

# Senioriopas

Kohtaamispaikat, senioriravintolat,  
palvelut, asuminen ja paljon muuta.



Monelle elämä seniorina on aikaa, joka tarjoaa paljon uusia mahdollisuuksia, uusia haasteita ja sekä iloisia hetkiä ja vaikeuksia.

Uppsalan kunnassa monet tekevät yhteistyötä, jotta saisit seniorina parhaat mahdolliset edellytykset elää itsenäistä, omaehtoista elämää. Senioreille on tarjottava hyvät mahdollisuudet aktiiviseen elämään, tukeen ja sosiaaliseen yhdessäoloon, jotta he voisivat elää turvallista, antoisaa ja mielekästä elämää.

Tästä esitteestä voit lukea eri palveluista, mahdollisuuksista ja toimintamuodoista, joita kunnassamme on sinulle. Toivon, että esitteestä on sinulle hyötyä arkielämässäsi.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T. Smedberg'.

Tobias Smedberg (V) vanhuslautakunnan puheenjohtaja

# Sisältö

## Organisaatiot

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
Seniorikortti joukkoliikenteessä	15
Tuki lähisuhdeväkivallan/uhkailun kohteeksi joutuneelle	15

## Asumismuodot

Senioriasunnot	17
----------------	----

## Avuntarvepäättökseen perustuva tuki

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

---

2024

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 verkkosivulla [uppsala.se/aldrenamnden](https://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 (vaihde)

[uppsala.se/aln](https://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 kehittämiselle laadittu ohjelma ja toimintasuunnitelma.

Seuraa työtä [upsala.se/aldreanligkommun](https://www.upsala.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@upsala.se](mailto:aldreombudsmannen@upsala.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 (Kontaktcenter) suomenkieliseen kuntaneuvojaan.  
Puhelin: 018-727 00 00, valitse näppäinvalinta suomi  
Sähköposti: [suomeksi@upsala.se](mailto:suomeksi@upsala.se)

## Kunnan eläkeläisneuvosto (KPR)

---

Kunnan eläkeläisneuvosto (KPR) on kunnan ja eläkeläisjärjestöjen edustajien keskinäinen neuvottelu- ja tiedotuselin. Neuvosto kokoontuu neljä kertaa vuodessa.  
Pöytäkirjat voi lukea verkkosivulta [upsala.se/kpr](https://www.upsala.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 50 yhdistyksen katto-organisaatio on UPS, Uppsalan eläkeläisyhdistysten yhteistyöneuvosto. UPS on yhdistysten ja Uppsalan kunnan välinen yhteyselin ja se antaa kunnalle tietoa eläkeläisten elinoloihin vaikuttavista ajankohtaisista kysymyksistä ja pyrkii vaikuttamaan kunnan päätöksiin. Se tapahtuu kunnan eläkeläisneuvoston (KPR) välityksellä yhteistyössä 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)

---

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

SIU järjestää tapaamisen ikäihmisille joka keskiviikko 18.00–20.00 osoitteessa Bandstolsvägen 11 ja atk-kurssin joka maanantai.

**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. Uppsalan 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 Uppsalassa asuvalle, joka tukee pitkäaikaisesti sairasta tai toimintarajoitteista läheistään. Omainen 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. He voivat myös auttaa yhteyden saamisessa yhteiskunnan eri tahoihin. Dementiahoitoon suuntautunut omaiskonsulentti tarjoaa myös dementi-ahoitotukea läheiselle, jolla on todettu demenciasairaus tai jonka epäillään sairastuneen siihen, katso lisää tietoa sivulta 14.

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

### Hyvinvointitoiminta

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

### Uutiskirje

Tilaa Omaiskeskuksen uutiskirje. Saat lukea luennoista, monenlaisesta toiminnasta ja muista ajankohtaisista asioista.

