



# Seniори opas

Kohtaamispaikat,  
senioriravintolat,  
palvelut, asuminen  
ja paljon muuta.

## Hyvä elämä

**Uppsalassa on saatava elää hyvää elämää.** Täällä monet tekevät yhteistyötä, jotta sinulla seniorina olisi edellytykset elää itsenäistä, turvallista ja elämyksikästä elämää.

Uppsalassa on oltava hyvät mahdollisuudet aktiiviseen elämään, tukeen ja sosiaaliseen yhdessäoloon ikään katsomatta. Tästä esitteestä voit lukea eri palveluista, mahdollisuuksista ja toimintamuodoista, joita kunnassamme on tarjolla sinulle. Toivon, että esitteestä on sinulle hyötyä arkielämässäsi.



Tobias Smedberg (V) vanhuslautakunnan puheenjohtaja

## Sisältö

Organisaatiot	4
Vanhuslautakunta/hoito- ja erityishuoltohallinto	4
Vanhusasiamies	5
Viittomakielisten vanhusohjaaja	5
Ikäystävällinen kunta	6
Suomenkielinen vanhustenhuolto	6
Kunnan eläkeläisneuvosto (KPR)	6
Eläkeläisyhdistykset ja UPS	7
Uppsalan siirtolaisyhdistysten yhteistyöjärjestö	7
Vapaaehtoistoiminta	7
Omaiskeskus antaa tukea	8

### Avotoiminta ja palvelut

Kohtaamispaikat	9
Syö hyvässä seurassa	10
Terveysvinkit	11
Aatteellisten järjestöjen palvelut	11
Tuki kotona asuvalle	13
Tuki lähisuhdeväkivallan/uhkailun kohteeksi joutuneelle	15

### Asumismuodot

Senioriasunnot	17
Senioriasunnot ja niiden yhteydessä yhteistilat	17

### Avuntarvepäätökseen perustuvat tukitoimet

Uskottu mies	18
Kuljetuspalvelu ja valtakunnallinen kuljetuspalvelu	18
Liikuntaesteisten pysäköintilupa	19
Avuntarpeen käsittelijä	19
Kotipalvelu ja kotisairaanhoido	20
Turvahälytin ja turvapäivystys	22
Päivätoiminta	22
Lyhytaikaishoito	22
Vuorotteluhoito	22
Hoito- ja hoiva-asuminen	23

---

### Maaliskuu 2023

Teksti ja graafinen suunnittelu: Uppsalan kunta  
Kuvat: Ewa Ahlin sivu 2, Göran Ekeberg sivu 5,  
Johnér bildbyrå sivu 1

# Organisaatiot

## Vanhuslautakunta/hoito- ja erityishuoltohallinto

---

Vanhuslautakunnan tehtävänä on huolehtia siitä, että 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat kokevat asumisen ja elämisen Uppsalan kunnassa turvalliseksi. Tukea ja hoitoa tarvitsevan on saatava sitä.

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

Vanhustenhuollon lisäksi lautakunta vastaa kunnan vanhuspolitiikasta ja osallistuu yhteiskuntasuunnitteluun senioreiden näkökulmasta.

Vanhuslautakunta toimii kunnan 65 vuotta täyttäneiden asukkaiden sosiaalilautakuntana sekä terveyden- ja sairaanhoidon päämiehenä. Vanhuslautakunta vastaa myös viranomaisvallankäytöstä yli 65-vuotiaiden osalta.

Lautakunnan kokoontumisajat ovat sivustolla [uppsala.se/aldrenamnden](https://www.uppsala.se/aldrenamnden). Sieltä löytyvät myös pöytäkirjat, lautakunnan poliitikkojen kuvat sekä lautakunnan suunnitelmat ja ohjelmat.

Hoito- ja erityishuoltohallinto tukee vanhuslautakuntaa sen vastuualueilla. Hallinto huolehtii järjestelmän toimivuudesta ja harjoittaa myös omaa vanhustenhuoltoa. Hoito- ja erityishuoltohallinnossa työskentelevät myös avuntarpeen käsittelijät.

**Postiosoite:** Uppsala kommun, äldrenämnden, 753 75 Uppsala

**Sähköposti:** [aldrenamnden@uppsala.se](mailto:aldrenamnden@uppsala.se)

**Puhelin:** 018-727 00 00 (växel)

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

## Vanhusasiamies

---



Vanhusasiamiehelle 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat voivat kertoa tarpeistaan, harrastuksistaan ja heille tärkeistä asioista. Häneltä saa myös neuvontaa, tukea ja tietoa. Hän kerää mielipiteitä ja välittää ne niille kunnan virkailijoille, jotka työskentelevät kyseisten asioiden parissa ja vastaavat niistä.

Vanhusasiamiehellä on tärkeä rooli Uppsalan ikäystävälliseksi kunnaksi kehittämistyössä. Joka vuosi vanhusasiamies laatii kunnanvaltuustolle ikäihmisiltä saatua palautetta sisältävän raportin työstään.

### Vanhusasiamiehen yhteystiedot

Heléne Stenlund

Puhelin: 018-727 12 39

Sähköposti: [aldreombudsmannen@ uppsala.se](mailto:aldreombudsmannen@ uppsala.se)

Postiosoite:

Äldreombudsmannen

Uppsala kommun

Vård- och omsorgsförvaltningen

753 75 Uppsala

## Viittomakielisten vanhusohjaaja

---



Vanhusohjaaja voi antaa tukea 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille henkilöille ja heidän läheisilleen. Vanhusohjaaja voi muun muassa välittää kontaktin kunnan virkailijoille, opastaa kääntymään oikean viranomaisen tai toimintayksikön puoleen. Hän voi myös antaa neuvontaa ja tukea kuljetuspalvelun ja hoito- ja hoiva-asunnon hakemisen yhteydessä tai antaa yleistä tietoa kunnasta.

Vanhusohjaaja ei toimi tulkkina.

### Vanhusohjaajan yhteystiedot

Claire Grahn-Eriksson

Puhelin: 070-919 06 75

Sähköposti: [aldrevagledarefordova@ uppsala.se](mailto:aldrevagledarefordova@ uppsala.se)

## Ikäystävällinen kunta

---

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

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

Seuraa työtä [uppsala.se/aldreanligkommun](https://www.uppsala.se/aldreanligkommun)

**Jos sinulla on kysymyksiä, ideoita tai kommentteja,** ota yhteyttä vanhusasiamieheen Heléne Stenlundin, puhelin 018-727 12 39, tai koordinaattoriin Kenny Janssoniin, puhelin 018-727 87 79, sähköposti: [aldreombudsmannen@uppsala.se](mailto:aldreombudsmannen@uppsala.se)

## Suomenkielinen vanhustenhuolto

---

Uppsalan kunta on suomen kielen hallintoaluetta. Se tarkoittaa muun muassa, että sinulla on oikeus käyttää suomen kieltä asioidessasi kunnan kanssa esimerkiksi avuntarpeen käsittelyn yhteydessä ja saada tietoa suomen kielellä. Jos sinulle on myönnetty vanhustenhuoltoa, sinulla on pyynnöstä oikeus saada sitä kokonaan tai olennaisilta osin suomen kielellä. Kunta on myös velvollinen tarjoamaan avotoiminnan puitteissa suomenkielistä toimintaa, kuten kohtaamispaikkatoimintaa.

