig sjukdom finns många olika hjälpmedel. Du kan få hjälpmedel för att du ska kunna förflytta dig, för syn eller hörsel eller för att kunna kommunicera. Det finns även kognitiva hjälpmedel.

Uppsala kommun har ansvar för att låna ut hjälpmedel till dig som:

- är 21 år och äldre
- har rörelsehinder eller kognitiv funktionsnedsättning.

Regionen har ansvar för att låna ut hjälpmedel till dig som:

- är 0–20 år
- behöver syn-, hörsel-, tal- och kommunikationshjälpmedel, oavsett ålder.

Så får du hemsjukvård

Behöver du hjälpmedel ska du vända dig till en arbetsterapeut eller en fysioterapeut som har rätt att förskriva hjälpmedel.

Kontakt

Telefon: 018-727 65 00

E-post: seniorguide@ uppsala.se

För att få veta mer om hjälpmedel via regionen

1177.se/hjalpmedel

Tandvårdsstöd

Du som behöver mycket vård och omsorg under lång tid kan få tandvårdsstöd. Du får då ett intyg som gör att kostnaderna för tandvården blir lägre och du kan få hembesök av en tandhygienist en gång om året gratis.

Ditt behov av vård och stöd behöver vara under minst ett år. Det ska vara så stort att du behöver hjälp minst tre gånger på dagen, och hjälp under natten genom antingen besök eller trygghetslarm.

Intyget för att få stödet beviljas antingen av Region Uppsala eller kommunen. Det beror på om du har stödinsatser från kommunen eller inte.

Kontakta kommunen om du har stödinsatser från kommunen

Telefon: 018-727 59 99

E-post: intygnodvandigtandvard@ uppsala.se

Kontakta regionen om du inte har stödinsatser från kommunen idag

E-post: intyg.tandvard@regionuppsala.se

Läkemedelsautomat

Avgift

En läkemedelsautomat bidrar till att du kan fortsätta att leva ett självständigt liv och själv sköta dina läkemedel. Automaten är ett låst medicinskåp som ser till att du får rätt medicin vid rätt tidpunkt.

Vem kan få stödet?

För att få en läkemedelsautomat behöver du:

- ha dina läkemedel i dosrullar, det vill säga tabletter förpackade i individuella påsar utifrån hur de är ordinerade
- vilja ta dina mediciner så som läkaren ordinerat dem
- kunna trycka på knappen på läkemedelsautomaten och öppna den förklippta dospåsen
- klara av att svälja dina tabletter utan stöd av andra.

Så får du en läkemedelsautomat

Du som redan har stöd av kommunens hemsjukvård för att hantera dina läkemedel kan få en läkemedelsautomat. Om du inte har stöd av oss idag kan du prata med din läkare om du tycker att det är svårt att hantera dina läkemedel.

Kontakt

Telefon: 018-727 65 00

E-post: seniorguide@upsala.se

Psykisk ohälsa

Mår du dåligt och behöver någon att prata med finns flera hjälplinjer dit du kan ringa eller skriva. Här finns kontaktuppgifter till några.

Om du upplever en akut risk att du eller någon i din omgivning skulle ta sitt liv ring SOS Alarm, på 112 eller åk till Akademiska sjukhusets akutmottagning för psykiatri (ingång 12).

Samtalsstöd på Samariterhemmet

Samariterhemmet driver en samtalsmottagning dit du kan vända dig för att prata om det som känns svårt. De som erbjuder samtalsstöd är psykoterapeuter med erfarenhet av äldre.

Kontakt

Telefon: 073-074 78 23

E-post: samtalsmottagning1@samariterhemmet.se

samariterhemmet.se

Äldrelinjen

Äldrelinjen riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt, eller som längtar efter någon att prata med.

Telefonen drivs av Mind. Det är en ideell förening som har specialutbildad personal som lyssnar, ger stöd och kan hänvisa till professionellt stöd vid behov.

Kontakt

Telefon: 020-22 22 33

mind.se

Hjälplinjer

Självmordslinjen

Telefon: 901 01

Jourhavande medmänniska

Telefon: 08-702 16 80

Jourhavande präst

Telefon: 112 (be att få bli kopplad till jourhavande präst)

Resor och parkering

Om du har svårt att ta dig fram på egen hand kan du ansöka om färdtjänst eller parkeringstillstånd. Du kan även få hjälp med transport till vårdbesök och aktiviteter samt nedsatt pris på årsbiljett i kollektivtrafiken.

Seniorkort i kollektivtrafiken

Du som är folkbokförd i Uppsala kommun och har fyllt 70 år kan beställa en rabatterad årsbiljett i kollektivtrafiken. Biljetten kallas Seniorkortet.