Lue lisää Omaiskeskuksen verkkosivustolta.  
Olemme myös Facebookissa ja Instagramissa

### Lisätietoja

Uppsala kommun Anhörigcentrum  
S:t Persgatan 10A (i S:t Per Gallerian)  
Puhelin: 018-727 92 00  
Sähköposti: [anhorigcentrum@ uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@ uppsala.se)  
[vardochomsorg. uppsala.se/anhorigcentrum](http://vardochomsorg. uppsala.se/anhorigcentrum)



# 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 kuntosalitreenistä, 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.uppsala.se](http://traffpunktseior.uppsala.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 Treklängen

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

### Träffpunkt Vänge

Gråa byggnaden bredvid kyrkan  
Gamla Salavägen 31  
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. 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 verkkosivulla [uppsala.se/seniorluncher](https://uppsala.se/seniorluncher) päivitetään jatkuvasti, kun uusia ravintoloita tulee listalle tai kun joku ravintola haluaa muuttaa tarjoustaan.

### Seniorilounas koulussa

Monet Uppsalan kouluista tarjoavat senioreille mahdollisuuden syödä lounaan alennettuun hintaan. Voit maksaa swishaamalla tai ostaa lounaskuponin 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. Senioriravintolat ovat avoinna kaikille. Voit maksaa kortilla, käteisellä tai swishaamalla.

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

### Bernadottes restaurang

Bernadottevägen 1

**Aukioloajat:** arkipäivinä 11.30–13.00

Puhelin: 018-727 87 55

### Restaurang Leopold

Leopoldsgatan 5

**Aukioloajat:** arkipäivinä 11.30–13.30

Puhelin: 018-727 76 61

### Restaurang Linné

Stenbrohultsvägen 93

**Aukioloajat:** arkipäivinä 11.30–13.00.

### Restaurang Porfyren

Granitvägen 5

**Aukioloajat:** arkipäivinä 11.30–13.15

Puhelin: 018-727 80 27

### Restaurang Senioren

Kungsängsgatan 25

**Aukioloajat:** alla dagar 10.45–13.30

Puhelin: 018-727 51 59

### Stenhagens bildnings- och kulturcentrum

Herrhagsvägen 8

**Aukioloajat:** arkipäivinä 12.00–13.30

Puhelin: 018-727 88 34

## Terveysvinkit

---

Saatavana on terveysvinkkejä, jos haluat treenata itsenäisesti.  
Vinkkejä ja videoita: [uppsala.se/aldrevanligkommun](https://www.uppsala.se/aldrevanligkommun)

## Aatteellisten järjestöjen palvelut

---

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

### Yksityiset keskustelut

#### **Samarialaiskoti Diakonia Keskustelutuki ikääntyneille**

tarjoaa maksuttomia terapeutteja keskusteluita 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, keskustelutuki**

Tarvitsetko jonkun, joka kuuntelee sinua? Soita tai lähetä sähköpostia varataksesi ajan. Puhelin: 018-430 38 62

Sähköposti: [uppsala.samtalsstöd@svenskakyrkan.se](mailto:uppsala.samtalsstöd@svenskakyrkan.se)

#### **Sielunhoito tuomiokirkossa**

Keskustelut ilman ajan varausta diakonin/papin kanssa arkipäivisin 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 telefonjour 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 ja Regnbågslinjen**

Ruotsin kirkon kriisi- ja keskustelupäivystys (Kyrkans SOS) on avoinna joka päivä vuoden ympäri. Soita 0771-800 650 puhuaksesi koulutettujen vapaaehtoisten kanssa, jotka kuuntelevat sinua.

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

Puhelin: 0770-55 00 10

Täällä on myös elektroninen kirjelaatikko, jonne voi lähettää postia, jos ei halua jutella.

[kyrkanssos.se/hitta-hjalp](https://www.kyrkanssos.se/hitta-hjalp)