**Lisätietoja:** ota yhteyttä kunnan palvelukeskuksen (Kontakcenter) suomenkieliseen kuntaneuvojaan.  
Puhelin: 018-727 00 00, välj tonval finska  
sähköposti: [suomeksi@uppsala.se](mailto:suomeksi@uppsala.se)

## Kunnan eläkeläisneuvosto (KPR)

---

Kunnan eläkeläisneuvosto (KPR) on kunnan ja eläkeläisjärjestöjen edustajien keskinäinen neuvottelu- ja tiedotuselin. Neuvosto kokoontuu neljä kertaa vuodessa. Pöytäkirjat voi lukea sivustolta [uppsala.se/kpr](https://www.uppsala.se/kpr)

**Lisätietoja:** ota yhteyttä KPR:n sihteeriin.  
Puhelin: 018-726 09 15

## Eläkeläisyhdistykset ja UPS

---

Uppsalassa on paljon eläkeläisyhdistyksiä, jotka järjestävät toimintaa eri puolilla kuntaa. Näistä lähes 60 yhdistyksen katto-organisaatio on UPS, Uppsalan eläkeläisyhdistysten yhteistyöneuvosto. UPS on yhdistysten ja Uppsalan kunnan välinen yhteyselin ja se antaa kunnalle tietoa eläkeläisten elinoloihin vaikuttavista ajankohtaisista kysymyksistä ja pyrkii vaikuttamaan kunnan päätöksiin. Se tapahtuu kunnan eläkeläisneuvoston (KPR) välityksellä yhteistyössä vanhuslautakunnan, erityishuoltolautakunnan ja muiden kunnallisten elinten kanssa.

**Lisätietoja:** ota yhteyttä puheenjohtajaan.  
Puhelin: 073-650 45 17  
Sähköposti: [ups@uppsalapensionarerna.se](mailto:ups@uppsalapensionarerna.se)  
[uppsalapensionarerna.se](http://uppsalapensionarerna.se)

## Uppsalan siirtolaisyhdistysten yhteistyöjärjestö (SIU)

---

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

Tapaaminen ikäihmisille joka keskiviikko 18.00–20.00 osoitteessa Bandstolsvägen 11 ja atk-kurssi joka tiistai.

**Lisätietoja**  
Puhelin: 018-69 45 80, arkisin 10.00–18.00  
Sähköposti: [info@siuppsala.se](mailto:info@siuppsala.se)  
Osoite: Skolgatan 18  
[siuppsala.se](http://siuppsala.se)

## Vapaaehtoistoiminta

---

Aatteelliseen toimintaan osallistuminen rikastuttaa sekä omaa että muiden elämää. Uppsala kunta toimii yhdessä aatteellisten yhdistysten ja yksityisten vapaaehtoisten kanssa tukeakseen eri tavoin ikääntyneiden ja heidän läheistensä elämänlaatua parantavaa toimintaa. Kyse voi olla esimerkiksi seurustelu- tai lukutuokiosta tai kävelylenkistä.

**Lisätietoja:** ota yhteyttä aatteelliseen yhdistykseen, jonka toiminnassa haluaisit olla mukana, tai käy verkkosivustolla [volontarbyran.se](http://volontarbyran.se)

## Omaiskeskus antaa tukea

---

Omaiskeskus tarjoaa maksutonta tukea läheistään tukevalle ikään katsomatta. Tuettava voi olla elämänkumppani, ystävä, sukulainen, vanhempi, lapsi tai sisarus.

**Neuvonta ja yksityinen tuki** Omaiskonsulentit tarjoavat tukikeskusteluja, tietoa ja neuvontaa, jotka voivat helpottaa läheistään hoitavan ja hoidettavan henkilön arkielämää. Voimme myös auttaa yhteyden saamisessa yhteiskunnan eri tahoihin. Dementiahoitoon suuntautunut omaiskonsulentti tarjoaa myös dementiahoitotukea läheiselle, jolla on todettu demensiasairaus tai jonka epäillään sairastuneen siihen, katso lisää tietoa sivulta 15.

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

**Oma aika** Onko sinun vaikea päästä hoitamaan omia asioitasi? Jos asut yhdessä tukemasi henkilön kanssa, joka on vähintään 18-vuotias eikä saa muita tukitoimia kunnalta, esimerkiksi kotihoitoa ja päivätoimintaa, voit hakea oma-aikatukea. Tällöin omaistukijamme ovat läheisesi seurana sinä aikana, kun sinulla on omaa aikaa.

**Hyvinvointitoiminta** Toisia auttava saattaa tarvita elämäänsä uutta energiaa ja elämäniloa. Hyvinvointiryhmässämme voi kokeilla erilaisia toimintamuotoja, jotka antavat uutta voimaa. Toiminta voi liittyä terveyteen ja fyysiseen hyvinvointiin tai vain hetkestä nauttimiseen.

**Luennot ja tiedotus-tilaisuudet** Joinakin päivinä ja iltoina kutsumme läheistään hoitavia kuuntelemaan luentoja teemoista, jotka voivat olla kiinnostavia ja tärkeitä sinulle omaisena.

Ajankohtaiset ohjelmankohdat voi katsoa ja omaiskeskuksen uutiskirjeen voi tilata osoitteesta [vardochomsorg.uppsala.se/anhorigstod](http://vardochomsorg.uppsala.se/anhorigstod)

Olemme myös Facebookissa ja Instagramissa.

### Lisätietoja

Uppsala kommun Anhörigcentrum  
S:t Persgatan 10A (i S:t Persgallerian)  
Puhelin: 018-727 92 00  
Sähköposti: [anhorigcentrum@upsala.se](mailto:anhorigcentrum@upsala.se)

[vardochomsorg.uppsala.se/anhorigstod](http://vardochomsorg.uppsala.se/anhorigstod)



# Avotoiminta ja palvelut

## Kohtaamispaikat

---

Kunnan ja yhdistysten/vapaaehtoisten ylläpitämät kohtaamispaikat ovat avoinna arkipäivinä. Kohtaamispaikoissa voi osallistua monenlaiseen järjestettyyn toimintaan, saada hetkeksi seuraa tai vain juoda kupillisen kahvia. Kohtaamispaikat tarjoavat paljon erilaisia terveyttä edistäviä ja mielekkäitä harrastuksia. Valikoimaa riittää kuntosalitreeneistä, linedancesta ja istumajumpasta aina lukupiireihin, tietotekniikkakursseihin ja harrastustoimintaan. Kullakin kohtaamispaikalla on oma ohjelmansa, jonka aktiviteetit ovat maksuttomia. Kahvista, ruoasta ja askartelutarvikkeista veloitetaan omakustannushinta. Ehdotukset ja ideat kohtaamispaikkojen kehittämiseksi ovat aina tervetulleita.

