

A photograph of two people sitting on a large log, their backs to the camera. They are looking out over a grassy field towards a bright sunset. The person on the left is wearing a denim jacket, and the person on the right is wearing a dark jacket. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and illuminating the scene with a warm, golden light. The background shows silhouettes of trees.

Guide till dig med funktionsnedsättning

Till stöd och gemenskap

Innehåll

Inledning.....	3
Organisation.....	4
Stöd och omsorg.....	6
Uppsala kommuns insatser.....	16
Arbete och studier.....	23
Bostäder.....	25
Resor och parkering.....	27
Ekonomi.....	30
Fritid och gemenskap.....	34
Stöd för dig med psykisk ohälsa.....	40
Stöd för dig som anhörig.....	43
Stöd för dig som är utsatt för våld.....	45
Stöd för dig som har ett beroende.....	47
Stöd för dig som förälder.....	48
Hälsa och vård.....	49
Politik och inflytande.....	53
Tips och råd.....	55
Tyck till om oss!.....	59

2026, reviderad december 2025

Text och grafisk form: Uppsala kommun/Matador kommunikation

Foto: Göran Ekeberg sidan 5 (brukarombudet), Maskot sidan 1

Inledning

Den här guiden vänder sig till dig med funktionsnedsättning.

Du som är anhörig eller företrädare kan också använda guiden för att hitta rätt.

I guiden kan du läsa om stöd, tjänster och aktiviteter som Uppsala kommun har, men också information om stöd och tjänster från andra organisationer.

Guiden finns både som en tryckt broschyr och som PDF på webben. Den digitala versionen hittar du på:

[uppsala.se/funktionsnedsattning-guide](https://www.uppsala.se/funktionsnedsattning-guide)

Har du frågor till Uppsala kommun, men inte vet vilken verksamhet du ska vända dig till, kan du ringa Kontaktcenter, eller besöka dem i Stadshuset.

Ring till Kontaktcenter: 018-727 00 00.

Besöksadress: Stadshusgatan 2

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

Organisation

Omsorgsnämnden och vård- och omsorgsförvaltningen

Vård- och omsorgsförvaltningen arbetar på uppdrag av omsorgsnämnden och äldre- och vårdnämnden.

En nämnd är en grupp av politiker som har ansvar för olika frågor i Uppsala kommun. Vård- och omsorgsförvaltningens uppdrag är att genomföra de beslut som politikerna fattar.

Vård- och omsorgsförvaltningen arbetar med att ge stöd och vård till personer med funktionsnedsättning och till äldre i Uppsala kommun. Det kan till exempel vara boenden med personalstöd, stöd i hemmet, sysselsättning, stöd till fritidsaktiviteter eller stöd till anhöriga.

Om du har frågor till vård- och omsorgsförvaltningen kan du kontakta oss via mejl eller brev.

Mejla: vard-ochomsorgsforvaltningen@uppsala.se

Postadress: Uppsala kommun, vård- och omsorgsförvaltningen
Stadshusgatan 2, 753 75 Uppsala

På webben kan du läsa mer om omsorgsnämndens uppdrag och läsa protokoll.

uppsala.se/omsorgsnamnden

Brukarombudet

I Uppsala kommun finns ett brukarombud. Brukarombudet arbetar för att fler personer ska kunna säga vad de tycker om kommunens stöd och arbete.

Brukarombudet ger förslag på vad kommunen ska göra för att du som har en funktionsnedsättning ska kunna bestämma över ditt liv och vara med i allt som händer.

Har du frågor eller behöver tips och råd, kan du kontakta brukarombudet.



Kontakta brukarombudet

Jeanette Nordin

Ring: 018-727 50 06

Mejla: brukarombud@uppsala.se

Postadress: Brukarombudet Uppsala kommun,
Kommunledningskontoret
753 75 Uppsala

uppsala.se/brukarombud

Stöd och omsorg



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 finns också stöd du inte behöver ansöka om för att få. I guiden kan du läsa om stöd från Uppsala kommun och från andra organisationer som du kan få utan att ansöka.

Läs mer om stöd från Uppsala kommun på webben.

Använd QR-koden nedan eller gå till:
[upsala.se/funktionsnedsattning](https://www.uppsala.se/funktionsnedsattning)



1. Öppna kameran i mobiltelefonen
2. Rikta kameran mot QR-koden
3. Öppna länken

Kontakta oss!

På Uppsala kommun arbetar biståndshandläggare. En biståndshandläggares jobb är att:

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

Kontakta gärna en biståndshandläggare för att få veta mer om vilket stöd som kan passa dig eller en anhörig.

Kontaktuppgifter till biståndshandläggare:

Ring: 018-727 06 80

Mejla: omsorg@upsala.se

Så ansöker du om stöd – steg för steg

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.

Du kan ansöka om stöd:

- muntligen eller skriftligen
- via e-tjänst
- genom en god man eller förvaltare
- genom din vårdnadshavare, om du är under 18 år.

Den här informationen finns också på webben.

[uppsala.se/funktionsnedsattning-ansoka](https://www.uppsala.se/funktionsnedsattning-ansoka)

Sök stöd och hjälp – lättläst

På webben finns också information om hur du söker stöd skriven på lättläst svenska.

Tips innan du ansöker

1

Fundera på vilket stöd du behöver

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.

Ta reda på mer

På Uppsala kommuns webbplats **[uppsala.se/funktionsnedsattning](https://www.uppsala.se/funktionsnedsattning)** kan du läsa mer om det stöd som finns för dig som har en funktionsnedsättning. På webben finns också en film som visar hur ett möte med en biståndshandläggare kan gå till.

Har du frågor är du välkommen att höra av dig till oss. Kontaktuppgifter för att prata med en biståndshandläggare:

Ring: 018-727 06 80

Mejla: omsorg@uppsala.se

Skriv ner dina frågor

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.

Träffa en biståndshandläggare

2

Boka ett möte med en biståndshandläggare

När du känner dig redo att ansöka om stöd ska du boka ett möte med en biståndshandläggare.

Kontaktuppgifter för att prata med en biståndshandläggare:

Ring: 018-727 06 80

Mejla: omsorg@uppsala.se

Anmäl oro för en person

Du kan också kontakta en biståndshandläggare om du är orolig för en person i din närhet.

Första mötet med en biståndshandläggare

Du får själv välja var du vill ha det första mötet. Välj en plats som känns bra för dig.

Berätta för biståndshandläggaren före mötet om du behöver något särskilt för att mötet ska bli bra. Till exempel om du behöver:

- stöd att förstå information
- en särskild plats du vill träffas på
- någon du känner som följer med på mötet
- en tolk som pratar ditt språk
- en teckenspråkstolk
- ett rum med hörselslinga.

Ta med dig legitimation till första mötet.

På mötet pratar ni om dina behov

På mötet pratar du och biståndshandläggaren om dina behov.

Biståndshandläggaren frågar dig om:

- hur du bor
- hur din vardag ser ut
- vad du gör på din fritid
- hur du mår fysiskt och psykiskt
- dina sociala kontakter, till exempel familj, vänner, grannar
- vilket stöd du behöver.

Biståndshandläggaren har tystnadsplikt

Biståndshandläggaren har tystnadsplikt och får inte berätta för någon vad du har sagt, utan ditt tillstånd. Det kallas för samtycke.

Du kan läsa mer om vad samtycke innebär längre ner under rubriken *Det här händer med din information* på sida 15.

3

Ansök med hjälp av biståndshandläggare

Du kan ansöka om stöd genom att ringa och prata med en biståndshandläggare.

Du kan också ansöka om stöd på ditt möte med en biståndshandläggare.

På mötet kan ni tillsammans prata om vilket stöd som passar dig. Biståndshandläggaren kan hjälpa dig att ansöka.

Ansök genom att fylla i en blankett

Du kan också ansöka genom att skriva ut och fylla i en pappersblankett.

Blanketten skickar du till Uppsala kommun med post.

Blanketten hittar du på webben:

[uppsala.se/funktionsnedsattning-ansoka](https://www.uppsala.se/funktionsnedsattning-ansoka)

En biståndshandläggare kontaktar dig när vi fått din ansökan.

Om du inte kan ansöka själv

Om du inte kan ansöka själv, behöver du en företrädare.

En företrädare kan vara en god man eller en förvaltare. Det kan också vara en person du har gett en fullmakt till.

Behöver du en fullmakt för att ha kontakt med en biståndshandläggare så kan du skriva ut en från webben på [uppsala.se/funktionsnedsattning-ansoka](https://www.uppsala.se/funktionsnedsattning-ansoka), eller fråga en biståndshandläggare.

God man och förvaltare

Behöver du mycket stöd med din ekonomi eller någon som tillvaratar dina rättigheter, kan du få hjälp av en god man eller en förvaltare. Du kan få hjälp att ansöka av en biståndshandläggare.

Läs mer om vad det innebär och ansök på:

[uppsala.se/ansok-god-man-forvaltare](https://www.uppsala.se/ansok-god-man-forvaltare)

Personligt ombud

I Uppsala kommun finns det även personliga ombud som kan hjälpa dig som har psykisk funktionsnedsättning att ansöka om stöd och ha kontakt med myndigheter.

Läs mer om personligt ombud här i guiden under *Stöd för dig med psykisk ohälsa* på sida 40.

Lämna in intyg

När du ansöker om en insats från en biståndshandläggare behöver du styrka att du har en funktionsnedsättning och vilka konsekvenser den medför. Detta gör du genom att lämna in ett intyg eller utlåtande från hälso- och sjukvården.

Vilken typ av intyg du behöver lämna in kan variera beroende på vad du ansöker om och om du har haft insatser tidigare eller inte.

Det är du som ansvarar för att be hälso- och sjukvården om intyg.

Prata med en biståndshandläggare för att få information om vilka intyg du behöver lämna in för din ansökan.

Uppsala kommun utreder din ansökan

Efter ditt möte med biståndshandläggaren kommer din ansökan att utredas.

Biståndshandläggaren tittar på den information du har gett, vad som står i intyget och vad som står i lagen. Biståndshandläggaren gör sedan en bedömning av om du kan få stödet du ansökt om.

Biståndshandläggaren ska se till att den information som står i utredningen stämmer. Ibland behöver biståndshandläggaren skicka utredningen till dig så att du får läsa igenom den, innan beslutet fattas.

Det kan ta lite tid innan du får ett beslut

När du har skickat in din ansökan, kan det ta lite tid innan en biståndshandläggare fattar beslut.

Hur lång tid det tar innan du får ditt beslut, beror på din situation och vilka behov du har. Det kan ta alltifrån några dagar, upp till några månader.