Kortet gäller alla dagar dygnet runt för obegränsat antal resor inom UL:s trafikområde. Du kan resa med kortet på stadsbussar i Uppsala och regionbussar.

Så funkar det

För tågresor gäller kortet på:

- SL-pendeln mellan Uppsala och Arlanda
- Mälartågs sträckor Uppsala-Gävle, Uppsala-Sala, Uppsala-Arlanda/Märsta.

Kortet är inte personligt. Flera personer som är över 70 år och som är folkbokförda i Uppsala kommun kan dela på ett kort om de reser vid olika tillfällen.

Om du gör fler än tolv enkelresor i snitt per månad under ett år lönar det sig att köpa Seniorkortet. Gör du färre än tolv resor i snitt per månad är UL:s rabatterade 75-minutersbiljett för varje enskild resa ett billigare alternativ.

Du kan beställa Seniorkortet via [upsala.se](https://www.uppsala.se), då behöver du:

- en dator, surfplatta eller mobiltelefon
- BankID att identifiera dig med.

Om du saknar något av det kan du besöka Kontaktcenter på Stadshuset och få hjälp att beställa ett kort. Du behöver ha legitimation med dig.

Adress till Kontaktcenter

Stadshuset, Stadshusgatan 2
753 21, Uppsala

För öppettider, information och villkor
[upsala.se/seniorkortet](https://www.uppsala.se/seniorkortet)

Färdtjänst och riksfärdtjänst

Avgift

Du som har stora svårigheter att förflytta dig på egen hand eller att resa med kollektivtrafik kan ansöka färdtjänst. Färdtjänsten är en del av kollektivtrafiken i Uppsala kommun.

Du kan ansöka färdtjänst om:

- du har en funktionsnedsättning som gör det väldigt svårt för dig att förflytta dig eller resa med kollektivtrafik
- din funktionsnedsättning är bestående, i minst tre månader
- du är folkbokförd i Uppsala kommun.

Du betalar en avgift för att resa med färdtjänsten. Hur stor avgiften är beror på hur långt du ska åka.

Riksfärdtjänst

Om du har en stor funktionsnedsättning med en varaktighet på minst 12 månader kan du ansöka om riksfärdtjänst för resor utanför kommunen. Du kan få riksfärdtjänst om du till exempel måste resa på ett särskilt kostsamt sätt eller om du behöver hjälp av en ledsagare under själva resan.

Kraven för att få riksfärdtjänst är högre än för vanlig färdtjänst.

Du betalar en avgift för att resa med riksfärdtjänst. Avgiften motsvarar vad resan skulle ha kostat med kollektivtrafik.

Om du har frågor, vill ansöka eller läsa mer om färdtjänst och riksfärdtjänst kontakta en handläggare för färdtjänst

Kontakt

Telefon: 018-727 16 00

E-post: fardtjanst@uppsala.se

uppsala.se/fardtjanst

uppsala.se/riksfardtjanst

Parkeringstillstånd för rörelsehindrade

Du som har stora svårigheter att förflytta dig till och från ett fordon kan ha rätt till ett parkeringstillstånd för rörelsehindrade. Här kan du läsa om regler och villkor för tillståndet och ansöka om tillstånd.

Skäl till att få ett parkeringstillstånd kan vara att du har en:

- fysisk funktionsnedsättning, till exempel att du är rullstolsburen
- psykisk funktionsnedsättning, till exempel att du har en fobi.

För att kunna få ett parkeringstillstånd för rörelsehindrade måste du skicka in en ansökan till Uppsala kommun.

För mer information och ansökan kontakta Stadsbyggnadsförvaltningen

Kontakt

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

E-post: prh@uppsala.se

uppsala.se/parkering-rorelsehindrad

Sjukresor

Patienter som bor i Uppsala län och som har kostnader för resor till och från sjukvård eller tandvård kan ha rätt till ersättning från Region Uppsala för en del av sina resekostnader.

Kostnadsfri 24-timmars biljett

Om du är skriven i Uppsala län och ska resa till ett besök i vården eller Folktandvården inom Region Uppsala, har du möjlighet att i UL-appen hämta en fri 24-timmarsbiljett.

Kontakt

Telefon: 0771-14 14 14 tonval 3.

Boka sjukresa

För bokning av en akut eller planerad sjukresa med taxi eller med specialfordon som till exempel rymmer rullstol, ring Region Uppsalas beställningscentral.