Ota yhteyttä meihin tai lue lisää ohjelmistamme:  
[traffpunktseior.upsala.se](http://traffpunktseior.upsala.se)

### **Träffpunkt Björklinge**

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

### **Träffpunkt Bälinge**

Lundgårdsvägen 2  
**Puhelin:** 018-727 48 55

### **Träffpunkt Eriksberg**

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

### **Träffpunkt Gottsunda**

Valthornsvägen 41  
**Puhelin:** 018-727 59 63,  
018-727 49 89

### **Träffpunkt Gottsunda Treklangen**

Valthornsvägen 19  
**Puhelin:** 018-727 57 03,  
018-727 69 36

### **Träffpunkt Karl-Johan**

Svartbäcksgatan 52  
**Puhelin:** 018-727 65 78,  
018-727 03 75

### **Träffpunkt Storvreta**

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

### **Träffpunkt Nyby**

Leopoldsgatan 5  
**Puhelin:** 018-727 76 68,  
018-727 69 43

### **Träffpunkt Ramund**

Dalgatan 3  
**Puhelin:** 018-727 64 14

### **Träffpunkt Storgatan 11**

Storgatan 11  
**Puhelin:** 018- 727 51 24,  
018-727 75 90

### **Träffpunkt Sävja**

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

### **Träffpunkt Årsta**

Fyrislundsgatan 66  
**Puhelin:** 018-727 69 35,  
018-726 13 96,  
018-727 03 45

## **Mobiilit kohtaamispaikat**

---

### **Almunge FV**

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

### **Knutby Bygdegård**

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

### **Järlåsa Bygdegård**

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

## Syö hyvässä seurassa

---

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

### Alennuksia ravintoloissa

Ravintolat Uppsalassa ja sen ympäristössä tarjoavat alennuksen 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille senioreille. Ravintolaluettelo päivitetään verkkosivustolla uppsala.se

### Seniorilounas koulussa

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

### Senioriravintolat

Uppsalan kunnan senioriravintoloissa on valittavana perinteistä kotiruokaa, moderneja ruokia ja terveellisiä lisukkeita alennettuun hintaan. Senioriravintoloissa kaikki ruoat valmistetaan mahdollisimman suuressa määrin alusta alkaen kunkin ravintolan omassa keittiössä käyttämällä sesongin vihanneksia ja raaka-aineita ja pyrkimällä jatkuvasti lisäämään luomuelintarvikkeiden määrää. Ne ovat avoinna kaikille. Voit maksaa kortilla, käteisellä tai swishaamalla.

Lue lisää mahdollisuudesta syödä hyvässä seurassa  
**[uppsala.se/seniorluncher](https://www.upsala.se/seniorluncher)**

#### **Bernadottes restaurang**

Bernadottevägen 1

**Aukioloajat:** Maanantai–perjantai 11.30–13.00

**Puhelin:** 018-727 87 55

#### **Ramunds restaurang**

Dalgatan 3

**Aukioloajat:** 11.15–13.15

**Puhelin:** 018-727 64 35

#### **Restaurang Leopold**

Leopoldsgatan 5

**Aukioloajat:** 11.30–13.30

**Puhelin:** 018-727 76 61

#### **Restaurang Porfyren**

Granitvägen 5

**Aukioloajat:** 11.30–13.15

**Puhelin:** 018-727 80 27

#### **Restaurang Senioren**

Kungsängsgatan 25

**Aukioloajat:** 10.45–13.30

**Puhelin:** 018-727 51 59

**Stenhagens bildnings-  
och kulturcentrum**  
Herrhagsvägen 8

**Aukioloajat:** 12.00–13.30  
**Puhelin:** 018-727 88 3

**Årstagårdens  
restaurang**  
Fyrislundsgatan 66

**Aukioloajat:** 11.30–13.15  
**Puhelin:** 018-727 69 39

## **Terveysvinkit**

---

Saatavana on terveysvinkkejä, jos haluat treenata itsenäisesti.  
Löydät vinkkejä ja videoita täältä [uppsala.se/aldreanligkommun](https://www.uppsala.se/aldreanligkommun)

## **Aatteellisten järjestöjen palvelut**

---

Monet aatteelliset järjestöt tarjoavat ikääntyneiden iloksi ja tueksi erilaisia palveluja, jotka täydentävät kunnallista tarjontaa. Palvelut ovat maksuttomia ja suunnattu kaikille eikä niitä käyttävien tarvitse kuulua mihinkään järjestöön tai yhdistykseen. Alempana on joitakin esimerkkejä:

### **Yksityiset puhelut**

**Samarialaiskoti Diakonia Puhelinpalvelu ikääntyneille tarjoaa maksuttomia terapeutisia keskusteluja laillistettujen yli 60-vuotiaiden psykoterapeuttien kanssa.**

Puhelinaika: maanantaisin 9.00–11.00

**Puhelin:** 073-074 78 23

**Sähköposti:** [samtalsmottagning@samariterhemmet.se](mailto:samtalsmottagning@samariterhemmet.se)  
[samariterhemmet.se](https://www.samariterhemmet.se)

### **Diakonins hus samtalsstöd**

Tarvitsetko jonkun, joka kuuntelee sinua?

Varataksesi ajan soita 018-430 38 62 tai lähetä

sähköpostia osoitteeseen [uppsala.samtalsstod@svenskakyrkan.se](mailto:uppsala.samtalsstod@svenskakyrkan.se)

### **Sielunhoito tuomiokirkossa**

Keskustelut ilman ajan varausta diakonin/papin kanssa

maanantai–perjantai 15.30–17.30, paikka: Mennanders kor.

### **Puhelinpäivystys viittomakielellä**

Kuvapuhelin: [svenskakyrkan@ectalk.se](mailto:svenskakyrkan@ectalk.se)

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

### **Ruotsin kirkon palveleva puhelin**

Svenska kyrkans sverigefinska Puhelinjour joka ilta

21.00–23.00, 020-26 25 00.

Chatti torstaisin ja sunnuntaisin 18.00–20.00

Nettikirje [svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin](https://www.svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin)

### **Päivystävä pappi**

Tarvitseeko sinun puhua jonkun kanssa? Soita numeroon 112 ja pyydä

puhelun yhdistämistä päivystävälle papille 21.00–06.00. Verkkosivulla

[svenskakyrkan.se/jourhavandeprast](https://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast) voi myös keskustella sähköpostin ja chatin välityksellä.

### **Kyrkans SOS**

Ruotsin kirkon kriisi- ja keskustelupäivystys on avoinna joka päivä

vuoden ympäri. Soita 0771-800 650 saadaksesi puhua koulutettujen vapaaehtoisten kanssa, jotka kuuntelevat.

**Kahvituokiot pienissä ryhmissä** Vanhuskontakti järjestää säännöllisiä kahvituokioita yli 75-vuotialle, jotka asuvat yksin ja joille on tullut vaikeuksia lähteä kotoaan omin neuvoin. Saat seurustella samanikäisten ja eri sukupolviin kuuluvien kanssa. Vapaaehtoistyöntekijämme tarjoavat kahvia ja auttavat sinut sekä tapaamispaikalle että sieltä takaisin kotiin. Tapaamiset, joita järjestetään yhtenä sunnuntaina kuukaudessa, ovat täysin maksuttomia ja tarjoavat lämmintä ja hauskaa yhdessäoloa.