- Kahvituoikiot pie-** Vanhuskontakti järjestää säännöllisiä kahvituoikiota yli 75-vuotiaille, jotka  
**nissä ryhmissä** asuvat yksin ja joilla on vaikeaa lähteä kotoaan omin neuvoin. Saat seurus-  
tella samanikäisten ja eri sukupolviin kuuluvien kanssa. Vanhuskontaktin  
vapaaehtoistyöntekijät tarjoavat kahvia ja auttavat sinut sekä tapaamis-  
paikalle että sieltä takaisin kotiisi. Tapaamiset, joita järjestetään yhtenä  
sunnuntaina kuukaudessa, ovat täysin maksuttomia ja tarjoavat lämmintä  
ja hauskaa yhdessäoloa.  
Puhelin: 076-052 68 00, puhelinaika arkisin 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**
- Vierailutoimintaja** Sinulle, joka haluat hetkeksi juttukaverin, seuraa kahvipöytään tai kävel-  
**ulkoiluseura** ylenkille.  
**Diakoniakeskus**  
Puhelin: 018-15 07 70  
**Uppsalan Punainen Risti**  
Puhelin: 018-14 32 10
- Seuralais-** Punaisen Ristin työntekijä voi lähteä seuralaiseksesi esimerkiksi, kun läh-  
**toiminta** det hammaslääkäriin, lääkäriin, kampaajalle tai hautausmaalle.  
**Uppsalan Punainen Risti**  
Puhelin: 018-14 32 10  
Sähköposti: medfoljare.uppsala@redcross.se  
Jätä viesti puhelinvastaajaan, minkä jälkeen joku vapaaehtoisista soittaa  
sinulle mahdollisimman pian.
- Pyöräily ikään** Pyöräily ikään katsomatta on hanke, jossa vapaaehtoiset pyöräilijät huo-  
**katsomatta** lehtivat siitä, että ikäihmiset pääsevät pyöräretkille sopeutetuilla kuorma-  
pyörillä. Ota yhteyttä Punaiseen Ristiin, kun haluat varata pyöräretken.  
Puhelin: 018-14 32 10  
Sähköposti: cykling.uppsala@redcross.se
- Yhteisökokoon-** Joka toinen tiistai parittomina viikkoina, Tunabergskyrkan 13.00–15.00  
**tumiset** Yhteyshenkilö Kristina Åkerman  
**viittoma-kielellä** Puhelin: 0733-212108  
Sähköposti: kristina.akerman@svenskakyrkan.se.
- Opastus ja seura** Uppsalan Punaisella Ristillä on Akateemisessa sairaalassa opastajia, jotka  
**Akateemisessa** voivat joko auttaa sinut oikeaan paikkaan tai olla seuranas, jos joudut odot-  
**sairaalassa** tamaan pitkän aikaa.  
**Uppsalan Punainen Risti**  
Puhelin: 018-14 32 10
- Puhelinyhteys** Säännöllinen puhelinyhteys voi lisätä yhteenkuuluvuuden, yhteisöllisyy-  
den ja turvallisuuden tunnetta. Kun olet ilmoittanut toivovasi puhelinyh-  
teyttä, vapaaehtoinen henkilö soittaa sinulle niin usein kuin te olette sopi-  
neet keskenänne.  
**Diakonicentrum** Puhelin: 018-15 07 70  
**Uppsala Rödakorskrets** Puhelin: 018-14 32 23  
Sähköposti: kontaktringning.uppsala@redcross.se

## **Vanhuslinja**

Vanhuslinja on henkilöille, joilla on mielenterveysongelmia tai jotka kaipaavat ihmistä, jonka kanssa voi puhua asioista. Puhelinpalvelusta vastaa Mind. Se on aatteellinen yhdistys, jolla on erikoiskoulutuksen saaneita työntekijöitä, jotka kuuntelevat, antavat tukea ja ohjaavat tarvittaessa ammattiavun piiriin. Puhelin: 020-22 22 33  
**mind.se**

## **Apumies- palvelu**

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 tavaroiden korkean kaapin hyllyiltä alas ottamisesta. Tarkoituksena on kaatumisten välttäminen kotona.

**Uppsalan Punaisen Ristin apumiehet** Puhelin: 018-13 49 31, jätä nimesi ja puhelinnumerosi puhelinvastajaan, 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 digioppaisiin, joissa autetaan yksinkertaisemmissa it-ongelmissa ja teknisissä asioissa.