Beställning av sjukresa

Telefon: 0771-99 90 00

ul.se/sjukresa

Stöd för dig som är utsatt för hot eller våld

Lever du med någon som utsätter dig för våld och hot eller begränsar dig i din vardag, finns det hjälp att få. Detsamma gäller dig som blir utsatt för våld, hot eller begränsningar av någon som ska ge dig stöd, en personal exempelvis.

Här listar vi några av de stödinsatser som finns att få. Du kan också läsa mer på **[uppsala.se/vald-i-nara-relationer](https://www.uppsala.se/vald-i-nara-relationer)**

Polis, ambulans och akut hjälp



Ambulans om du behöver akut hjälp
Telefon: 112

Polis vid pågående brott eller akut situation ring telefonnummer 112.

Om du behöver kontakta polisen och ditt ärende inte är akut ring telefonnummer 114 14.

Du kan även göra en polisanmälan och lämna tips digitalt på polisens webbplats, **[polisen.se](https://www.polisen.se)**

Socialjouren

Ring socialjouren om du behöver akut hjälp av socialtjänsten kvällar och helger. Socialjouren når du bara via telefon.

Socialjouren ger dig råd och stöd. Socialjouren arbetar nära både polis och andra berörda myndigheter och kan i vissa fall även själv agera som en myndighet. Du kan vara anonym om ditt samtal gäller en annan person.

Socialjouren arbetar för dig som bor i Enköpings, Heby, Håbo, Knivsta, Tierps, Uppsala, Älvkarleby eller Östhammars kommun.

Kontakt
Telefon: 018-15 00 00

För mer information och kontaktuppgifter till övriga socialjourer se **[uppsala.se/socialjouren](https://www.uppsala.se/socialjouren)**

Nexus

Nexus är en stödverksamhet för dig som blir utsatt för hot eller våld av din partner eller före detta partner, av släktingar eller någon annan närstående exempelvis en personal.

Nexus tillhör Uppsala kommuns socialtjänst. Det innebär att Nexus har möjlighet att fatta beslut om vilken typ av stöd just du behöver. Det kan handla om allt från stödsamtal till skyddat boende.

Alla som arbetar på Nexus har tystnadsplikt.

Exempel på stöd och hjälp som Nexus ger:

- information om våld och dess konsekvenser
- samtal kring din säkerhet
- skyddat boende
- krissamtal
- samtalsstöd
- kvinnogrupp.

Nexus erbjuder akuttider varje dag.

Kontakt

Telefon: 018-727 52 47 eller 076-101 99 97

E-post: nexus@upsala.se

Besöksadress: Svartbäcksgatan 17

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

Mottagningen mot våld i nära relationer

MVU är en ideell förening som arbetar mot våld i nära relationer i Uppsala län. MVU erbjuder behandling till personer som utövar fysiskt eller psykiskt våld i sina nära relationer. Partners/medföräldrar erbjuds kontakt. Det är en del av risk- och säkerhetsbedömningen. Behandlingen är kostnadsfri.

Kontakt

Telefon: 018-13 46 00

E-post: info@mvu.nu

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

Hjälplinjer

Kvinnofridslinjen

Telefon: 020-50 50 50

Brottsofferjouren

Telefon: 018-10 65 00

Kvinnobyrå Uppsala stadsmision

Telefon: 018-16 03 32

Stödlinjen för män

Telefon: 020-80 80 80

Uppsala kvinnojour

Telefon: 018-10 10 49

Stöd för dig med risk- eller missbruk

Har du eller någon närstående problem med alkohol, droger eller narkotikaklassade mediciner, finns det hjälp att få. I den här guiden listar vi några av de stödinsatser som finns i Uppsala kommun.

Du kan också läsa mer på [uppsala.se/stod-skadligt-bruk-beroende](https://www.uppsala.se/stod-skadligt-bruk-beroende)

Anmäl oro

Om du är orolig för att en person har problem med alkohol, droger eller mediciner, kan du göra en orosanmälan. Du kan göra en orosanmälan för en person som är folkbokförd i Uppsala kommun.

Du som anmäler kan välja att vara anonym.

Läs mer och anmäl på [uppsala.se/orosanmalanvuxen](https://www.uppsala.se/orosanmalanvuxen)

Råd- och behandlingsgruppen

Råd och behandlingsgruppen finns för dig som har funderat på eller bestämt dig för, att förändra dina alkohol- eller drogvanor. För att få hjälp ska du bo i Uppsala kommun.

**Du som är
anhörig kan
få råd**

Även du som är anhörig till någon som dricker för mycket eller använder droger kan vända dig hit för rådgivning.