**Puhelin:** 076-052 68 00, Puhelintid vardagar 13.00–15.00

**Sähköposti:** info@aldrekontakt.se  
**aldrekontakt.se**

**Luennot verkossa** Antavat sosiaalista ja älyllistä virikettä. Voit kuunnella kiinnostavia luentoja linkistä **aldrekontakt.se/forelasningar**

**Vierailutoiminta ja ulkoiluseura** Sinulle, joka haluat hetkeksi juttukaverin, seuraa kahvipöytään tai kävelylenkille.

**Diakoniakeskus** puhelin: 018-15 07 70

**Uppsalan Punainen Risti** puhelin: 018-14 32 10

**Pyöräily ikään** Pyöräily ikään katsomatta on hanke, jossa vapaaehtoiset pyöräilijät yhdessä Uppsalan vanhusten asuntoloiden kanssa huolehtivat siitä, että ikäihmiset pääsevät pyöräretkille sopeutetuilla kuormapyörillä. Ota yhteyttä Punaiseen Ristiin, kun haluat varata pyöräretken.

Puhelin: 018-14 32 10

Sähköposti: cykling.uppsala@redcross.se

**Opastus ja seura Aka-teemisessä sairaalassa** Opastus ja seura Akateemisessa sairaalassa Uppsalan Punaisella Ristillä on Akateemisessa sairaalassa opastajia, jotka voivat auttaa sinut oikeaan paikkaan/tai olla seuranasasi, jos joudut odottamaan pitkän aikaa.

**Uppsalan Punainen Risti**

Puhelin 018-14 32 10

**Puhelinyhteys** Säännöllinen puhelinyhteys voi lisätä yhteenkuuluvuuden, yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunnetta. Kun olet ilmoittanut toivovasi puhelinyhteyttä, vapaaehtoinen henkilö soittaa sinulle niin usein kuin te olette sopineet keskenänne.

**Diakoniakeskus**

Puhelin: 018-15 07 70

**Uppsalan Punainen Risti**

Puhelin: 018-14 32 23

Sähköposti: kontaktringning.uppsala@redcross.se

**Vanhuslinja** Vanhuslinja on suunnattu henkilöille, joilla on mielenterveysongelmia tai jotka kaipaavat ihmistä, jonka kanssa voi puhua asioista. Puhelinpalvelusta vastaa Mind. Se on aatteellinen yhdistys, jolla on erikoiskoulutuksen saaneita työntekijöitä, jotka kuuntelevat, antavat tukea ja ohjaavat tarvittaessa ammattiavun piiriin.

Puhelinajat: maanantai–perjantai 8.00–19.00,

lauantai–sunnuntai 10.00–16.00

Puhelin: 020-22 22 33

- Toiveambulanssi** Toiveambulanssi Uppsalassa tarjoaa parikuljetuksen toimintarajoitteisille ja henkilöille, joilla on vakava sairaus. Kyse voi olla matkasta sukulaisten tai ystävien luo, johonkin tapahtumaan tai kyseiselle henkilölle tärkeään paikkaan. Toiveambulanssi on maksuton saattajalle.  
[onskeambulansen-uppsala.se](https://onskeambulansen-uppsala.se)
- Apumiespalvelu** Uppsalan Punaisella Ristillä on ”apumiespalvelu” ikääntyneille ja toimintarajoitteisille. Palvelun puoleen voi kääntyä, kun tarvitsee apua kodin pienissä askareissa. Kyse voi olla verhojen ripustamisesta, loisteputkien vaihdosta tai korkean kaapin hyllyiltä alas ottamisesta. Tarkoituksena on kaatumisten välttäminen kotona.
- Uppsalan Punaisen Ristin apumiespalvelu**  
Puhelin 018-13 49 31, jätä nimesi ja puhelinnumerosi puhelinvastaajaan, he ottavat sitten yhteyttä.

## Tuki kotona asuvalle

---

- Kirjasto-palvelu** *Kirja tulee*-palvelu on maksuton sinulle, joka et korkean iän, pitkäaikaisen sairauden tai toimintarajoitteen vuoksi pääse käymään kirjastossa.
- Kirjastotyöntekijä tuo kirjat sinulle kotiin ja noutaa ne kuukauden kuluttua. Voit saada kotiin kauno- ja tietokirjallisuutta, aikakauslehtiä, musiikkia, elokuvia, äänikirjoja, puhekirjoja, isotekstisiä kirjoja ja selkokirjoja ruotsiksi.
- Uppsalan kirjastot tarjoavat myös digitaalisia palveluja ja tapahtumia. Aina digitaalisista lehdistä, e-kirjoista ja kielikursseista digitaalisiin oppaisiin, joissa autetaan yksinkertaisemmissa it-ongelmissa ja teknisissä asioissa.
- Lisätietoja**  
Uppsalan kirjastot, Kirja tulee-palvelu  
Puhelin: 018-727 17 70 maanantai–perjantai 9.00–12.00 ja 13.00–16.00  
Sähköposti: bokbuss@uppsala.se  
[bibliotekuppsala.se/aldre](https://bibliotekuppsala.se/aldre)
- Samarialaiskoti - Vanhuskeskus** 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille, jotka tuntevat olonsa yksinäiseksi. Tavoitteena on parantaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja ylläpitää nykyistä kuntoa erilaisten aktiviteettien avulla. Täällä voi myös löytää uusia kontakteja ja luoda itselleen sosiaalisen verkoston.
- Lisätietoja**  
Christina Rangstedt  
Puhelin: 073-069 65 06  
Sähköposti: christina.rangstedt@samariterhemmet.se  
[samariterhemmet.se](https://samariterhemmet.se)
- Näkö- ja kuulovammaisohjaajat** Jos sinulla on näkö- tai kuulovamma, voit saada maksutta neuvontaa ja tukea näkö- ja kuulovammaisohjaajilta tullaksesi mahdollisimman hyvin toimeen arkielämässä. Kyse voi olla apuvälineiden käytöstä, päivittäisten kotiaskareiden harjoittelusta, neuvonnasta ja muusta tuesta.
- Lisätietoja**  
Näkö- ja kuulovammaisohjaajat  
Puhelin: 018-727 51 64 eller 018-727 23 14

**Dementiahoidon tuki** Kunnan konsulentit voivat tarjota dementiaa sairastaville erityistä tukea. He voivat:

- antaa tietoa, neuvontaa ja tukevia keskusteluja
- avustaa selvityksissä ja hoidon suunnittelussa, jotta eri tukivaihtoehtot ja sopivat toimet voidaan käydä yhdessä läpi
- auttaa yhteyksien luomisessa eri tahojen välille, kun eri toimet täytyy koordinoita.

**Lisätietoja**

Uppsalan kunnan Omaiskeskus

Puhelin: 018-727 92 00

Sähköposti: [anhorigcentrum@ uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@ uppsala.se)

[vardochomsorg. uppsala.se/anhorigstod](http://vardochomsorg. uppsala.se/anhorigstod)

**Sairausmatkat** Onko sinulla sairausmatkoihin liittyvää kysyttävää? Soita UL sjukresorin asiakaspalveluun arkisin 8.30–11.30. Puhelin 0771-14 14 14, näppäinvalinta 3. Kun tarvitset varata kiireellisen tai suunnitellun matkan lääkäriin/ sairaalaan taksilla tai erityisajoneuvolla, johon mahtuu esim. pyörätuoli, soita Uppsalan alueen tilauskeskukseen. Voit soittaa vuorokauden ympäri numeroon 0771-999 000.