Undrar du hur det går i ditt ärende, kan du kontakta biståndshandläggaren. Du hittar kontaktuppgifter på sidan 8.

Du får ett beslut



När en biståndshandläggare har utrett din ansökan, får du ett beslut.

I beslutet står 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 kommunens e-tjänst. Om du behöver hjälp att förstå beslutet kan du kontakta din biståndshandläggare.

Om du får ett nej, kan du överklaga beslutet

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 till kommunen. Kommunen tar sedan ställning till om beslutet ska ändras. Även om beslutet ändras så som du vill skickar kommunen ditt överklagande vidare till förvaltningsrätten, som tar beslut i ärendet.

Biståndshandläggaren kan berätta mer om att överklaga.

Val av utförare

En utförare är den som ger dig det stöd som du har fått beslut om att du ska få. Ibland får du välja en utförare och ibland har Uppsala kommun en bestämd utförare.

Insatser där du får välja en utförare är:

- daglig verksamhet
- hemtjänst
- personlig assistans.

För övriga insatser gäller den utförare som kommunen hänvisar till.

Utföraren kontaktar dig för att planera ditt stöd. Tillsammans med dig gör utföraren en plan, för hur ditt stöd ska fungera. Det kallas för en genomförandeplan.

Du kan byta utförare om du inte är nöjd

När du har valt utförare själv, kan du byta utförare. Kontakta en biståndshandläggare för att få hjälp med bytet.

När stödet är igång

5

Om du vill ändra något

Hör av dig till en biståndshandläggare om dina behov ändras eller om du har frågor.

Uppföljning av ditt stöd

En biståndshandläggare kommer att kontakta dig för att följa upp att du får det stöd du är beviljad. Biståndshandläggaren hör av sig innan ditt beslut slutar gälla. Om du är beviljad stöd under lång tid kommer biståndshandläggaren att följa upp ditt stöd flera gånger.

Du har rätt till en individuell plan

Om du har blivit beviljad insatser enligt lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) har du rätt att få en individuell plan. Planen ska göra dig delaktig och ge dig möjlighet att påverka de insatser som du behöver och önskar.

Du bestämmer själv vad planen ska innehålla och vilka personer som ska vara med när ni skriver planen.

Om du vill ha en individuell plan vänder du dig till en biståndshandläggare.

*Den här informationen finns även på lättläst svenska med bildstöd. Du hittar den på webben: **[uppsala.se/funktionsnedsattning-lss](https://www.uppsala.se/funktionsnedsattning-lss)***

Samordnad individuell plan (SIP)

Har du insatser från både hälso- och sjukvården och socialtjänsten, kan du ha rätt till en samordnad individuell plan (SIP). Planen tas fram i ett möte. Det kan vara du, din biståndshandläggare eller någon inom vården som föreslår en SIP, men det är kommunen eller regionen som bedömer om en SIP behövs. Mötet kan bara genomföras om du samtycker.

SIP utformas utifrån dina behov och ska göra det tydligt vem som ansvarar för olika stödinsatser. Du bestämmer själv vilka verksamheter som ska vara med när ni skriver en SIP-plan.

Vill du veta mer om SIP, kan du prata med en biståndshandläggare eller socialsekreterare.

Flytta till eller från Uppsala – förhandsbesked

Om du vill flytta till eller från Uppsala kommun, kan du behöva veta i förväg att du kan få det stöd du önskar. Du kan då ansöka om ett förhandsbesked.

Vill du flytta till Uppsala ansöker du om förhandsbesked hos Uppsala kommuns biståndshandläggare.

Kontaktuppgifter till biståndshandläggare:

Ring: 018-727 06 80

Mejla: omsorg@uppsala.se

Vill du flytta från Uppsala kommun, kontakta en biståndshandläggare i den kommun som du vill flytta till. När du vet vilken dag du ska flytta, kontakta din biståndshandläggare i Uppsala, för att avsluta dina insatser här.

Lagar och regler

Du som behöver stöd i din vardag, på grund av en funktionsnedsättning, kan vända dig till kommunen och ansöka om stöd enligt socialtjänstlagen (SoL) och lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

Du behöver inte veta enligt vilken lagstiftning du ska ansöka, biståndshandläggaren kan hjälpa dig.

Insatser

Stöd som du kan ansöka om enligt SoL eller LSS kallas för insatser. I den här guiden kan du läsa om olika insatser. Under varje insats står det enligt vilken lag den beviljas. Vissa insatser kan beviljas både enligt SoL och LSS. Biståndshandläggaren prövar alltid din ansökan mot den lag som är mest fördelaktig i första hand.

Din rätt till stöd – vad lagen säger

Socialtjänstlagen (SoL)

I socialtjänstlagen (SoL) står att kommunen har det yttersta ansvaret för alla som vistas i kommunen. Lagen har särskilda bestämmelser för personer med funktionsnedsättning som har rätt till extra stöd och hjälp.

Kommunen ska:

- arbeta för att personer som av fysiska, psykiska eller andra skäl möter betydande svårigheter i sin livsföring får möjlighet att delta i samhällets gemenskap och att leva som andra
- medverka till att personer med funktionsnedsättning får en meningsfull sysselsättning och får bo på ett sätt som är anpassat efter deras individuella behov av särskilt stöd
- informera om socialtjänstens insatser och söka upp dem som kan behöva hjälp och stöd
- erbjuda stöd till anhöriga som stödjer en närstående med en funktionsnedsättning.

Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS)

LSS står för Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. Lagen ska ge personer med funktionsnedsättning det stöd de behöver för att kunna leva ett så självständigt liv som möjligt och leva som andra.

För att ha rätt till stöd enligt LSS behöver du tillhöra en av de här tre grupperna (även kallat personkrets):

- personer med utvecklingsstörning, autism eller autismsliknande tillstånd
- personer med betydande och bestående begåvningsmässig funktionsnedsättning efter hjärnskada i vuxen ålder föranledd av yttre våld eller kroppslig sjukdom
- personer med andra varaktiga fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar som uppenbart inte beror på normalt åldrande, om de är stora och förorsakar betydande svårigheter i den dagliga livsföringen och därmed ett omfattande behov av stöd eller service.

Stöd som lagen kan ge

Socialtjänstlagen (SoL)

Du har rätt till insatser från kommunen om det inte finns något annat sätt för dig att få stödet du behöver. Målet med stödet är att du ska ha skäliga levnadsförhållanden och kunna leva ett självständigt liv.

Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS)

LSS är en rättighetslag med tio insatser. För att beviljas stöd enligt LSS behöver du ingå i personkretsen, ha behov av sådant stöd som insatserna ger och inte få stödet på annat sätt. Insatserna enligt LSS ska ge goda levnadsvillkor.

De olika insatserna enligt LSS är:

- rådgivning och annat personligt stöd
- personlig assistans
- ledsagarservice
- kontaktperson
- avlösarservice i hemmet
- korttidsvistelse utanför det egna hemmet
- korttidstillsyn för skolorngdom över 12 år
- bostad med särskild service för barn och ungdomar
- bostad med särskild service för vuxna
- daglig verksamhet.

Rådgivning och annat personligt stöd är en insats som regionen ansvarar för att ge. Läs om hur du ansöker om rådgivning och annat personligt stöd enligt LSS på regionens webb: **1177.se**, sök på "LSS".

Under avsnittet *Uppsala kommuns insatser* på sida 16 i guiden kan du läsa mer om några av de här insatserna.

Du kan också läsa på webben:

[upsala.se/funktionsnedsattning-insatser](https://www.1177.se/funktionsnedsattning-insatser)

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 annan 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 omsorgsnämnden 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 omsorgsnämnden behandlar dina uppgifter och skyddar din information enligt Dataskyddsförordningen, GDPR. Uppgifterna sparas enligt arkivlagen.

Läs mer om Uppsala kommuns hantering av personuppgifter och dina rättigheter på webben: **[upsala.se/gdpr](https://www.uppsala.se/gdpr)**

Kostnad för stöd

Uppsala kommun har i vissa fall rätt att ta ut en avgift för en insats.

I denna guide har vi markerat de insatser som Uppsala kommun tar ut en avgift för med den här symbolen:

Avgift

För att få information om kostnader för verksamheter som Uppsala kommun inte ansvarar för, behöver du ta kontakt med den verksamheten.

Läs mer om avgifter för insatser under avsnittet *Ekonomi* på sida 30.

Du kan också läsa om avgifter på webben:
[upsala.se/funktionsnedsattning-avgifter](https://www.uppsala.se/funktionsnedsattning-avgifter)

Uppsala kommuns insatser



Här kan du läsa om olika insatser som finns i Uppsala kommun och som riktar sig till personer med funktionsnedsättning. De här insatserna behöver du ansöka om hos en biståndshandläggare.

Biståndshandläggaren kan berätta mer om vilket stöd som kan passa dig.

Du kan också läsa mer på webben:

[upsala.se/funktionsnedsattning-insatser](https://www.uppsala.se/funktionsnedsattning-insatser)

Avlösning

Om du har en anhörig som tar hand om dig hemma, kan du ha rätt till en avlösare. Att få hjälp av en avlösare betyder att du får stöd under tiden din anhörige gör egna aktiviteter eller vilar. Både du som är barn och vuxen, kan få en avlösare.

Du kan få avlösare beviljad både enligt SoL och LSS. Du behöver inte veta vilken av lagarna som gäller för dig, en biståndshandläggare kan hjälpa dig.

Att få hjälp av en avlösare är gratis.

Du som är anhörig kan läsa mer om stöd du kan få för att få vila och göra egna aktiviteter under rubriken *Stöd för dig som är anhörig* på sida 43.



Kontakta en biståndshandläggare

för att få mer information eller ansöka.

Boendestöd

Boendestöd är ett stöd i och utanför din bostad. Boendestöd riktar sig till dig med psykisk, neuropsykiatrisk eller intellektuell funktionsnedsättning.

En boendestödjare är en person som hjälper dig att komma i gång med aktiviteter i vardagen. En boendestödjare kan till exempel motivera dig att:

- göra ärenden
- öppna och hantera post
- städa
- göra en veckoplanering
- motivera dig att komma iväg till olika aktiviteter.

Boendestödjaren och du gör saker tillsammans för att du ska bli så självständig som möjligt. Insatsen beviljas enligt SoL.

Boendestöd är gratis.



Kontakta en biståndshandläggare
för att få mer information eller ansöka.

Daglig verksamhet

Om din funktionsnedsättning gör det svårt för dig att arbeta kan du ansöka om daglig verksamhet. Daglig verksamhet är en insats som beviljas enligt LSS.