#### **Lisätietoja**

Uppsalan kirjastot, Kirja tulee-palvelu

Puhelin: 018-727 17 70 måndag–fredag 9.00–12.00 och 13.00–16.00

Sähköposti: bokbuss@ uppsala.se

**bibliotekuppsala.se/boken-kommer**

### **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. Kungsängsgatan 48, sisäänkäynti pihalta.

#### **Lisätietoja**

Christina Rangstedt

Puhelin: 073-069 65 06

Sähköposti: christina.rangstedt@samariterhemmet.se

**samariterhemmet.se**

### **Näkö- ja kuu- lovammaisohja- ajat**

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

#### **Lisätietoja**

Näkö- ja kuulovammaisohjaajat

Puhelin: 018-727 88 00

## Dementia- hoidon tuki

Kunnan konsulentit voivat tarjota dementiaa sairastaville erityistä tukea. Tavoitteena on, että arkielämäsi sujuu mahdollisimman hyvin.

Esimerkkejä tuesta:

- yksityiset keskustelut
- ryhmätapaamiset
- neuvot ja tuki
- informointi
- luotsaava toiminta
- tuki esimerkiksi yhteyksissä avuntarpeenkäsittelijään ja terveyskeskukseen.

### Lisätietoja

Uppsalan kunnan Omaiskeskus

Puhelin: 018-727 92 00

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

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

## 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)

## Ikääntyneiden terveyspalvelu

Terveyskeskuksessa on henkilökuntaa, joka toimii erityisesti 75-vuotiaiden ja sitä vanhempien terveydenhuollon parissa.

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

## Asunnon sopeut- tamisavustus

Jos sinulla on pysyvä toimintarajoite, voit hakea avustusta pysyväluonteisen asuntosi sopeuttamiseen tarpeitasi vastaavaksi. Kyse voi olla asunnon esteettömyydestä, hygienia- ja ruoanlaittotoiltojen sopeuttamisesta ja asunnon sisääntulo- ja ulosmenorakenteiden esteettömäksi muuttamisesta. Tarvitset sopeuttamistarpeen vahvistavan todistuksen asiantuntijalta, esim. toimintaterapeutilta, lääkäriltä tai lääkintävoimistelijalta. Et voi saada asunnon sopeuttamisavustusta, jos sopeuttamistarpeesi voidaan tyydyttää apuvälineillä, joita alue tai kunta tarjoaa terveyden- ja sairaanhoitolain (2017:30) mukaan.

Hae avustusta Uppsalan kunnalta. Lue lisää verkkosivustolta [uppsala.se](http://uppsala.se), asunnon sopeuttamisavustuksen hakemisesta.

**Lisätietoja** saat ottamalla yhteyttä asunnonsopeuttamisavustusyksiköön. Puhelinaika: maanantai–torstai 9.00–11.30, 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 suurkustannussuojan mukaisen maksun.

**Lisätietoja:** Uppsalan alueen verkkosivustolta [1177.se](http://1177.se) voit lukea lisää.

**Todistukseen liittyvissä asioissa:** ota yhteyttä omaan sairaanhoitajaasi kunnassa. Jos et tiedä, kuka hän on, voit ottaa yhteyttä Uppsalan alueen hammashuoltotuesta vastaavaan yhteyshenkilöön Uppsalan kunnassa. Puhelin: 018-727 59 99 arkiviikkoina maanantai – perjantai 9.00–11.30. Voit myös lähettää kysymyksesi sähköpostitse osoitteeseen [intygnodvandigtandvard@upsala.se](mailto:intygnodvandigtandvard@upsala.se)

## Seniorikortti joukkoliikenteessä

---

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

Sitoudut maksamaan vuosilipun, mutta valitset, haluatko maksaa vuosilipun kuukausierissä vai yhdellä kertaa. Lippu on voimassa rajattomalle määrälle matkoja vuorokauden ympäri kaikkina viikonpäivinä UL:n liikennöntialueella. Jos teet keskimäärin vähemmän kuin kaksitoista matkaa/kuukausi yhden vuoden aikana, sinun kannattaa sen sijasta ostaa UL:n alennettuhintainen 75-minuutin lippu kutakin Yksittäistä matkaa varten.

Lisätietoja kortista: [se.upsala.se/seniorkortet](http://se.upsala.se/seniorkortet) tai ota yhteyttä kunnan palvelukeskukseen

Puhelin: 018-727 00 00

Sähköposti: [upsala.kommun@upsala.se](mailto:upsala.kommun@upsala.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.