Lue lisää verkkosivulta [ul.se/sjukresa](http://ul.se/sjukresa)

**Turvallinen hoito 75 vuot-ta täyttäneille** Terveyskeskuksessa on henkilökuntaa, jotka toimivat erityisesti 75-vuotiaiden ja sitä vanhempien terveydenhuollon parissa.

75-vuotiaat ja sitä vanhemmat, joilla on useampia lääkityksiä tai sairauksia, kutsutaan kukin terveysterveystietokäynnille omaan terveysterveyskeskukseen. Tavoitteena on varmistaa hyvinvointisi ja sopeuttaa hoitosi tarpeitasi vastaavasti. Haluatko lisätietoja? Puhu asiasta jonkun oman terveysterveyskeskuksesi henkilökuntaan kuuluvan kanssa.

**Asunnon sopeuttaminen** Jos sinulla on pysyvä toimintarajoite, voit hakea avustusta asunnon sopeuttamiseen tarpeitasi vastaavaksi. Kyse voi olla asunnon esteettömyydestä, hygieni- ja ruoanlaittotoiltojen sopeuttamisesta ja asunnon sisääntulo- ja ulosmenorakenteiden esteettömäksi muuttamisesta. Tarvitset todistuksen asiantuntijalta, esim. toimintaterapeutilta, lääkäriltä tai lääkintävoimistelijalta. Hae avustusta Uppsalan kunnan asunnonsopeuttamisavustusyksiköltä. Hakemuslomakkeen saat asiantuntijalta tai asunnonsopeuttamisavustusyksiköltä. Lomakkeen saa myös verkkosivustolta  [uppsala.se](http:// uppsala.se).

Lue lisää verkkosivustolta  [uppsala.se](http:// uppsala.se) asunnonsopeuttamisavustuksen hakemisesta.

**Lisätietoja** saa ottamalla yhteyttä asunnonsopeuttamisavustusyksikköön. Puhelinaika: maanantai–torstai 9.00–11.30 ja 12.30–15.00, perjantai 13.00–15.00  
Puhelin: 018-727 44 26  
Sähköposti: [bostadsanpassning@ uppsala.se](mailto:bostadsanpassning@ uppsala.se)

## **Hammashuoltotuki**

Laajaa ja pitkäaikaista hoitoa ja hoivaa arkielämässään tarvitsevalla voi olla oikeus todistukseen hammashuoltotuen tarpeesta. Sen voi saada riippumatta siitä, asuuko hoito- ja hoiva-asunnossa vai kotonaan. Hoivatoimet voi suorittaa lähiomainen, kunta tai muu hoidonantaja.

Todistuksen ansiosta hammashuoltokulut vähenevät ja se oikeuttaa myös maksuttomaan hammashygienistin kotikäyntiin kerran vuodessa.

Hammashuoltotuesta vastaa Uppsalan alue, mutta kunta arvioi, oikeuttaako hoitotarve hammashuoltotukeen ja siten todistukseen.

Henkilö, jolla on hammashuoltotukeen oikeuttava todistus, maksaa terveydenhuollon maksusääntöjen ja suorkustannussuojan mukaisen maksun.

**Lisätietoja:** Uppsalan alueen sivuilta verkkosivustolla 1177.se voit lukea lisää.

**Todistusta koskevissa asioissa** ota yhteyttä omaan sairaanhoitajaasi kunnassa. Jos et tiedä, kuka hän on, voit ottaa yhteyttä Uppsalan kunnan hammashuoltotuesta vastaavaan yhteyshenkilöön.

Puhelin 018-727 59 99 arkiviikkoina maanantai - perjantai 9.00–11.30.

Voit myös lähettää kysymyksesi sähköpostitse osoitteeseen [intygnodvandigtandvard@ uppsala.se](mailto:intygnodvandigtandvard@ uppsala.se)

## **Tuki lähisuhdeväkivallan ja uhkailun kohteeksi joutuneelle**

---

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

Me, jotka työskentelemme väkivallan kohteeksi joutuneiden parissa, tiedämme, että kuka tahansa voi joutua väkivallan kohteeksi.

Tarjoamme tietoa ja tukea, ja meille on tärkeää, että sinua aina kohdellaan kunnioittavasti ja ymmärtäväisesti. Kaikilla julkisilla palvelualueilla työskentelevillä on vaitiolovelvollisuus.

### **Täältä saat tukea ja suojaa:**

#### **Poliisi, ambulanssi, kiireellinen apu**

Poliisi tai ambulanssi – jos tarvitset kiireellistä apua  
**Puhelin:** 112

Poliisi – jos asiiasi ei ole kiireellinen  
**Puhelin:** 114 14

#### **Uppsalan kunta**

Sosiaalipalvelu – soita kunnan palvelukeskukseen (Kontaktcenter)  
**Puhelin:** 018-727 00 00

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

## MVU

MVU on aatteellinen yhdistys, joka pyrkii ehkäisemään lähisuuhdeväkivaltaa Uppsalan läänissä. MVU tarjoaa hoitoa henkilöille, jotka käyttävät fyysistä tai psyykkistä väkivaltaa lähisuhteissaan. Kumppaneille/puolisoille tarjotaan kontaktia, mikä on osa riski- ja suoja-arviosta. MVU saa Uppsalan kunnalta yhdistysavustusta ja hoito on maksutonta hoitoa saavalle henkilölle.

### Lisätietoja

Puhelin: 018-13 46 00

Sähköposti: info@mvu.nu

[mvu.nu](http://mvu.nu)

## Nexus resurssikeskus

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

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

Kaikilla Nexusin työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus.

### Mitä apua on saatavana

Esimerkkejä Nexusilta saatavasta tuesta ja avusta:

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

### Yhteystiedot: Nexus resursscentrum

Aukioloajat: Maanantai–perjantai 09.00–16.00

Suljettu lounasaikana 12.00–13.00

Akuuttiaika tarjotaan joka päivä.

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

Sähköposti: [nexus@ uppsala.se](mailto:nexus@ uppsala.se)

Käyntiosoite: Svartbäcksgatan 17



# Asumismuodot

## Senioriasunnot

---

Senioriasunto on asunto, jossa on hyvä esteettömyys, minä ansiosta asunnossa on helppo liikkua myös apuvälineitä käytettäessä. Pohjakerroksesta pääsee ylös hissillä ja joskus käytettävissä on yhteisiä tiloja. Et tarvitse avuntarvepäätöstä muuttaaksesi senioriasuntoon. Valitset itse, haluatko kohentaa asumistilannettasi ikääntymistäsi ajatellen. Alin muuttoikä on yleensä 55 vuotta, mutta joissakin senioriasunnoissa se on 65 vuotta.