Daglig verksamhet liknar en arbetsplats och anpassar arbetsuppgifterna efter dina behov och intressen.

Du får själv välja daglig verksamhet och det finns många att välja på. Ibland är det fullt på vissa, men det brukar inte vara några problem att hitta en annan som passar.

På en daglig verksamhet kan du exempelvis jobba med:

- trädgårdsarbete
- djur
- att måla
- leveranser
- kultur och media
- att göra praktik på en arbetsplats.

Det är gratis för dig att ha daglig verksamhet. Du som deltar får en liten ersättning för varje dag du är där och jobbar.

Läs mer om daglig verksamhet på webben:

uppsala.se/dagligverksamhet



Kontakta en biståndshandläggare
för att få mer information eller ansöka.

Hemtjänst

Avgift

Hemtjänst är en insats för dig som bor i en egen bostad och behöver stöd i din vardag. Insatsen beviljas enligt SoL.

Hemtjänsten är till för både dig som behöver mycket hjälp, och som behöver lite hjälp. Allt från någon gång i veckan, till stöd varje dag.

Hemtjänsten kan till exempel hjälpa dig med att:

- handla och packa upp matvaror
- städa och tvätta
- uträtta ärenden
- ta på och av dig kläder
- gå på toaletten
- duscha och sköta din personliga hygien
- få social samvaro och gå promenader.

En del stöd ger hemtjänsten med hjälp av digital teknik, det gäller till exempel tillsyn (att titta till dig) och att handla mat och andra varor (se mer om digitala inköp längre ner).

Har du fått beslut om hemtjänst, får du själv välja utförare. Biståndshandläggaren berättar för dig vilka utförare du kan välja mellan.

Du kan läsa mer om utförare på webben: **[uppsala.se/hemtjanst](https://www.uppsala.se/hemtjanst)**

När du får hjälp av hemtjänsten betalar du en avgift. Hur mycket du ska betala, beror på din inkomst och hur mycket hjälp du har.

Du kan läsa mer och beräkna din avgift på:
[uppsala.se/funktionsnedsattning-avgifter](https://www.uppsala.se/funktionsnedsattning-avgifter)

Digitala inköp

Om du får hjälp av hemtjänsten med att handla mat och andra saker du behöver, gör de köpen digitalt. Hemtjänsten kommer då hem till dig och hjälper till att beställa varor från en butik på internet.

Har du inte tillgång till en dator eller surfplatta, tar hemtjänsten med sig en surfplatta hem till dig. Du får sedan varorna levererade hem till dig av butiken. Hemtjänsten kan hjälpa dig att packa upp varorna.

Läs mer om inköp och vilka butiker du kan välja på här:
[uppsala.se/inkophemtjanst](https://www.uppsala.se/inkophemtjanst)

Avgift

Trygghetskamera

Behöver du att någon tittar till dig på natten, till exempel för att du riskerar att ramla, kan du få en trygghetskamera som ökar din trygghet.

Trygghetskameran är på under natten och personal från hemtjänsten tittar genom kameran för att se att du har det bra. Om personalen ser att något har hänt dig, kommer de och hjälper dig.

Trygghetskameran låter inte, och stör inte din sömn. Den är bara på under bestämda tider, annars är den avstängd. Personalen sparar inga bilder, filmer eller ljud och de har tystnadsplikt.

Du betalar en avgift för trygghetskameran.

Prata med en biståndshandläggare eller din hemtjänstutförare om du vill ha en trygghetskamera.

Du kan också läsa om trygghetskamera på webben:
[uppsala.se/trygghetskamera](https://www.uppsala.se/trygghetskamera)



Kontakta en biståndshandläggare
för att få mer information eller ansöka.

Kontaktperson

Du som har få sociala kontakter och behöver ett socialt stöd i vardagen kan ha rätt till en kontaktperson.

Du kan få en kontaktperson beviljad både enligt SoL och LSS. Du behöver inte veta enligt vilken av lagarna du vill ansöka, biståndshandläggaren hjälper dig med det.

En kontaktperson kan bland annat stötta dig med att:

- träffa och prata med andra människor
- delta i samhället och vara en del av en gemenskap
- komma ut på fritidsaktiviteter.

Ni kan också ses för att prata, ta en fika eller besöka biblioteket till exempel. Det är gratis för dig att ha en kontaktperson.



Kontakta en biståndshandläggare
för att få mer information eller ansöka.

Korttidstillsyn för skolungdomar

Korttidstillsyn är fritids för ungdomar med en funktionsnedsättning som går i skolan och är 12 år och äldre.

Du kan ha korttidstillsyn före och efter skolan och under lov. På korttidstillsynen kan du göra olika fritidsaktiviteter samtidigt som du får det stöd och den hjälp du behöver.

Du kan få korttidstillsyn beviljad enligt LSS. Det betyder att du måste tillhöra LSS personkrets, alltså en av tre grupper som har rätt till hjälp enligt LSS-lagen, för att ha rätt till korttidstillsyn.

Det är gratis att ha korttidstillsyn.



Kontakta en biståndshandläggare
för att få mer information eller ansöka.

Ledsagare

Du som behöver stöd att ta dig till och från platser och aktiviteter kan ha rätt till en ledsagare.

Du kan få en ledsagare beviljad både enligt SoL och LSS. Du behöver inte veta enligt vilket lag du vill ansöka, biståndshandläggaren hjälper dig med det.

En ledsagare kan till exempel hjälpa dig med:

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

Det är gratis för dig att ha en ledsagare.

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



Kontakta en biståndshandläggare
för att få mer information eller ansöka.

Personlig assistans

Du som har en funktionsnedsättning och behöver omfattande och personligt utformat stöd kan ha rätt till insatsen personlig assistans. Då får du en personlig assistent som hjälper dig i din vardag.

Du kan få personlig assistans beviljad enligt LSS. Det betyder att du måste tillhöra LSS personkrets.

För att få personlig assistans ska du vara yngre än 66 år och behöva hjälp med en eller flera av dessa saker:

- att andas
- din personliga hygien
- att äta och dricka
- att klä på och av dig kläder
- att kommunicera med andra
- att förebygga skada vid en psykisk funktionsnedsättning
- medicinsk hjälp som du behöver regelbundet under dygnet.

När du blir beviljad personlig assistans, får du välja utförare. Du kan välja mellan kommunens utförare av personlig assistans, ett privat företag eller ett kooperativ. Du kan också själv vara arbetsgivare för dina assistenter.

Det är gratis för dig att ha personlig assistans.



Kontakta en biståndshandläggare
för att få mer information eller ansöka.

Du kan också ansöka om assistansersättning hos Försäkringskassan.

Läs mer på webben: **forsakringskassan.se**

Trygghetslarm

Avgift

Med ett trygghetslarm kan du kalla på hjälp dygnet runt. Trygghetslarmet bär du med dig hemma. Du kan till exempel ha det i ett band runt halsen eller på handleden.

När du trycker på larmet får du kontakt med trygghetsjouren. Om det behövs så skickar de hemtjänst hem till dig.

Du kan få trygghetslarm beviljat enligt SoL.

Du betalar en avgift för trygghetslarmet varje månad.

Du kan läsa mer om avgiften på:
uppsala.se/funktionsnedsattning-avgifter



Kontakta en biståndshandläggare
för att få mer information eller ansöka.

Korttidsvistelse

Avgift

Behöver du stöd i din vardag och har behov av miljöombyte kan du ha rätt till korttidsvistelse. Du kan också få korttidsvistelse om dina anhöriga behöver avlastning.

Korttidsvistelse kan beviljas för ett enskilt tillfälle, exempelvis ett läger, eller vara återkommande varje månad. På korttidsvistelsen finns fritidsaktiviteter och personal som kan ge dig stöd och omvårdnad.

Det finns flera olika typer av korttidsvistelse:

- Korttidshem – du bor i ett boende med personalstöd en kortare tid. Korttidshemmet ska ha en hemliknande miljö
- Lägervistelse – du går på ett läger vid ett tillfälle
- Ungdomshelg – du som är 13–21 år går på ett läger en helg, fredag–söndag
- Stödfamilj – du som är barn och ungdom bor en kortare tid hemma hos en familj.

Du som är vuxen kan bli beviljad korttidsvistelse enligt LSS. Det betyder att du måste tillhöra någon av grupperna i LSS personkrets för att kunna beviljas insatsen. Du som är barn kan bli beviljad korttidsvistelse både enligt LSS och SoL.

Stödet du får under korttidsvistelsen är gratis, men du betalar en avgift för mat.



Kontakta en biståndshandläggare
för att få mer information eller ansöka.

Korttidsboende

Avgift

Har du en funktionsnedsättning och tillfälligt behöver mer stöd och hjälp än vad du kan få hemma hos dig, kan du ansöka om att bo på ett korttidsboende. Du kan bli beviljad korttidsboende enligt SoL.

Insatsen innebär att du tillfälligt får den vård och omsorg du behöver utanför ditt hem, på korttidsboendet.

Korttidsboende finns för dig som är vuxen och har:

- fysisk funktionsnedsättning eller sjukdom
- psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Du kan till exempel bli beviljad korttidsboende när du behöver återhämtning efter att du varit sjuk, du behöver mer eller andra stödinsatser än de du har, eller när dina anhöriga behöver avlastning.

För dig med psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning kan korttidsboende också beviljas för att du ska få träna på att bo i ett eget boende.



Kontakta en biståndshandläggare
för att få mer information eller ansöka.

Bostad med särskilt stöd eller service

Avgift

Om du behöver mycket stöd och inte kan bo i ett eget boende, kan du ha rätt till ett boende med personalstöd. Det innebär att du får en bostad som är anpassad efter dina behov och att du har nära till personal som kan hjälpa dig med omvårdnad och fritidsaktiviteter. Du kan också få hjälp av arbetsterapeut, sjuksköterska och sjukgymnast.

Du kan bli beviljad ett boende med personalstöd enligt LSS eller SoL.

I boendet bor du i en egen lägenhet. Du har nära till gemensamma utrymmen.

I en bostad med särskild service enligt LSS betalar du hyra och dina egna kostnader för till exempel el, hemförsäkring och mat. I en bostad med särskilt stöd enligt SoL betalar du även för måltider och det stöd du får.



Kontakta en biståndshandläggare
för att få mer information eller ansöka.

Arbete och studier



Vill du börja studera eller jobba? Här finns information om olika sorters stöd till dig som har en funktionsnedsättning och behöver hjälp att studera eller hitta eller behålla ett jobb.