Väkivallan kohteeksi joutuneiden parissa työskentelevät tietävät, että kuka tahansa voi joutua väkivallan kohteeksi. He tarjoavat tietoa ja tukea ja kohtelevat aina sinua kunnioittavasti ja ymmärtäväisesti. Kaikilla julkisilla palvelualueilla työskentelevillä on vaitiolovelvollisuus.

**Poliisi, ambulanssi, kiireellinen apu**

Täältä saat tukea ja suojaa:  
Ambulanssi – jos tarvitset kiireellistä apua. Puhelin: 112  
Poliisi – rikoksen yhteydessä.  
Puhelin: 112  
Poliisi – jos asiasi ei ole kiireellinen. Puhelin: 114 14  
Voit myös tehdä rikosilmoituksen ja antaa vihjeitä digitaalisesti poliisin verkkosivustolla  
**polisen.se**

**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 lähisuhdeväkivaltaa Uppsalan läänissä. MVU tarjoaa hoitoa henkilöille, jotka käyttävät fyysistä tai psyykkistä väkivaltaa lähisuhteissaan. Kumppaneille/puolisoille tarjotaan kontaktia, mikä on osa riski- ja suoja-arvios-  
ta. Hoito on maksutonta.

**Lisätietoja**

Puhelin: 018-13 46 00  
Sähköposti: info@mvu.nu  
**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 Nexuksen työntekijät voivat tehdä päätöksen siitä, millaista tukea kukin henkilö omakohtaisesti tarvitsee. Kyse voi olla monenlaisesta tuesta aina tukikeskusteluista turva-asumiseen.

Kaikilla Nexusin työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus. Esimerkkejä Nexusilta saatavasta tuesta ja avusta:

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

**Yhteystiedot: Nexusresurscentrum**

Aukioloajat: arkipäivinä 09.00–16.00  
Lunchstängt 12.00–13.00  
Suljettu lounasaikana varje dag.  
Puhelin: 018-727 52 47, 076-101 99 97  
Sähköposti: nexus@ uppsala.se  
Käyntiosoite: Svartbäcksgatan 17  
**uppsala.se/nexus**



# Asumismuodot

## Senioriasunnot

---

Senioriasunto on asunto, jossa on hyvä esteettömyys, minkä ansiosta asunnossa on helppo liikkua myös apuvälineitä käytettäessä. Pohjakerroksesta pääsee ylös hissillä ja joskus käytettävissä on yhteisiä tiloja. Et tarvitse avun terveyttä muuttaaksesi senioriasuntoon. Valitset itse, haluatko kohentaa asumistilannettasi ikääntymistäsi ajatellen. Alin muutokä 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.

### Uppsalan asunnonvälitys

Voit hakea senioriasuntoja Uppsalan alueelta Uppsalan asunnonvälityksen (Uppsala Bostadsförmedling) kautta. Voidaksesi hakea asuntoja sinun on ilmoitettava itsesi asuntojonorekisteriin. Senioriasunnot julkaistaan aina kahdeksan päivän ajaksi asunnonvälityksen verkkosivustolla. Katsomalla ilmoitukset kerran viikossa samana viikonpäivänä varmistat, että mikään senioriasunto ei jää sinulta huomaamatta.

65 vuotta täyttäneet saavat puhelimitse apua koko välitysprosessin ajan. Asunnonvälitys auttaa kaikissa vaiheissa rekisteröinnistä ja maksumenettelyn valinnasta alkaen aina kiinnostusilmoituksen tekemiseen ja asuntotarjouksen hyväksymiseen tai hylkäämiseen saakka. Voit myös käydä Uppsalan asunnonvälityksessä saadaksesi apua paikan päällä.

**Lisätietoja** seniorien vuokraoikeusasunnoista saat ottamalla yhteyttä Uppsalan asunnonvälitykseen Uppsala Bostadsförmedling.  
Osoite: Stationsgatan 32 B, 753 40 Uppsala  
Puhelin: 0771-71 00 00  
Sähköposti: info@bostad.uppsala.se

# Avuntarvepäätökseen perustuva tuki

## 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

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

## Kuljetuspalvelu ja valtakunnallinen kuljetuspalvelu

---

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

Voit hakea kuljetuspalvelua, jos sinulla on toimintarajoitteen vuoksi erittäin suuria vaikeuksia liikkua tai matkustaa joukkoliikenteessä. Toimintakykysi on oltava rajoittunut vähintään kolmen kuukauden ajan ja sinun on oltava väestökirjoilla Uppsalan kunnassa voidaksesi hakea kuljetuspalvelua.