Senioriasuntoja on saatavana vuokra-asuntoina ja asumisoikeusasuntoina. Seniorien asumisoikeusasunnoista ilmoitetaan markkinoilla muiden asuntojen tavoin. Seniorien vuokra-asuntoja hakevat ilmoittautuvat jonotuslistalle.

**Lisätietoja** seniorien vuokra-asunnoista saa ottamalla yhteyttä Uppsalan asunnonvälitykseen (Uppsala Bostadsförmedling).  
Puhelin: 0771-71 00 00  
Sähköposti: info@bostad.uppsala.se

## Senioriasunnot ja niiden yhteydessä yhteistilat

---

Senioriasunnot, joiden yhteydessä on yhteistilat (joista aikaisemmin käytettiin nimitystä turva-asunnot), ovat asuntoja ikääntyneille, jotka eivät tunne oloaan turvalliseksi tavallisessa asunnossa. Ikäraja muuton yhteydessä on 65 vuotta. Asuinkumppani voi olla nuorempi.

Asunnoissa on oltava hyvä esteettömyys. Talon yhteydessä on yhteistiloja niille, jotka haluavat ruokailla yhdessä tai muuten viettää aikaa toisten seurassa. Asuntolassa on isäntä tai emäntä, joka vastaa yhteydenpidosta asukkaisiin ja joka yhteistyössä toisten kanssa luo hyvän yhteisöllisyyden tunteen. Asunnoissa on myös turvahälytin.

**Lisätietoja** seniorien vuokra-asunnoista, joiden yhteydessä on yhteistilat, saa ottamalla yhteyttä Uppsalan asunnonvälitykseen (Uppsala Bostadsförmedling).  
Puhelin: 0771-71 00 00  
Sähköposti: info@bostad.uppsala.se

# Avuntarvepäätökseen perustuvat tukitoimet

## Uskottu mies

---

Jos et sairauden, psyykkisen toimintarajoitteen tai vastaavan syyn vuoksi pysty huolehtimaan itsestäsi, raha-asioistasi tai omaisuudestasi, voit itse tehdä hakemuksen uskotun miehen määräämisestä. Uskottu mies on tähän tehtävään erityisesti määrätty henkilö, jonka tulee tukea ja auttaa sinua etujesi valvomisessa. Hän voi esimerkiksi huolehtia, että laskusi tulevat maksetuiksi ja saat oikeaa hoitoa ja hoivaa, oikeanlaisen asunnon sekä avustukset, jotka olet oikeutettu saamaan. Päätät itse, haluatko saada uskotun miehen ja sinulla on edelleenkin itsemääräämisoikeus. Käräjäoikeus antaa päätöksen uskotun miehen määräämisestä.

**Lisätietoja** ja hakemus: ota yhteyttä yliholhoushallintoon.

Puhelin: 018-727 24 60

Puhelinajat: maanantai–tiistai, torstai–perjantai 10.00–12.00

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

## Kuljetuspalvelu ja valtakunnallinen kuljetuspalvelu

---

Jos toimintakykysi on rajoittunut merkittävästi yli 12 kuukauden ajan, voit hakea valtakunnallista kuljetuspalvelua matkoihin kunnan ulkopuolisiin kohteisiin. Hakemus täytyy tehdä viimeistään 14 päivää ennen toivottua matkapäivää. Valtakunnallisen kuljetuspalvelun saamiselle asetetaan suuremmat vaatimukset kuin kuljetuspalvelun saamiselle. Voit saada valtakunnallista kuljetuspalvelua esimerkiksi, jos sinun täytyy matkustaa erityisen kalliilla tavalla tai jos tarvitset saattajan apua matkan aikana. Kunta tekee päätöksen matkustustavasta toimintarajoitteesi huomioiden. Ensisijaisesti matkat tehdään julkisilla kulkuvälineillä, joissa saat apua saattajaltasi. Määrätyissä tapauksissa, jolloin matkustaminen julkisilla kulkuneuvoilla on mahdotonta, käytetään henkilöautoa tai erityisajoneuvoa. Maksat omavastuusuuden matkasta kuljetuspalvelulla tai valtakunnallisella kuljetuspalvelulla.

**Lisätietoja ja hakemus:** ota yhteyttä kuljetuspalveluinfoon. Puhelinaika:

maanantai–perjantai 9.00–12.00

Puhelin: 018-727 16 00

Sähköposti: [fardtjanst@uppsala.se](mailto:fardtjanst@uppsala.se)

Lue lisää verkkosivustolta [uppsala.se](https://www.uppsala.se), hae kuljetuspalvelua tai valtakunnallista kuljetuspalvelua.

## Liikuntaesteisten pysäköintilupa

---

Liikuntaesteiset henkilöt voivat saada erityisen pysäköintiluvan.

Pysäköintilupia on kahdenlaisia, pysäköintiluvat kuljettajille ja pysäköintiluvat matkustajille. Matkustajilla on myös oltava laaja-alainen valvonnan tarve eikä heitä siitä syystä voi jättää yksin siksi aikaa, kun kuljettaja pysäköi auton.

Pysäköintilupa antaa muun muassa oikeuden pysäköidä auton kunnan liikuntaesteisille varaamille pysäköintipaikoille.

**Lisätietoja ja hakemus** ota yhteyttä kaupunginrakennushallintoon – liikuntaesteisten pysäköintilupa.

Puhelinaika: maanantai–torstai 9.30–11.00

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

Sähköposti: prh@ uppsala.se

Lue lisää verkkosivustolta [uppsala.se](https://www.upsala.se), hae pysäköintilupaa.

## Avuntarpeen käsittelijä

---

Stadshusgatan 2 Vanhustenhuoltoa tarvitseva voi tehdä sitä koskevan hakemuksen kunnan avuntarpeen käsittelijän luona. Hakemuksen tekee hakija tai hänen edustajansa.

Avuntarpeen käsittelijä selvittää hakijan tarpeet ja antaa sen jälkeen myönteisen tai kielteisen päätöksen. Päätöksestä ilmenee, mitä apua hakijalle on myönnetty tai miksi hänen hakemuksensa on hylätty.

Päätökseen tyytymätön voi valittaa päätöksestä hallinto-oikeuteen. Avuntarpeen käsittelijä voi saada neuvoja siitä, miten päätöksestä valitetaan.

65-vuotiaiden ja sitä vanhempien avuntarpeen käsittelijät toimivat vanhustenhuoltohallinnossa. Puhelin 018-727 65 00.

**Ota yhteyttä Uppsalan Seniorioppaaseen**, jos sinulla on kysyttävää. Senioriopas tiedottaa ja opastaa. Tarvittaessa välitetään myös yhteys avuntarpeen käsittelijään.

Puhelinaika: maanantai–perjantai 9.00–12.00 ja 13.00–16.00

Puhelin: 018-727 65 00

Sähköposti: [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)

## Kotipalvelu ja kotisairaanhoido

---

### Kotipalvelu

Jos asut kotona ja tarvitset apua arkielämässä, voit hakea kotipalvelua palvelutoimien ja henkilökohtaisen hoivan muodossa. Tarpeesi ratkaisevat, mitä kotipalveluja voit saada ja miten usein.