Anpassad vuxenutbildning

Uppsala kommun har vuxenutbildning för dig som är över 20 år och har en intellektuell funktionsnedsättning eller förvärvad hjärnskada. Utbildningen heter Komvux som anpassad utbildning, även kallat Lärvox.

Utbildningen utgår från dina förutsättningar och behov. Utbildningen ger de kunskaper du behöver för att bättre klara arbete, boende, fritid och fortsatta studier.

Utbildningen är gratis men du kan behöva köpa kursböcker.

Läs mer och hitta kontaktuppgifter på webben:
ujc-komvux.uppsala.se

Individuell placering med stöd - IPS arbetscoach

Individuell placering med stöd, även kallat IPS arbetscoacher, är ett stöd till dig som har en psykisk funktionsnedsättning och som vill hitta ett arbete. Du som är 18–60 år och är skriven i Uppsala kommun kan anmäla intresse för att få en arbetscoach som hjälper dig att hitta ett jobb.

Arbetscoachen stöttar dig utifrån dina behov. Du får stöd så länge du behöver och din coach kan vara med på din arbetsplats.

Om du är intresserad kan du kontakta IPS arbetscoacher genom att mejla: **ips-arbetscoacher@uppsala.se**

Läs mer på webben:
uppsala.se/ips-arbetscoacher

Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingen kan ge dig stöd när du vill söka jobb eller har ett jobb.

Du kan till exempel få hjälp med:

- att ta reda på vilka jobb som passar dig
- att ta reda på om du behöver stöd eller anpassning för att arbeta
- att arbetsträna eller praktisera på en arbetsplats

- stöd att skriva jobbansökan eller ta kontakt med arbetsgivare
- en person som introducerar dig och ger dig stöd på arbetsplatsen
- att anpassa ditt arbete, till exempel med lägre arbetstempo eller arbetsuppgifter som passar dig.

Läs mer på webben:

arbetsformedlingen.se

Kontaktuppgifter:

Ring: 0771-416 416

Stöd i studier

Stöd i studier ger dig stöd att studera och ta dig igenom en utbildning.

Stöd i studier vänder sig till dig som är 18–40 år och som:

- har en psykisk funktionsnedsättning
- har en etablerad kontakt inom psykiatri
- är skriven i Uppsala kommun.

Genom stöd i studier får du en studiecoach och en studievägledare som stöttar dig i att välja, söka och genomföra studier.

Stödet är gratis.

Om du är intresserad kan du kontakta Stöd i studier genom att mejla:
stodistudier@uppsala.se

Ung intro

För dig som har en psykisk funktionsnedsättning och vill jobba eller studera finns Ung intro. Ung intro är för dig som är 19–29 år och inte har ett arbete eller studerar idag.

I Ung intro får du hjälp av en person för att hitta dina styrkor och uppnå en förändring. Målet är att du ska få en ökad tro på din förmåga att klara saker själv.

Du måste ha aktivitetsersättning från Försäkringskassan eller ekonomiskt bistånd från socialtjänsten för att få Ung intro.

Läs mer på webben:

uppsala.se/ungintro

Du kan själv kontakta Ung intro genom att ringa eller mejla.

Ring: 018-727 26 82

Mejla: ung.intro@uppsala.se

Bostäder



Här hittar du information om bostäder och möjligheten att anpassa din bostad efter dina behov.

Vill du ha en bostad med personalstöd finns informationen i avsnittet *Bostad med särskild service eller med särskilt stöd* på sida 22.

Hyra en bostad

I Uppsala kommun finns en bostadskö som är gemensam för flera olika hyresvärdar. Där kan du ställa dig i kö för att få en egen hyresrätt. Du betalar en avgift varje år för att stå i kön.

Läs mer på webben:

bostad.uppsala.se

Kontaktuppgifter till Uppsala bostadsförmedling:

Ring: 0771-71 00 00

Mejla: info@bostad.uppsala.se

Bostadsanpassning – ett bidrag för att anpassa ditt boende

Har du en funktionsnedsättning och en egen permanent bostad som inte är anpassad efter dina behov, kan du ansöka om bostadsanpassningsbidrag.

Bostadsanpassningsbidrag är ett ekonomiskt bidrag för att utföra förändringar i din bostad. Målet är att du med anpassningar av din boendemiljö ska kunna bo kvar hemma.

Du kan till exempel få bostadsanpassningsbidrag för att:

- sänka trösklar
- bredda dörröppningar
- installera ledstänger
- installera spisvakt
- installera hiss eller ramp
- anpassa kök och badrum
- installera en spol- och torkanläggning.

Du ansöker antingen i en e-tjänst eller genom att skicka en blankett. E-tjänsten, blanketten och mer information finns på webben: **upsala.se/bostadsanpassning**

Stöd för dig som saknar en bostad

Har du ingen bostad och har svårt att ordna en egen bostad, kan du vända dig till Uppsala kommuns boendeenhet. De kan ge dig råd och utreda om du har rätt att få hjälp att ordna en bostad.

För att kunna få hjälp av boendeenheten ska du:

- vara helt bostadslös
- ha svårigheter eller nedsatt förmåga att ordna ett boende
- klara att bo i en egen bostad.

Kontaktuppgifter till boendeenheten:

Ring: 018-727 62 00

Mejla: boendefragor@uppsala.se



Akut hjälp

Har du blivit akut hemlös och inte kan ordna en sovplats för natten, kan du ha rätt till ett tillfälligt boende.

För att ansöka om ett tillfälligt boende hos boendeenheten behöver du besöka deras kontor under deras jourtider. Övriga tider kan du ringa till Socialjouren.

Besök boendeenheten på Fålhagsleden 59 i Uppsala.

Jourtider:

måndag–torsdag 13.00–16.00

fredag 10.00–12.00

Ring till Socialjouren: 018-15 00 00

Resor och parkering



Här finns information om stöd för resor till arbete och fritid, daglig verksamhet och till sjukvården. Här finns också information om stöd för dig som har egen bil.

Bilstöd

Bilstöd är ett ekonomiskt bidrag till dig som har en funktionsnedsättning och har stora svårigheter att förflytta dig. Det ekonomiska bidraget ska underlätta för dig att köra eller anpassa en bil efter dina behov.

Du ansöker om bilstöd hos Försäkringskassan. Läs mer på webben: **forsakringskassan.se**

Sök på ”bilstöd”.

Färdtjänst och riksfärdtjänst

Avgift

Du som har stora svårigheter att förflytta dig på egen hand eller resa med kollektivtrafik, kan ansöka om färdtjänst. Resorna sker med taxi eller specialfordon.

Du kan ansöka om färdtjänst när:

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

Du betalar en avgift för de resor som du gör med färdtjänst.

Mer information om färdtjänst och hur du ansöker finns på webben: **uppsala.se/fardtjanst**

Du som har en stor funktionsnedsättning med en varaktighet på minst 12 månader kan ansöka om riksfärdtjänst. Med riksfärdtjänst kan du få stöd att genomföra längre resor i Sverige.

Mer information om riksfärdtjänst och hur du ansöker finns på webben: **uppsala.se/riksfardtjanst**

Kontaktuppgifter färdtjänstinformation:

Ring: 018-727 16 00

Mejla: fardtjanst@uppsala.se

Kollektivtrafik

UL har det övergripande ansvaret för kollektivtrafiken i Uppsala län. På de flesta bussar och tåg går det att köra ombord med rullstol eller rollator.

Information om biljetter och tillgänglighet på bussar och tåg hittar du på UL:s webb: **ul.se**

Kontaktuppgifter UL kundtjänst:

Ring: 0771-14 14 14

Mejla: fragaoss@ul.se

Stationsledsagning

Behöver du hjälp på stationen att ta dig till eller från ditt tåg eller att hitta rätt vid tågbyten, erbjuder tågbolagen ledsagning. Ledsagningen kostar inget extra, men du behöver boka den innan du ska resa. Du får endast stöd på stationen eller perrongen och inte under resan.

Du hittar mer information om ledsagning på tågstationer och hur du bokar på webben: **stationsledsagning.se**

Parkeringstillstånd

Du som har stora svårigheter att förflytta dig till och från ett fordon kan ha rätt till ett parkeringstillstånd för rörelsehindrade.

Med ett parkeringstillstånd parkerar du gratis på parkeringsplatser för rörelsehindrade. Om något annat gäller, står det på skyltar.

Du kan till exempel få parkeringstillstånd för rörelsehindrade när du har en:

- fysisk funktionsnedsättning, till exempel att du behöver rullstol
- psykisk funktionsnedsättning, till exempel en fobi.

För att få ett parkeringstillstånd för rörelsehindrade måste du ansöka hos Uppsala kommun. Till ansökan behöver du bifoga ett aktuellt läkarintyg.

Du hittar mer information om parkeringstillstånd och hur du ansöker på webben: **uppsala.se/parkering-rorelsehindrad**

Kontaktuppgifter parkeringstillstånd för rörelsehindrade:

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

Mejla: prh@uppsala.se

Resor till och från daglig verksamhet

Har du daglig verksamhet och svårt att förflytta dig, kan du ansöka om gratis resor till och från daglig verksamhet. För att få hjälp med resor till och från din dagliga verksamhet ska du ansöka **om färdtjänst för omsorgsresor hos färdtjänsten**. Du kan få två resor per dag och det går inte att exakt bestämma vilka tider resan sker.

Mer information om färdtjänst och hur du ansöker finns på webben:
uppsala.se/fardtjanst

Kontakta färdtjänsten för att ansöka om färdtjänst för omsorgsresor.
Kontaktuppgifter färdtjänstinformation:

Ring: 018-727 16 00

Mejla: fardtjanst@uppsala.se

Sjukresor

När du har ett bokat besök till sjukvården i Uppsala län, kan du resa billigare eller gratis med sjukresor.

Sjukresebuss och kollektivtrafik

Reser du med buss eller tåg är resan gratis för dig och en följeslagare. Mer information om vilka alternativ som finns och hur du bokar hittar du på **ul.se**, sök på "sjukresor".

Du kan också ringa beställningscentralen.

Ring: 0771-99 90 00

Sjukresa med taxi eller egen bil

Kan du inte resa med buss på grund av medicinska skäl, kan du ta egen bil eller taxi. Du kan då få ersättning för din kostnad som är mer än 140 kr.

Du beställer taxiresa i förväg genom att ringa beställningscentralen.

Ring: 0771-99 90 00

Meddela när du beställer om du behöver ledsagning till taxin och in till vårdbesöket så hjälper chauffören dig.

Mer information om hur du bokar taxiresa och söker ersättning för sjukresor hittar du på webbplatsen **ul.se**, sök på "sjukresor".