Kontakt

Telefon: 018-727 14 70

Hjälplinjer

Alkoholhjälpen

Telefon: 020-84 44 48

Droghjälpen

Telefon: 020-91 91 91

Anonyma alkoholister

Telefon: 0771-13 80 00

Sluta-röka-linjen

Telefon: 020-84 00 00

Stöd om krisen kommer

Det är viktigt att vara förberedd om det inträffar en kris i samhället. Här kan du läsa mer om hur du kan förbereda dig och var du kan vända dig för att få information vid en kris.

Du kan läsa mer på uppsala.se/din-egen-beredskap

Stöd och information

Myndigheten för civilt försvar (tidigare Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB) har till uppgift att stärka det civila försvaret. De ger råd och vägledning till allmänheten. Myndigheten ger ut en broschyr med råd om hur du kan förbereda dig för allvarliga samhällsstörningar. Broschyren skickas hem till alla hushåll i Sverige.

Hemberedskap

I broschyren får du råd om hur du själv kan ha en beredskap i hemmet. Det kallas för hemberedskap och innebär att du ska kunna klara dig utan samhällets hjälp i minst en vecka.

Skyddsrum

Myndigheten har även sammanställt en karta över landets alla skyddsrum. Här kan du hitta ditt närmaste skyddsrum.

Kontakt

Telefon: 0771-240 240

Epost: kontakt@msb.se

msb.se

Krisinformation

På krisinformation.se samlas tillförlitlig information från myndigheter och samhällsansvariga vid en kris eller allvarlig händelse. Du kan också hitta tips och råd om krisberedskap och hemberedskap.

krisinformation.se

Samhälls- information vid en kris

Sverige har även ett nationellt nödnummer vid kris och stora olyckor dit du kan ringa för att få information.

Kontakt

Telefon: 113 13

Sveriges radio P4 har ett särskilt uppdrag att nå ut med information vid en kris. Kommunen kan använda kanalen för att ge ut lokal information.

Frekvenser för P4:

- Enköping Härkeberga: 95,2
- Morgongåva/Stormossen: 105,0
- Tärnsjö/Masteråsen: 104,2
- Uppsala/Rickomberga: 107,3
- Uppsala/Vedyxa: 102,5
- Östhammar: 101,6

Skydda dig

I det här avsnittet kan du läsa om hur du skyddar dig mot brand och bedrägerier. Det finns fler tips att få om du kontaktar de verksamheter som listas här.

Brand

Bostadsbränder inträffar ofta i samband med att vi lagar mat, tänder levande ljus eller använder hemmets eldstad. Om det börjar brinna i ditt hem och du har rätt utrustning har du möjlighet att göra en egen insats medan elden fortfarande är relativt liten.

Brandsäkra hemmet genom att:

- ha brandvarnare och byt ut batteriet varje år
- ha en brandsläckare
- ha en brandfilt.

Om du har en hörselnedsättning kan du få andra hjälpmedel som skyddar vid brand. Kontakta en audionommottagning om du behöver hjälpmedel. Du hittar kontaktuppgifter på **1177.se**

Det är också viktigt att se till att du kan ta dig ut vid en brand. Om du använder hjälpmedel behöver det vara möblerat så att det är lätt att ta sig ut.

Rökning är en risk

Rökning är en brandrisk i hemmet. Du som röker uppmanas att röka utomhus, exempelvis på din balkong eller utanför huset, för att minska brandrisken.

Levande ljus

Även levande ljus innebär en brandrisk om de glöms bort eller inte hålls under uppsikt. Ha hellre batteridrivna ljus i hemmet.

Spisvakt

En spisvakt är en apparat som förhindrar att det börjar brinna genom att bryta strömmen till spisen, innan farlig uppvärmning sker. Ett bra skydd om spisen ibland glöms att stängas av.

Om du har en funktionsnedsättning kan du ansöka om spisvakt hos bostadsanpassningen. Du kan även själv köpa en spisvakt av återförsäljare.

Kontakt

Telefon: 018-727 44 26

E-post: bostadsanpassning@ uppsala.se

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

Rädda, varna, larma och släcka

Om det börjar brinna ska du:

- Rädda – rädda dig själv och de som är i fara
- Varna – alla som hotas av branden
- Larma – ring 112
- Släcka – om du tror att du kan begränsa branden.

Bedrägerier

Bedrägeri är när någon lurar någon annan för att skada den personen eller för att få något. Bedrägeri är ett brott som många råkar ut för. Därför är det viktigt att lära sig vad man ska akta sig för och vad man kan göra för att skydda sig mot att bli lurad.