- Esimerkkejä palvelutoimista: ostokset ja asioimiset, pyykinpesu, siivous, ruokalaatikon kotiinkuljetus ja sosiaalisia aktiviteetteja, kuten yhdessäolo tai kävelylenkki
- Esimerkkejä henkilökohtaisesta hoivasta: avustaminen pukeutumisessa ja riisuuntumisessa, valvonta, avustaminen wc:ssä ja suihkussa käyntien yhteydessä

Kotipalvelua tarvittessasi haet sitä kunnan avuntarpeen käsittelijän luona. Käsittelijän tavoitat Uppsalan Seniorioppaan kautta. Kotipalvelusta maksetaan kunnan palveluhinnaston mukainen maksu.

Lisätietoa maksuista saa verkkosivulta [uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior) tai ottamalla yhteyttä Uppsalan Seniorioppaaseen.  
Puhelin: 018-727 65 00  
Sähköposti: [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)

### Kotisairaanhoido

Kotisairaanhoido on terveyden- ja sairaanhoidoa omassa kodissa. Se voi olla esim. apua lääkkeiden jakelussa, haavojen sidonnassa, apuvälineissä tai kuntoutuksessa. Kotisairaanhoidoa antavat sairaanhoitaja, toimintaterapeutti ja lääkintävoimistelija/fysioterapeutti. He voivat myös antaa kotipalvelulle ohjeita joidenkin sairaanhoidotehtävien suorittamiseen. Jos tarvitsee kotisairaanhoidoa, se on usein integroitu kotipalveluun.

Jos tarvitsee sairaanhoidoa yli 14 päivän ajan, on täyttänyt 17 vuotta eikä pääse terveyskeskukseen, voi olla oikeutettu saamaan kotisairaanhoidoa. Sekä kotona että hoito- ja hoiva-asunnossa asuvilla voi olla tämä oikeus. Kotisairaanhoido on maksutonta 85-vuotiaille ja sitä vanhemmille. Tietoa maksuista saa verkkosivulta [uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior)

Terveyskeskuksessa arvioidaan ensin hoidon tarpeesi ja laaditaan koordinoitu hoitosuunnitelma yhdessä kunnallisen kotisairaanhoidon kanssa, jotta voitaisiin arvioida, voitko saada kotisairaanhoidoa.

Jos olet sairas tai tarvitset kuntoutusta tai apuvälineitä, ota ensisijaisesti yhteyttä omalääkäriisi tai omaan terveyskeskukseesi. Mikäli tarvitset asunnon sopeuttamista, apuvälineitä tai kuntoutusta, ota yhteyttä Uppsalan kunnan toimintaterapeuttiin.

#### Missä asioissa voit saada apua?

Kunnallisessa sairaanhoidossa voit saada omassa kodissasi apua laillistetulta sairaanhoitajalta, lääkintävoimistelijalta/ fysioterapeutilta tai toimintaterapeutilta. He voivat myös auttaa sinua, jos tarvitset arkielämää helpottavia apuvälineitä. Sinulla on myös oikeus saada ns. kiinteä hoitokontakti, eli yhteyshenkilö, joka auttaa sinua koordinoimaan kotisairaanhoidotoimet.

## Apuvälineet

Saatat sairauden, vamman tai toimintarajoitteen vuoksi tarvita apuvälineitä voidaksesi elää mahdollisimman itsenäistä elämää. Tarve voi olla tilapäinen tai pitempiaikainen.

Toimintaterapeutti tai fysioterapeutti/lääkintävoimistelija arvioi, mitä apuvälineitä tarvitset tullaksesi mahdollisimman hyvin toimeen kotonasi. Kyse voi olla esim. kävelyn, sänkyyn/sängystä siirtymisen, keittiöaskareiden, henkilökohtaisen hygienian tai fyysisen aktiviteetin apuvälineistä. Toimintaterapeutti ja fysioterapeutti sovittavat tarvittaessa apuvälineet sinulle soveltuviksi

Uppsalassa vastuu apuvälineistä on jaettu Uppsalan alueen ja kunnan kesken. Kunta vastaa apuvälineistä yli 21-vuotiaille.

Esimerkkejä kunnallisista apuvälineistä ovat rollaattori, pyörätuoli, ammelauta, suihkutuoli, wc-istuimen korotin ja/tai käsinoja, muistituki. Kun et enää tarvitse apuvälinettä, se tulee palauttaa kunnan apuväline-lainaamoon.

Uppsalan alue vastaa apuvälineistä 20-vuotiaille ja sitä nuoremmille lapsille ja nuorille, joilla on liikuntaeste tai kognitiivinen toiminnanvajavuus. Uppsalan alue vastaa myös sekä lasten että aikuisten näkö-, kuulo-, puhe- ja viestintäapuvälineistä ja ortopedisistä apuvälineistä henkilöille, joilla on toimintarajoitteita esimerkiksi käsissä ja jaloissa. Verkkosivustolta [1177.se](http://1177.se) voit lukea Uppsalan alueen tarjoamista apuvälineistä.

Uppsalan alue vastaa myös hoito- ja asumiskotiin sijoitettujen henkilöiden terveydenhuollosta apuvälinehuolto mukaan lukien sekä apuvälineistä turvapaikanhakijoille, jotka eivät ole vielä saaneet pysyvää oleskelulupaa koskevaa päätöstä.

## Kotihoidon suorittajan valinta

Myönteisen kotipalvelu- ja/tai kotisairaanhoidon päätöksen saanut voi itse valita palvelujen suorittajan. Kunnan hyväksymät suorittajat esitellään luettelossa, joka on saatavana paperiesitteenä sekä verkkosivulta [uppsala.se/senior](http://uppsala.se/senior)

### Lisätietoja

Uppsalan Senioriopas

Puhelin: 018-727 65 00

Sähköposti: [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)

## Arvokkuus-takuut

Uppsalan kunta on tehnyt päätöksen arvokkuustakuista kunnan vanhustenhuollossa. Kaikille suorittajille asetettavien laatuvaatimusten lisäksi paikallisesti määritellyissä periaatteissa painotetaan näitä tärkeitä osa-alueita, joiden toteutumista seurataan erityisesti.

Yli 65-vuotiaalla kotipalvelua tai kotisairaanhoidoa saavalla on oikeus

- saada tieto siitä, ketkä suorittavat palvelut hänen kotonaan
- saada ennakolta tieto, jos joku muu kuin odotettu työntekijä on tulossa
- saada tieto, jos työntekijä on myöhässä
- vaikuttaa kävelylenkin tai muun ulkoilun ajankohtaan, jos ulkoilu sisältyy kotipalveluun
- saada toteutussuunnitelmaan kirjaus siitä, miten ja milloin ulkoilu toteutetaan
- saada vuosittain lääkkeiden tarkastus (jos saat lääkityksessä avustamista).

## Turvahälytin ja turvapäivystys

---

Turvahälyttimen avulla apua voi kutsua paikalle vuorokauden ympäri. Hälytintä pidetään aina mukana, esimerkiksi ranteessa. Painamalla hälytysnappia saat ääniyhteyden turvapäivystykseen, joka voi lähettää kotipalvelun tai kotisairaanhoidon tarvittaessa paikalle.