Ekonomi



Här hittar du information om avgifter för Uppsala kommuns insatser, ekonomiska ersättningar samt hjälp och stöd du kan få med din ekonomi.

Avgifter

Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS

Insatser enligt LSS kostar ingenting. Uppsala kommun kan däremot ta ut en avgift för hyra av bostad, mat, fritidsverksamhet och kulturella aktiviteter. En biståndshandläggare kan berätta mer.

Socialtjänstlagen, SoL

Kommunen får ta ut avgifter för insatser som beviljas enligt SoL. Det finns en högsta avgift som kallas för maxtaxa.

Hur mycket just 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.

Inkomstanmälan

Om du har stöd som du ska betala en avgift för, är det viktigt att du anmäler din inkomst och din boendekostnad till Uppsala kommun. 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**, vilket är den högsta avgiften du kan få för ditt stöd.

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.

Du hittar båda på webben:

[uppsala.se/funktionsnedsattning-avgifter](https://www.uppsala.se/funktionsnedsattning-avgifter)

[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.

Under 2026 kostar vården 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.

Ersättningar

Daglig verksamhet – habiliteringsersättning

Du som deltar i daglig verksamhet får en ersättning från Uppsala kommun för varje dag du arbetar. Ersättningen kallas för habiliteringsersättning. Den betalas ut varje månad och är skattefri. Ersättningens storlek varierar från år till år.

Vill du veta mer om habiliteringsersättningen, kontakta en biståndshandläggare.



Kontakta en biståndshandläggare
för att få mer information eller ansöka.

Försäkringskassan

Försäkringskassan är en statlig myndighet som utreder och beslutar om olika ekonomiska ersättningar. Läs om vad som gäller för olika ersättningar och ansök på Försäkringskassans webbsida:

forsakringskassan.se

Ring: 0771-524 524

Ersättningar som Försäkringskassan beslutar om:

Aktivitetserättning

En ersättning för dig som är 19–29 år och har en sjukdom eller en funktionsnedsättning som gör att du inte kan arbeta heltid. Du kan också få aktivitetserättning om du behöver längre tid för att bli klar med skolan, så kallad förlängd skolgång.

Sjukersättning

Om du har en sjukdom eller en funktionsnedsättning som gör att du aldrig kommer att kunna arbeta heltid, kan du ha rätt till sjukersättning. Reglerna är olika beroende på hur gammal du är.

Bostadstillägg

En ersättning för dig som har aktivitetsersättning eller sjukersättning, och har kostnader för ditt boende.

Merkostnadsersättning

En ersättning för dig som har extra kostnader på grund av en funktionsnedsättning. Du kan också ansöka om merkostnadsersättning om du är vårdnadshavare för ett barn med en funktionsnedsättning.

Omvårdnadsbidrag

Om du har ett barn med funktionsnedsättning kan du få omvårdnadsbidrag. Bidraget baseras på den omvårdnad och tillsyn som ditt barn behöver utöver vad som är vanligt för barn i samma ålder utan funktionsnedsättning.

Stöd med ekonomi

God man och förvaltare

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.

En god man eller förvaltare:

- representerar dig och ser till dina intressen (bevakar din rätt)
- sköter din ekonomi (förvaltar din egendom)
- ser till att du får ett gott liv (sörjer för dig som person).

Du som får hjälp av en god man eller förvaltare betalar en avgift om din inkomst eller dina tillgångar överstiger ett visst belopp. I övriga fall betalar kommunen arvudet.

Läs mer om vad det innebär att ha god man, och ansök på webben:

[uppsala.se/ansok-god-man-forvaltare](https://www.uppsala.se/ansok-god-man-forvaltare)

Kontakta överförmyndarförvaltningen om du har frågor om god man eller förvaltare.

Ring: 018-727 24 60

Mejla: overformyndarnamnden@uppsala.se

Konsumentrådgivning

På Konsument Uppsala kan du som bor i Uppsala få gratis information och råd i konsumentärenden.

Du kan 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
- vill ha stöd när du ska anmäla något till Allmänna Reklamationsnämnden.

Konsumentrådgivningen erbjuder också föreläsningar och gruppdiskussioner om konsumenträtt och ekonomi.

Läs mer på webben: **[uppsala.se/konsument](https://www.uppsala.se/konsument)**

Vill du ha råd i konsumentfrågor, kontakta Konsument Uppsala:

Ring: 018-727 18 20

Mejla: konsumentuppsala@uppsala.se

Budget- och skuldrådgivning

Om din ekonomi inte går ihop eller om du har problem med skulder kan du få stöd och råd av budget- och skuldrådgivningen på Konsument Uppsala. Rådgivningen är gratis.

Ni går tillsammans igenom din ekonomi och tittar på möjliga lösningar för att få ordning på din ekonomiska situation.

Läs på webben om vilket stöd du kan få med din ekonomi:

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

eller **ring:** 018-727 18 23

Ekonomiskt bistånd

Om du och din familj inte har pengar så att det räcker kan du söka ekonomiskt bistånd. Det är ett ekonomiskt stöd som du kan få medan du inte har egna pengar.

Du kan söka ekonomiskt bistånd för ditt dagliga liv och för enstaka utgifter, till exempel tandläkarbesök.

Under tiden du får ekonomiskt bistånd behöver du göra allt du kan för att klara dig själv så snabbt som möjligt.

Du kan söka ekonomiskt bistånd genom e-tjänst på webben eller genom att kontakta en socialsekreterare.

Ring: 018-727 62 00

Mejla: forsorjningsstod@uppsala.se

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

Fritid och gemenskap



Här har vi samlat information om olika fritidsverksamheter och träffpunkter som riktar sig till dig som har en funktionsnedsättning.

De flesta av verksamheterna drivs av Uppsala kommun, men du kan också hitta några av de privata och ideella verksamheter som finns i Uppsala.

Fritidsverksamhet för unga

Café Trädgården

Café Trädgården är till för dig som är 13–21 år och har till exempel autism, ADHD eller en intellektuell funktionsnedsättning.

Här kan du fika, umgås med kompisar och delta i roliga aktiviteter. Till exempel anordnas disco, måleri, karaoke, dans och möjlighet att prova att spela ett instrument.

Café Trädgården har öppet på torsdagar. Alla aktiviteter är gratis och du kan köpa fika billigt.

Café Trädgården anordnas av kulturhuset Grand på Trädgårdsgatan 5 i Uppsala.

Mer information finns på webben:

grand.uppsala.se/cafetradgarden

Har du frågor om Café trädgården, **ring**: 018-727 51 83

Träffpunkter för vuxna

Träffpunkter är platser där du kan träffa andra och delta i olika aktiviteter. Alla aktiviteter är gratis om inget annat anges.

Verksamheterna vänder sig till dig som har en funktionsnedsättning. Personalen på träffpunkterna har tystnadsplikt.

Kålan

Ordnar aktiviteter på tisdagar och torsdagar. Här får du göra saker som att sjunga, lyssna på musik, spela spel, pyssla, titta på hockey, gå på maskerad och åka på utflykter.

Vill du veta mer eller besöka Kålan?

Ring: 018-727 65 20

Mejla: kalan@upsala.se

Guldkanten

En träffpunkt för dig som har fyllt 65 och tidigare har haft daglig verksamhet. Här kan du måla, pyssla, lyssna på musik eller bara prata.

Du behöver ringa och anmäla dig första gången du besöker Guldkanten.

Ring: 018-727 85 49

Musikpuben

Musikpuben anordnas tio gånger per år. Här kan du lyssna på konserter, dansa, fika och umgås. Det är gratis inträde och du behöver inte anmäla dig innan.

Musikpuben har en Facebooksida där du kan se program för året:

facebook.com/musikpuben

Har du frågor om Musikpuben kan du **ringa:** 018-727 22 04

Träffpunkter för dig med psykisk ohälsa

Tinget

Träffpunkt Tinget ligger i centrala Uppsala och har aktiviteter för både ungdomar och vuxna. På Tinget kan du fika, äta eller umgås med andra. Du kan även delta i olika studiecirklar, trevlig underhållning, roliga kulturarrangemang, friskvård och resor.

Du kan ringa till Tinget om du har frågor eller vill veta mer om deras aktiviteter.

Ring: 018-727 50 60

Besöksadress: Järnvägspromenaden 19

Vänkretsen

Välkommen till gemenskap och meningsfulla fritidsaktiviteter.

Här kan du delta i olika studiecirklar och aktiviteter, till exempel keramik, foto, engelska, promenader, lättgympa, mindfulness, utflykter, bokklubb och fika. Träffpunkten finns i Södra Gottsunda.

Under vår och sommar kan du odla i den stora, vackra trädgården.

Du kan ringa till Vänkretsen om du har frågor eller vill veta mer om deras aktiviteter.

Ring: 018-727 67 68

Besöksadress: Vårdsätravägen 76 A

Ymer

Ymer är en träffpunkt som håller till i Nyby servicehus. På Ymer kan du delta i aktiviteter som musik, cykelverkstad, foto och tidningen Ymerbladet med mera.

Du kan ringa till Ymer om du har frågor eller vill veta mer om deras aktiviteter.

Ring: 018-727 76 64

Besöksadress: Leopoldsgatan 5

Club Lindblomman

Club Lindblomman är en träffpunkt för vuxna med psykisk ohälsa. Träffpunkten ligger i Luthagen och har öppet alla vardagar. På träffpunkten finns möjlighet att äta frukost eller fika tillsammans, delta i studiecirkel och andra aktiviteter.

Vill du veta mer om Lindblomman?

Ring: 018-726 36 95

Besöksadress: Sysslomansgatan 25B

Verkstan

Föreningen Verkstan är ett aktivitetshus i Centrala Uppsala som drivs av Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH. Här erbjuds olika gruppaktiviteter och studiecirkel, samt gemensam lunch och fika till självkostnadspris.

Alla är välkomna att besöka Verkstan och du kan bestämma senare om du vill bli medlem.

Vill du veta mer om Verkstan? Läs mer på deras Facebooksida: **facebook.com/verkstanrsmh**

Ring: 018-12 44 09

Mejla: verkstanrsmh@gmail.com

Besöksadress: Alsikegatan 6

Pepparn

Aktivitetshuset Pepparn är en lokal för kurser och studiecirkel för dig med en psykisk funktionsnedsättning. Om du vill delta i en kurs eller aktivitet behöver du anmäla dig i förväg. Pepparn ligger i Årsta.

Om du vill veta mer om aktiviteter på Pepparn kan du kontakta Tinget.

Ring: 018-727 50 60.