Så här skyddar du dig

Här är några sätt att skydda dig:

- uppge aldrig ditt personnummer till någon du inte känner
- dela inte dina koder till exempelvis ditt bankkort eller ditt bank-ID
- förvara inte ditt bankkort tillsammans med din kod
- lägg på luren om någon ringer dig och du känner dig osäker. För att vara säker på att du pratar med rätt person, till exempel från din bank, kan du själv ringa till banken och fråga efter personen
- logga bara in med bank-ID över telefon om det är du som har ringt upp
- släpp inte in okända personer i ditt hem, kontrollera att personerna verkligen är de som de utger sig för att vara
- betala inte räkningar om du inte känner igen att du har köpt en vara eller tjänst
- skicka aldrig pengar till någon som du aldrig har träffat i verkliga livet.

Så här skyddar du dig online

Så här skyddar du dig online:

- klicka aldrig på länkar i mejl eller sms om du inte är helt säker på att de stämmer
- om en vän kontaktar dig via sociala medier men inte låter som vanligt, ring och kontrollera att det faktiskt är din vän
- använd bra lösenord för dina konton. Ett bra lösenord ska vara långt, ha både bokstäver och siffror eller andra tecken och inte innehålla information om dig.

Om du har blivit utsatt

Om du har blivit utsatt för bedrägeri är det viktigt att polisanmäla det som hänt. Berätta gärna för någon anhörig om du behöver stöd. Det är också viktigt att du kontaktar din bank om bedrägeriet involverar dina bankkort, bank-ID eller bankkonton.

Läs mer på **polisen.se**

Gör en polisanmälan på 114 14.

Stöd från brottsofferjouren

Brottsofferjouren har mer information om bedrägerier och hur du kan skydda dig. Här erbjuds även information på teckenspråk.

Kontakt

Telefon: 116 006

brottsofferjouren.se

Tyck till om oss!

Har du synpunkter på Uppsala kommuns verksamheter? Här finns information om hur du kan lämna synpunkter och anmäla brister.

Lämna synpunkter

Vårt mål i Uppsala kommun är att erbjuda god vård och omsorg. Om du inte är nöjd med hur ditt stöd utförs kan du:

- prata med verksamhetschefen som har ansvar för ditt stöd
- lämna synpunkter i ett digitalt formulär: **[uppsala.se/synpunkt-vard](https://www.uppsala.se/synpunkt-vard)**
- mejla din synpunkt till synpunkterVOF@uppsala.se
- kontakta äldreombudsmannen på 018-727 12 39
- kontakta en biståndshandläggare på 018-727 65 00.

Synpunkter på vården

Har du synpunkter och klagomål på hälso- och sjukvården eller tandvården, kan du vända dig till patientnämnden.

Läs mer om patientnämnden på webben: **[uppsala.se/synpunkt-vard](https://www.uppsala.se/synpunkt-vard)**

Kontakt

Telefon: 018-611 60 51

E-post: patientnamnden@lul.se

Patient-försäkringen

Om du som patient råkar ut för en skada i samband med hälso- och sjukvård kan du söka ersättning från patientförsäkringen. Du söker ersättning genom att fylla i en skadeanmälan.

Blanketten för skadeanmälan finns för utskrift på webben:

[uppsala.se/synpunkt-vard](https://www.uppsala.se/synpunkt-vard)

Inspektionen för vård och omsorg (IVO)

Har du varit med om, eller sett brister eller dåliga förhållanden i vården eller omsorgen, kan du göra en anmälan till inspektionen för vård och omsorg.

Om du vill göra en anmälan eller tipsa IVO om brister kan du göra det genom att:

- fylla i ett digitalt formulär på webben: **[ivo.se/beratta-for-ivo/](https://www.ivo.se/beratta-for-ivo/)**
- mejla: registrator@ivo.se
- ringa: 010-788 50 00

Seniorguide

Vi ger information och vägledning om äldreomsorg och aktiviteter för seniorer exempelvis träffpunkter, boende för äldre, hemtjänst, färdtjänst och hjälpmedel.

Telefon: 018-727 65 00

E-post: seniorguide@ uppsala.se

Adress för bokade möten: Stadshusgatan 2

Skanna QR-koden eller surfa till **uppsala.se/senior**



Kontaktcenter

Kommunens Kontaktcenter svarar på många frågor direkt eller lotsar dig rätt.

Telefon: 018-727 00 00

Telefontider: måndag 8.00–17.00, tisdag 8.00–17.00, onsdag 8.00–17.00, torsdag 8.00–18.00, fredag 8.00–17.00

E-post: uppsala.kommun@ uppsala.se

Besöksadress: Stadshusgatan 2

uppsala.se