Jos haluat turvahälyttimen saadaksesi apua turvapäivystykseltä, voit hakea sitä kunnan avuntarpeen käsittelijältä.

Maksat kuukausivuokran turvahälyttimestä.

**Lisätietoja ja hakemus: [uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior)**

Tai ota yhteyttä Uppsalan Seniorioppaaseen.

Puhelin: 018-727 65 00

Sähköposti: [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)

## Päivätoiminta

---

Päivätoiminta on suunnattu 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille, jotka tarvitsevat sitä muistisairauden, aivohalvauksen jälkeisen kuntoutumisen tai fyysisen toiminnan tarpeen vuoksi. Päivätoimintaan osallistumiseen vaaditaan avuntarvepäätös. Sosiaalinen yhdessäolo tuo mielekästä sisältöä elämään ja parantaa elämänlaatua. Tarjoamme yksilöllisesti sovitettuja aktiviteetteja, joihin voi osallistua joko yksin tai ryhmässä. Hyödynnämme kunkin päivän antamia mahdollisuuksia ja inspiroidumme hetkestä. Vuodenaikaan liittyvät teemat musiikki, kävelyretket, voimistelu, pelit, lehtien lukeminen tai vain mukava rupatteluhetki ovat esimerkkejä tarjoamistamme aktiviteeteista.

**Lisätietoja ja hakemus: [uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior)**

Tai ota yhteyttä Uppsalan Seniorioppaaseen.

Puhelin: 018-727 65 00

Sähköposti: [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)

## Lyhytaikaishoito

---

Jos tarvitset lyhyen ajanjakson aikana ympärivuorokautista hoitoa ja hoivaa, voit olla oikeutettu saamaan lyhytaikaishoitoa. Lyhytaikaishoito voi tulla ajankohtaiseksi esimerkiksi sairaalassa oleskelun jälkeen tai tarvitessasi sairaanhoitoa, jota et voi saada kotona, tai sinulla on dementiasairaus tai sekavuusoireita. Lyhytaikaishoidon saamiseen vaaditaan avuntarvepäätös. Lyhytaikaishoitopaikkoja voi olla sekä omassa erityisessä yksikössä että yksittäisinä paikkoina hoito- ja hoiva-asuntoloissa.

## Vuorotteluhoito

---

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

**Lisätietoja ja hakemus: [uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior)**

tai ota yhteyttä Uppsalan Seniorioppaaseen.

Puhelin: 018-727 65 00

Sähköposti: [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)

## Hoito- ja hoiva-asuminen

---

Hoito- ja hoiva-asuminen on sopiva asumismuoto, jos tarvitset laaja-alaista ja pitkäaikaista huolenpitoa, valvontaa ja hoitoa vuorokauden ympäri. Asuntolassa on hoivahenkilökuntaa ja saatavilla on sairaanhoitajan apua kaikkina vuorokauden aikoina. Lisäksi saatavilla on toimintaterapeutti ja fysioterapeutti/lääkintävoimistelija.

Hoito- ja hoiva-asuntolassa sinulla on oma huoneisto tai oma huone. Asunto on varustettu sängyllä. Muutoin sen saa kalustaa omilla huonekaluilla ja sisustaa henkilökohtaisilla esineillä. Asunnon yhteydessä on yhteisiä tiloja, muun muassa ruokasali ja seurustelutilat.

Hoito- ja hoiva-asuntoloita on erilaisia. Niitä on paljon huolenpitoa tarvitseville, dementiaa sairastaville ja psyykkisesti toimintarajoitteisille. Sinun tarpeesi ratkaisevat, mikä asumismuoto voi tulla ajankohtaiseksi sinulle.

Henkilö, jolle on myönnetty hoito- ja hoiva-asunto, voi valita, mistä asuntolasta hän haluaa saada asunnon. Luettelo hoito- ja hoiva-asuntoloista löytyy verkkosivulta [uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior)

Kunta veloittaa maksuja hoito- ja hoiva-asumisesta. Maksut koostuvat huoneiston tai huoneen vuokrasta, hoito- ja hoivamaksusta ja ruokamaksusta. Lisätietoja maksuista: [uppsala.se/omsorgsavgifter](https://www.uppsala.se/omsorgsavgifter)

**Lisätietoja ja hakemus:** [uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior)

tai ota yhteyttä Uppsalan Seniorioppaaseen.

Puhelin: 018-727 65 00

Sähköposti: [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)

### Aktiviteetit ja yhdessäolo

Hoito- ja hoiva-asuntoloiden tulee tarjota aktiviteetteja, ulkoilua ja yhdessäoloa, joihin voi osallistua omien tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan. Useissa asuntoloissa on erityisiä vanhuspedagogeja ja niissä kaikissa asukkaat voivat osallistua terveyttä ja hyvinvointia edistävään kulttuuritoimintaan (Kultur i vården), johon kuuluvat kulttuuriohjelmat, kirjastopalvelu sekä ns. muistolaatikot muistojen ja muistikuvien herättämiseksi.

Lisätietoja saa ottamalla yhteyttä asuntolan toiminnanjohtajalta.

### Arvokkuustakuut

Vanhuslautakunta on tehnyt päätöksen paikallisista arvokkuustakuista kunnan vanhustenhuollossa. Kaikille hoidon ja hoivan suorittajille asetettavien laatuvaatimusten lisäksi paikallisissa arvokkuustakuissa painotetaan joitakin alueita, joiden toteutumista on seurattava erityisesti.

**Hoito- ja hoiva-asunnossa asuvalla on oikeus**

- vaikuttaa kävelylenkin tai muun ulkoilun ajankohtaan
- valita, haluaako hän kävellä ryhmässä tai erikseen henkilökunnan tuella
- saada kirjatuksi omaan toteutussuunnitelmaan, miten ja milloin ulkoilu tapahtuu
- saada rauhallinen ja viihtyisä ruokailuympäristö
- vaikuttaa ruokalistaan ja aterioiden ajankohtaan
- saada vuosittainen lääkkeiden tarkastus.

## Senioriopas

Meiltä saat tietoa ja opastusta vanhustenhuollosta ja muusta toiminnasta senioreille, muun muassa kohtaamispaikoista, ikääntyneiden asumisesta, kotipalvelusta, kuljetuspalvelusta ja apuvälineistä.

**Puhelin:** 018-727 65 00, maanantai–perjantai 9.00–12.00, 13.00–16.00

**Sähköposti:** [seniorguide@ uppsala.se](mailto:seniorguide@ uppsala.se)

**Osoite varatuille tapaamisille:** Stadshusgatan 2  
[uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior)

## Kontaktcenter

Kunnan palvelukeskus voi usein antaa suoraan vastaukset moneen kysymykseen tai luotsata oikean tahon puoleen.

**Puhelin:** 018-727 00 00

**Puhelinajat:** maanantai 8.00–17.00, tiistai 8.00–17.00,  
keskiviikko 8.00–17.00,  
torstai 8.00–18.00, perjantai 8.00–17.00

**Sähköposti:** [uppsala.kommun@ uppsala.se](mailto:uppsala.kommun@ uppsala.se)

**Käyntiosoite:** Stadshusgatan 2  
[uppsala.se](https://www.uppsala.se)