Kulturveckan

Kulturveckan är en inkluderande vecka fylld med roliga och kreativa kulturupplevelser av, med och för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Kulturveckan anordnas av Uppsala kommun i samarbete med en mängd olika arrangörer. Veckan återkommer i Uppsala varje år på hösten.

På webben kan du läsa mer och hitta årets program:
uppsala.se/kulturveckan

Boken kommer

Har du svårt att ta dig till biblioteket på grund av din funktionsnedsättning? Då kan du låna böcker genom tjänsten Boken kommer.

Boken kommer är en gratis service där bibliotekets personal kommer hem till dig med böcker som du har beställt. De hämtar sen böckerna hos dig efter en månad. Bor du på landet, kan du få hem beställningen från biblioteksbussen.

Med Boken kommer kan du få hem både skönlitteratur och facklitteratur, tidskrifter, musik, ljudböcker, talböcker, böcker med stor stil och böcker på lätt svenska.

Kontakta Boken kommer:

Ring Boken kommer: 018-727 17 70

Ring Talboken kommer: 018-727 17 70

Mejla: bokbuss@uppsala.se

Kulturkul – Uppsala kulturskola

Kulturkul är en stimulerande och utforskande kurs för dig med funktionsnedsättning och särskilda behov i åldrarna 6–30 år.

På Kulturkul får du utvecklas och ha roligt med olika konstformer som teater, sång, musik, rörelse och bild, utifrån dina egna förutsättningar.

Kulturkul anpassar verksamheten så långt det är möjligt efter dina behov. Undervisningen är i grupp och leds av två pedagoger.

Personliga assistenter är välkomna.

Läs mer om Kulturkul och anmäl dig på webben:
kulturskola.uppsala.se eller **ring:** 018-727 20 87

Upplevelsecentrum Lusthuset

Lusthuset är ett upplevelsecentrum med flera sinnesrum inredda för att stimulera till aktivitet och avslappning.

Lusthuset vänder sig dig som har en förvärvad eller medfödd funktionsnedsättning. Barn, ungdomar och vuxna är välkomna.

Du behöver ingen remiss för att komma hit, men du måste kontakta Lusthuset för att boka en tid för besök eller introduktion.

Vill du veta mer? Kontakta Lusthuset:

Ring: 018-727 71 51

Mejla: lusthuset@uppsala.se

Aktiviteter som anordnas av föreningar

I Uppsala finns många kultur- och fritidsaktiviteter som anordnas av ideella föreningar. Här hittar du några. Längre ner i avsnittet *Tips och råd* på sida 55 hittar du kontaktuppgifter till föreningar.

Fritid för alla

Fritid för alla är ett nätverk med föreningar och organisationer som erbjuder aktiviteter för dig som har en funktionsnedsättning.

På webben: **fritidforalla.se** kan du hitta aktiviteter och evenemang inom sport, kultur och fritid.

Fyrisgården

Fyrisgården drivs av en ideell förening och är en mötesplats för personer i alla åldrar. Här erbjuds många aktiviteter för barn och vuxna med funktionsnedsättningar. Exempel på aktiviteter som anordnas är disco, after work på fredagar, fotbollsträning och innebandyträning.

De flesta aktiviteter är gratis men kräver att du är medlem i föreningen Fyrisgården. Medlemsavgiften är 100 kr per år.

För att få veta mer om aktiviteter eller hur man blir medlem kan du läsa på webben eller ringa.

Ring: 018-23 87 44

fyrisgarden.se

Tallkrogen

Tallkrogen är en lägergård som ordnar många fritidsaktiviteter för personer med funktionsnedsättningar. Tallkrogen drivs av föreningen FUB-gården och ligger i Björklinge.

Under sommaren ordnar Tallkrogen till exempel rekreationsveckor och läger med övernattnig och gemensamma aktiviteter.

Läs mer på webben: **tallkrogen-fub.se** eller ring: **018-37 03 02**

PRO följeslagare

Tycker du att det är svårt att delta i roliga aktiviteter på fritiden? Pensionärernas riksförbund – PRO erbjuder följeslagare. En följeslagare kan följa med dig och stötta dig vid fritidsaktiviteter. Ni deltar tillsammans på aktiviteter som ni båda gillar.

Följeslagare är pensionärer som vill bidra till att fler personer kan delta i fritidsaktiviteter.

Det kostar inget att få stöd av en följeslagare.

Vill du veta mer eller få stöd av en följeslagare?

Mejla: projekt@uppsala.pro.se

Studiefrämjandet

Studiefrämjandet i Uppsala anordnar studiecirklar och kurser för dig som behöver lite extra stöd, eller som vill träffa andra i samma livssituation som du.

Du kan till exempel gå kurser om musik, dans, foto eller om självkänsla och relationer.

Vissa av kurserna är gratis, andra betalar du en avgift för.

Kontakta Studiefrämjandet eller läs på webben om du vill veta mer eller anmäla dig.

Ring: 018-19 46 00

Mejla: uppsala@studieframjandet.se

www.studieframjandet.se

Stöd för dig med psykisk ohälsa



Många går igenom perioder i livet då de mår psykiskt dåligt. Då är det bra att ta hjälp av någon. Här berättar vi om stöd Uppsala kommun har som riktar sig till dig som har psykisk ohälsa. Här finns också kontaktuppgifter till externa hjälplinjer och vart du kan vända dig för att få akut hjälp.

Supportgruppen

Supportgruppen finns för dig som på grund av ålder, sjukdom, fysisk eller psykisk funktionsnedsättning behöver individuellt stöd för att underlätta vardagen.

För att få hjälp från Supportgruppen ska du ha fyllt 18 år och bo i Uppsala kommun.

Supportgruppen kan hjälpa dig med att:

- få förståelse för ditt fungerande och dina behov
- strukturera vardagen
- få mer kunskap och information om ADHD och autism
- hantera utmaningar som kan förekomma vid ADHD och autism
- ta reda på vart du ska vända dig i olika frågor
- ta kontakt eller boka tid med myndigheter eller sjukvård
- fylla i ansökningar, läsa brev och betala räkningar.

Supportgruppen erbjuder träffar på plats, via telefon eller digitalt. Under hösten provar vi att, enligt överenskommelse med dig, mötas upp och träffas ute i samhället eller i hemmet för att till exempel stödja vid en uppgift eller ett möte.

Stöd från Supportgruppen är gratis.

Läs mer om Supportgruppen på webben:

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

Kontakta Supportgruppen:

Ring: 018-726 26 70

Mejla: supportgruppen@uppsala.se

Personligt ombud

I Uppsala kommun finns det personliga ombud som kan hjälpa dig att ansöka om stöd och ha kontakt med myndigheter.

Personligt ombud är för dig som:

- har en psykisk funktionsnedsättning
- har omfattande svårigheter i ditt vardagliga liv
- är över 18 år
- har behov av stöd från socialtjänst, sjukvård och/eller andra myndigheter.

Du kan läsa mer om personligt ombud på webben:

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

Om du har frågor, eller vill få stöd av ett personligt ombud, kan du ringa eller mejla:

Ring: 018-726 17 36

Mejla: personligtombud@uppsala.se

Akut hjälp



Om du upplever en akut risk att du eller någon i din omgivning skulle ta sitt liv. Ring SOS Alarm, på 112.

Du kan också åka direkt till Akademiska sjukhusets psykiatriska akutmottagning:

- Barn- och ungdomspsykiatri, ingång 10 (om du är under 18 år)
- Vuxenpsykiatri, ingång 12 (om du är över 18 år).

Hjälplinjer

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

Hjälplinjen

Du som är över 18 år kan ringa eller skriva till Hjälplinjen om du upplever psykiska besvär, är i kris eller har självmordstankar.

Du kan vara anonym och det är gratis att få hjälp.

Ring: 903 90

Läs mer på webben: **hjalplinjen.se**

Självmordslinjen

Du som känner att du inte vill leva längre eller har någon närstående du är orolig för, kan kontakta självmordslinjen.

Ring: 901 01

Chatta på webben: **mind.se**

Jourhavande medmänniska

Med en jourhavande medmänniska kan du prata och chatta om dina upplevelser, tankar och känslor. Du kan kontakta dem 21-06 alla dagar.

Ring: 08-702 16 80

Chatta på webben:

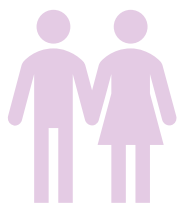
jourhavande-medmanniska.se

Äldrelinjen

En stödtelefon för dig som är 65 år eller äldre och mår psykiskt dåligt. Du kanske känner dig ensam eller är i sorg. Äldrelinjen drivs av föreningen MIND.

Ring: 020-22 22 33

Stöd för dig som anhörig



Här har vi samlat information till dig som stöttar en närstående eller har en närstående med en funktionsnedsättning.

Uppsala kommuns Anhörigcentrum är navet för stöd till anhöriga och erbjuder olika typer av stöd.

Anhörigcentrum

Anhörigcentrum erbjuder gratis stöd till dig som bor i Uppsala kommun och hjälper en närstående som:

- är långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning, demenssjukdom eller misstänkt sjukdom
- inte bor på ett boende med personalstöd.

Anhörigcentrum stöttar både vuxna och barn och dig som är partner, förälder, barn, syskon eller vän. Du som är intresserad av stöd kan vända dig direkt till Anhörigcentrum. Du behöver inget beslut eller någon remiss.

Läs mer på webben: [uppsala.se/anhorigcentrum](https://www.uppsala.se/anhorigcentrum)

Ring: 018-727 92 00

Mejla: anhorigcentrum@uppsala.se

Anhöriggrupper

På Anhörigcentrum startas samtalsgrupper efter behov. Där kan du som anhörig prata med andra som befinner sig i en liknande situation. Tillsammans kan ni dela erfarenheter, få kunskap och kraft. Det är deltagarnas önskemål som styr innehållet i grupperna.

Stöd för egen tid

Genom Anhörigcentrum kan du som vårdar en närstående få stöd för egen tid. Det innebär att en anhörigstödjare kommer hem till er och är sällskap till din närstående, så att du kan göra annat. Du kan till exempel göra ärenden, egna aktiviteter eller vila.

För att få stöd från en anhörigstödjare måste du och din närstående ha fyllt 18 år.

Stödsamtal

Du som är anhörig kan få prata med en anhörigkonsulent för att få information och råd. Du kan få stöd för att komma i kontakt med andra funktioner i samhället, som till exempel en biståndshandläggare.

Anhörigkonsulenten har tystnadsplikt, och att prata med en anhörigkonsulent är gratis.

Att bli vuxen – med flerfunktionsnedsättning

Är du anhörig till en person med flerfunktionsnedsättning som är på väg att bli vuxen? Nka har skapat en webbsida där de har samlat kunskap, information och erfarenheter som kan underlätta och ge stöd vid övergången till vuxenlivet.

Läs mer här: **anhoriga.se/att-bli-vuxen**

Nka står för Nationellt kompetenscentrum anhöriga och är en statlig organisation som arbetar för att öka kunskap och kompetens inom anhörigområdet.

Hjälplinjer

Anhöriglinjen

Ring: 0200-239 500

Demenscentrum

Ring: 08-690 58 60

Demenscentrum

Ring: 08-690 58 60

Föräldralinjen MIND –
föreningen för psykisk hälsa

Ring: 020-85 20 00

Jourhavande medmänniska

Ring: 08-702 16 80 (21.00–06.00)

OCD-förbundet

Ring: 08-628 30 30

MIND – självmordslinjen

Ring: 90 101

SPES – efterlevande stöd
vid suicid

Ring: 010-18 18 00

Stöd för dig som är utsatt för 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, till exempel en personal.

Här listar vi några av de stödinsatser som finns att få. Du kan också läsa mer på webben: **[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 ring 112.

Polis vid pågående brott eller akut situation ring 112.

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

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

Nexus

Nexus är en stödverksamhet för dig som blir utsatt för hot eller våld av någon närstående. Det kan till exempel vara av din partner, en före detta partner eller av en släkting.

Nexus hjälper också dig som haft sex mot ersättning. Det kan handla om att du haft sex fysiskt eller online på ett sätt som inte känns bra för dig. Du kan ha fått eller blivit lovad till exempel pengar, saker, alkohol eller droger i utbyte.

Alla som jobbar på Nexus har tystnadsplikt. Nexus berättar inte för någon annan vad du har sagt.

Läs mer om Nexus på webben: **[uppsala.se/nexus](https://www.uppsala.se/nexus)**

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

Mejla: nexus@uppsala.se

Besöksadress: Svartbäcksgatan 17

Socialjouren

Socialjouren ger dig råd och stöd under kvällar och helger när myndigheter har stängt. Socialjouren arbetar nära både polis och andra berörda myndigheter och kan i vissa fall även själv agera som en myndighet.

Du kan kontakta socialjouren om du behöver akut hjälp av socialtjänsten utanför kontorstider.

Socialjouren når du bara på telefon. Du kan vara anonym om ditt samtal gäller en annan person.

Ring: 018-15 00 00

Läs mer på webben: [uppsala.se/socialjour](https://www.uppsala.se/socialjour)

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. Det är gratis att få hjälp.

Kontakta MVU

Ring: 018-13 46 00

Mejla: info@mvu.nu

Läs mer på webben: [mvu.nu](https://www.mvu.nu)

Hjälplinjer

Kvinnofridslinjen

Ring: 020-50 50 50

Öppet dygnet runt varje dag.

BRIS – barns rätt i samhället

Ring: 116 111

Öppen dygnet runt varje dag

RISE – för dem med erfarenhet av sexuella övergrepp

Ring: 08-696 00 95

Stödlinjen för män

Ring: 020-80 80 80

Öppen varje dag 07.00–21.00.

Stödlinjen för transpersoner

Ring: 020-55 00 00

Öppen varje dag 11.00–19.00.

Brottsofferjouren Uppsala

Ring: 018-10 65 00

Uppsala kvinnojour

Ring: 018-10 10 49

Stöd för dig som har ett beroende

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 webben: **[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. Gäller din oro en vuxen person som har fyllt 21? Läs mer här:

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

Gäller din oro ett barn? Läs mer på här:

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

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 vara över 21 år och bo i Uppsala kommun.

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

Mer information kan du hitta på webben:

[uppsala.se/stod-skadligt-bruk-beroende](https://www.uppsala.se/stod-skadligt-bruk-beroende)

Kontakta Råd- och behandlingsgruppen:

Ring: 018-727 14 70

Hjälplinjer

Alkoholhjälp

Ring: 020-84 44 48

Droghjälp

Ring: 020-91 91 91

Anonyma alkoholister

Ring: 0771-13 80 00

Sluta-röka-linjen

Ring: 020-84 00 00

Stöd för dig som förälder



Du kan vända dig till Uppsala kommun för att få stöd och hjälp i ditt föräldraskap. Du kan även anmäla oro för ett barn.

På Uppsala kommuns webbplats finns information om allt stöd som Uppsala kommun erbjuder barn, unga och familjer:

[uppsala.se/stod-och-omsorg/stod-till-barn-ungdom-och-familj](https://www.uppsala.se/stod-och-omsorg/stod-till-barn-ungdom-och-familj)

Familjeenheterna

Du som har barn i åldrarna 0–20 år, kan få stöd och hjälp på familjeenheterna. På familjeenheterna kan du prata om att vara förälder och sådant som är svårt i din familj.

Familjeenheterna finns i flera delar av Uppsala och erbjuder både råd- och stödsamtal och föräldrautbildningar.

Personalen på familjeenheterna har lång erfarenhet av att stötta familjer och att få stöd är gratis.

Läs mer och hitta kontaktuppgifter på webben:

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

Ansöka om stöd från socialtjänsten

Tycker du att det är svårt att vara förälder och behöver stöd i din föräldraroll? Eller är du under 20 år och har en bråkig hemmiljö eller har hamnat i kriminalitet? Då kan du få stöd från socialtjänsten.

Du kan ansöka om stöd från socialtjänsten via e-tjänst på webben:

[uppsala.se/sok-stod-for-ung](https://www.uppsala.se/sok-stod-for-ung)

eller genom att kontakta Mottagningsenheten för barn och unga.

Ring: 018-727 43 00

Mejla: UAKIFOmottagningsenheten@uppsala.se

Anmäl oro för ett barn

Om du är orolig för hur ett barn mår eller har det hemma, kan du göra en anmälan om oro, ofta kallad orosanmälan. Du kan göra en orosanmälan för barn och ungdomar 0–20 år, som är folkbokförda i Uppsala kommun.

Som privatperson kan du välja att vara anonym när du gör en orosanmälan, men tänk då på att inte uppge ditt namn i anmälan.

Du kan göra en anmälan digitalt på webben:

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

ringa 018-727 43 00

Hälsa och vård



Du som har en funktionsnedsättning kan få stöd och hjälp av kommunen och regionen med bland annat hjälpmedel, rehabilitering, tandvårdsstöd och hemsjukvård.

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.

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.

Ring: 018-727 06 80

Mejla: omsorg@uppsala.se

Hjälpmedel

För dig som har en funktionsnedsättning eller en långvarig sjukdom finns många olika hjälpmedel.

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

För övriga hjälpmedel kan du vända dig till antingen Uppsala kommun eller regionen som berättar vart du ska vända dig.

Kontaktuppgifter till förskrivare hos Uppsala kommun:

Ring: 018-727 99 55

Mejla: rehabilitering@ uppsala.se

För att få hjälpmedel från regionen, vänd dig till din vårdcentral eller mottagning. Mer information om hjälpmedel och kontaktuppgifter till regionen hittar du på webben:

1177.se/hjalpmedel

Habiliteringen

Habiliteringen är en del av hälso- och sjukvården som finns för dig som har en bestående funktionsnedsättning. På habiliteringen kan du och dina närstående få stöd och träning för att klara av vardagen så bra som möjligt.

Habiliteringen kan till exempel hjälpa dig att:

- träna på att klara av dagliga aktiviteter
- ta kontakt med, och umgås med andra människor
- träna rörlighet och förflyttning
- delta i grupper och utbyta erfarenheter med andra
- prova ut hjälpmedel
- få information om vilket stöd som finns att få från samhället, till exempel Försäkringskassan.

För att få stöd från habiliteringen kan du antingen kontakta din vårdcentral eller göra en egen ansökan till habiliteringen där du beskriver vad du vill ha hjälp med.

För att komma i kontakt med habiliteringen eller få mer information kan du gå in på **1177.se/habilitering** eller

ringa 018-611 68 68

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.

Du kan ha rätt till tandvårdsstöd om du till exempel:

- bor i ett boende med personalstöd
- har hälso- och sjukvård hemma
- behöver mycket vård och omsorg
- tillhör LSS personkrets.

Kontakta en biståndshandläggare för att få ett intyg.

Ring: 018-727 06 80

Mejla: omsorg@ uppsala.se

Om du inte har några stödinsatser från kommunen kan du vända dig till regionen. Läs mer på webben: **1177.se**

Om du har frågor om tandvårdsstöd och hur du kan få ett intyg, kontakta Uppsala kommuns kontaktperson för tandvårdsstöd.

Ring: 018-727 59 99

Mejla: intygnodvandigtandvard@ uppsala.se

Vårdguiden 1177

På **1177.se** får du råd om din hälsa och information om sjukdomar.

På **1177.se** kan du också hitta information om vilka vårdcentraler och mottagningar som finns i närheten av där du bor.

Du kan också logga in med bank-id för att läsa din journal och göra dina vårdärenden.

Ring: 1177, för att få sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

Vård vid psykisk ohälsa

Behöver du söka vård för ditt psykiska mående, ska du i första hand vända dig till primärvården. Du kan till exempel kontakta en vårdcentral eller elevhälsa. Vid behov skickar de en remiss till psykiatri.

Kontaktuppgifter till vårdcentraler och andra mottagningar hittar du på webben: **1177.se**

Du kan också ringa 1177.

Du kan även vända dig till närakuten för att få hjälp.

Adress: Dragarbrunnsgatan 72 A, 2 tr., Uppsala

Psykiatrisk vård

Psykiatrin ger specialistvård till dig som har psykiska sjukdomar och svårare psykiatriska tillstånd.

Du behöver en remiss från en läkare, eller skicka en egenremiss, för att få komma till psykiatrin.



Behöver du akut vård för ditt psykiska mående, vänd dig till psykiatriska akutmottagningen på Akademiska sjukhuset:

Barn- och ungdomspsykiatrin: ingång 10 (om du är under 18 år)

Ring: 018-611 25 42

Vuxenpsykiatrin: ingång 12 (om du är över 18 år).

Om du inte vet vart du ska vända dig för att få vård, ring sjukvårdsupplysningen på telefonnummer 1177.

Vid fara för ditt eller någon annans liv, **ring** 112.

Politik och inflytande



Vill du vara med och påverka hur samhället planeras? Eller hur din dagliga verksamhet ska vara utformad? Här informerar vi om några sätt som du kan vara med och påverka i Uppsala kommun.

Det finns också många föreningar som jobbar för att påverka politiken i frågor som berör personer med funktionsnedsättning. Under rubriken *Tips och råd* på sida 55 har vi samlat några.

LSS-rådet

Uppsala kommuns LSS-råd träffas fyra gånger om året. I LSS- rådet finns politiker från omsorgsnämnden och personer från olika organisationer som jobbar för att personer med funktionsnedsättningar ska få det bättre.

LSS-rådet arbetar för att öka inflytande och delaktighet för personer som har rätt till stöd och hjälp enligt LSS. Rådet hanterar konkreta ärenden som rör vardagen för personer med LSS-insatser. Det kan till exempel handla om frågor inom daglig verksamhet eller kultur- och fritidsaktiviteter vid bostad med särskild service.

För att läsa mer om LSS-rådet, vilka personer som är med eller läsa minnesanteckningar på lättläst svenska, gå in på:

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

Funktionsrättsrådet

Uppsala kommuns funktionsrättsråd arbetar för att skapa dialog, sprida information och väcka opinion i frågor som handlar om personer med funktionsnedsättning. De som är med i rådet är politiker från Uppsala kommuns olika nämnder och Funktionsrätt Uppsala kommun.

För att läsa mer om funktionsrättsrådet, vilka personer som är med eller läsa protokoll på lättläst svenska, gå in på:

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

Ge makten vidare 2.0

Ge makten vidare är en av Uppsala kommuns dagliga verksamheter enligt LSS. Ge makten vidare:

- jobbar med att öka delaktighet för deltagarna själva och i samhället
- tar reda på vad lagen säger
- jämför lagen med hur personer med funktionsnedsättning har det
- berättar för andra vad Ge makten vidare tycker och hur de skulle vilja ha det
- samarbetar med andra och varandra.

Vill du veta mer?

Ring: 018-727 58 70

Mejla: funkiscentralen@gmail.com

Jag gör politik

Jag Gör Politik är till för dig som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF), eller har psykisk ohälsa och vill vara med och förändra samhället.

Jag Gör Politik träffas för att diskutera sina erfarenheter, utmaningar, önskemål och idéer med varandra, med intressepolitiska organisationer, med beslutsfattare och med politiker.

Kontakta Jag Gör Politik för att få veta mer.

Mejla: jaggorpolitik@uppsala.se

Brukarrådet

Brukarrådet är till för dig som har en LSS-insats och bor på något av Uppsala kommuns gruppboenden eller arbetar i någon av kommunens dagliga verksamheter.

Brukarrådet träffas och diskuterar hur du ska få mer inflytande över det stöd du får. Brukarrådet lämnar sina frågor och synpunkter till chefer på boenden och arbetsplatser.

Om du vill vara med i brukarrådet eller om du har frågor du vill att brukarrådet tar upp, kontakta:

Brukarrådet Daglig verksamhet: agneta.schelen@uppsala.se

Brukarrådet Boende: ulrika.keisu@uppsala.se

Tips och råd

Funk IT – digitala tips i vardagen

Mycket i samhället kräver numera att du kan använda dator, surfplatta eller mobiltelefon. Funk-IT är ett projekt som ska göra det lättare att använda modern teknik.

Funk-IT har en webbplats där du kan hitta enkla instruktioner och kurser i hur du till exempel:

- skapar ett mejl-konto
- betalar räkningar
- handlar mat online
- hittar viktiga webbsidor och kontaktuppgifter.

Vill du veta mer om Funk-IT? Använd QR-koden eller skriv in **funkit.uppsala.se** i din webbläsare.



1. Öppna kameran i mobiltelefonen
2. Rikta kameran mot QR-koden
3. Öppna länken

Infoteket om funktionshinder

Infoteket är en mötesplats för dig som vill veta mer om olika funktionsnedsättningar och diagnoser. På infoteket kan du till exempel

- låna böcker
- hämta gratis informationsmaterial
- få vägledning om samhällets stöd
- lyssna på föreläsningar
- få tips om appar och smarta lösningar.

Mer information och öppettider finns på webben:
regionuppsala.se/infoteket

Ring: 018-611 66 77

Mejla: infoteket@regionuppsala.se

Besöksadress: S:t Johannesgatan 28D

Stöd om krisen kommer

Det är viktigt att vara förberedd om det blir en kris i samhället. En kris kan till exempel vara en naturkatastrof som gör att el eller vatten inte fungerar under en längre tid.

På Uppsala kommuns webbsida finns information om hur du kan förbereda dig för en kris, vart du kan hitta information vid en kris och vart det finns skyddsrum där du bor. Du som har stöd av personal i din vardag kan få information från din personal.

[uppsala.se/din-egen-beredskap](https://www.uppsala.se/din-egen-beredskap)

Myndigheten för civilt försvar – MSB

Myndigheten för civilt försvar ger ut en broschyr med råd om hur du kan förbereda dig för en kris i samhället. Broschyren skickas hem till alla i Sverige.

På webben finns broschyren som lättläst och på teckenspråk. Broschyren finns att beställa i punktskrift.

msb.se

Krisinformation

På webbsidan [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) finns pålitlig information från myndigheter och samhällsansvariga vid en kris eller allvarlig händelse.

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

113 13 är Sveriges nationella informationsnummer som du kan ringa för att ge eller få information om större olyckor och kriser.

Skydda dig mot 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.

Här är några sätt att skydda dig:

- Berätta aldrig ditt personnummer för någon du inte känner
- Berätta inte koden till exempelvis ditt bankkort eller ditt bank-ID för någon
- Ha inte koden till ditt bankkort på samma ställe som ditt kort, till exempel i plånboken
- 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 någon du inte känner i ditt hem. Om du är osäker på till exempel personal som hjälper dig, be dem att identifiera sig
- 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

- Klicka aldrig på länkar i mejl eller sms om du inte är helt säker på att de stämmer
- Om en vän kontaktar dig på 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.

Har du råkat ut för ett bedrägeri, är det viktigt att du polisanmäler. Berätta för en anhörig om du behöver hjälp att anmäla.

Har du blivit lurad att göra något med ditt bankkonto, bank-ID eller ditt bankkort, måste du också ringa till din bank.

Läs mer på **polisen.se**

Gör en polisanmälan på telefonnummer **114 14**.

Brottsofferjouren har mer information om bedrägerier och hur du kan skydda dig, på sin webbsida: **brottsofferjouren.se**

Föreningar och intresseorganisationer

I Uppsala och i landet finns många föreningar och intresseorganisationer som samlar personer med funktionsnedsättning. Här är några exempel.

Attention – attention.se

Attention är ett förbund som sprider kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). De påverkar också beslutsfattare och erbjuder gemenskap.

Autism Uppsala län – autism.se/upsala-lan

Autism Uppsala län är en ideell förening som arbetar för att skapa bästa möjliga villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism / Aspergers syndrom och autismliknande tillstånd.

Balans Uppsala – balansuppsala.se

Föreningen Balans i Uppsala Län arbetar med att ge stöd till personer med diagnoserna depression och bipolär sjukdom, och deras anhöriga.

FUB Uppsala – Knivsta – fub.se/lokal/fub-uppsala/

FUB är en intresseorganisation som arbetar för att personer med intellektuell funktionsnedsättning och deras anhöriga, ska kunna leva ett bra liv.

Funktionsrätt Uppsala kommun – funktionsrattuppsala.se

Funktionsrätt Uppsala kommun arbetar med att förbättra villkoren för personer med funktionsnedsättningar.

Funktionsrätt Uppsala är en paraplyförening för andra funktionshindersföreningar. På deras webbsida finns länkar och information om alla medlemsföreningar.

HRF – Uppsala-Knivsta – hrf.se/upsala

Hörselskadades riksförbund - HRF är Sveriges största organisation för hörselskadade. De arbetar för att tillvarata hörselskadades intressen genom att upplysa, stödja och påverka.

IFS Uppsala län – ifsua.blogspot.com

Intresseföreningen för schizofreni och andra psykoser – IFS, riktar sig till dig som är självverfaren, närstående, personal eller intresserad. IFS ordnar föreläsningar, studiecirkel och tillfällen att träffas.

OCD-förbundet Uppsala län – ocdforbundet.se/lokalforeningar/upsala-lan

En förening som ger stöd till dig som har OCD, BDD, trichotillomani, dermatillomani och samlarsyndrom. Föreningen stöttar även anhöriga.

Neuro Uppsala Knivsta – neuro.se

Neuro Uppsala Knivsta är en ideell organisation som arbetar för att förbättra livssituationen för människor med neurologiska sjukdomar eller skador, och för deras anhöriga och närstående.

RBU – rörelsehindrade barn och ungdomar – rbu.se

RBU arbetar för att alla barn ska få rätt till en bra barndom och möjligheter att utvecklas. RBU arbetar för att uppmärksamma villkoren för barn med funktionsnedsättningar.

RSMH – Riksförbundet för social och mental hälsa – rsmh.se

RSMH verkar för att ingen ska behöva uppleva ofrivillig ensamhet till följd av psykisk ohälsa. RSMH vill att alla ska kunna leva sina liv på samma villkor, oavsett hur man mår.

SRF – synskadades riksförbund Uppsala-Knivsta – srf.nu/upsala-knivsta

SRF arbetar för synskadades självständighet och delaktighet i samhället. Vi skapar verksamhet, driver opinion och stödjer forskning.

Uppsala Läns Dövas Förening – uldf.se

Föreningen arbetar med att ordna sociala teckenspråkiga aktiviteter samt arbetar med intressepolitiska frågor på kommunal och regional nivå. Föreningen arbetar också med kunskapsutveckling för att höja kompetensen om svenskt teckenspråk.

Upptäck mer:

Länkar till fler organisationer kan du hitta på Infotekets webb.
regionupsala.se/infoteket

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-ward**
- mejla din synpunkt till synpunkter **VOF@uppsala.se**
- ringa en biståndshandläggare på 018-727 06 80.

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-ward**

Kontaktuppgifter till patientnämnden:

Ring: 018-611 60 51

Mejla: patientnamnden@lul.se

Patientförsäkringen

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-ward**

Där hittar du också adressen dit blanketten ska skickas.

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 IVO.

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

Ring: 010-788 50 00

Mejla: registrator@ivo.se

ivo.se/beratta-for-ivo

Tyck till om guiden!

Har du förslag på hur denna guide kan bli bättre?
Mejla oss dina synpunkter.

Mejla: omsorg@uppsala.se

Läs på webben!

Den här guiden finns även som PDF på webben. Perfekt om du vill skriva ut sidor eller bara föredrar att läsa på en skärm.

Använd QR koden nedan eller gå in på
uppsala.se/funktionsnedsattning-guide