Kun haet kuljetuspalvelua ensimmäisen kerran, täytyy sinun täydentää hakemustasi lääketieteellisellä lausunnolla, joka vahvistaa toimintarajoitteesi. Lausunnon laatii lääkäri tai muu lääketieteellinen asiantuntija, kuten sairaanhoitaja, lääkintävoimistelija/fysioterapeutti tai toimintaterapeutti.

**För mer information** ota yhteyttä erityisen joukkoliikenteen yksikköön.

Puhelinaika: arkipäivisin 9.00–12.00

Puhelin: 018-727 16 00

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

Lue lisää verkkosivustolta [upsala.se](https://www.upsala.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.uppsala.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 käsittelijältä voi saada neuvoja siitä, miten päätöksestä valitetaan.

Ota yhteyttä Uppsalan Seniorioppaaseen, jos sinulla on kysyttävää. Senioriopas tiedottaa ja opastaa. Tarvittaessa 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille henkilöille välitetään myös yhteys hoito- ja erityishuoltohallinnon avuntarpeen käsittelijään.

Puhelin: 018-727 65 00

## Kotipalvelu ja kotisairaanhoido

---

### Kotipalvelu

Jos asut kotona ja tarvitset apua arkielämässä, voit hakea kotipalvelu- palvelutoimien ja henkilökohtaisen hoivan muodossa. Tarpeesi ratkais- vat, mitä kotipalveluja voit saada ja miten usein.

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

Kotipalvelua tarvitessasi haet sitä kunnan avuntarpeen käsittelijän luona. Käsittelijän tavoitat Uppsalan Seniorioppaan kautta. Kotipalvelusta mak- setaan kunnan palveluhinnaston mukainen maksu.

Puhelin: 018-727 65 00

### Kotisairaanhoido

Jos tarvitset sairaanhoitoa yli 14 päivän ajan ja et pääse terveyskeskuk- seen, voit olla oikeutettu saamaan kotisairaanhoido. Tämä oikeus voi olla sekä kotona että hoito- ja hoiva-asunnossa asuvilla.

Kotisairaanhoido on terveyden- ja sairaanhoitoa omassa kodissa. Sitä voi olla esim. apu lääkkeiden jakelussa, haavojen sidonnassa, apuvälineissä tai kuntoutuksessa. Kotisairaanhoido antavat sairaanhoitaja, toiminta- terapeutti ja lääkintävoimistelija/fysioterapeutti. He voivat myös antaa kotipalvelulle ohjeita joidenkin sairaanhoidotehtävien suorittamiseen.

Kotisairaanhoido on usein integroitu kotipalveluun. Sinulla on myös oikeus saada ns. kiinteä hoitokontakti, eli yhteyshenkilö, joka auttaa sinua koordi- noimaan kotisairaanhoidotoimet.

Jos tarvitset terveyden- ja sairaanhoidotoimia kotonasi, käänny ensisijai- sesti omalääkärisi tai oman terveyskeskukseksi puoleen. Terveyskeskukses- sa arvioidaan tarpeesi. Sen jälkeen laaditaan koordinoitu hoitosuunnitel- ma yhdessä kunnallisen kotisairaanhoidon kanssa, jotta voitaisiin arvioida, voitko saada kotisairaanhoido.

Tarvitessasi asunnon sopeuttamista tai apuvälineitä sinun on sen sijaan otettava yhteyttä kunnallisen kotisairaanhoidon toimintaterapeuttiin.

Maksat kotisairaanhoidosta maksun. 85-vuotiaille ja sitä vanhemmille ko- tisairaanhoido on maksutonta. Tietoa maksuista voi katsoa verkkosivulta [upsala.se/senior](https://www.upsala.se/senior)

## 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-vuotialle.

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 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.

Kunnalliset apuvälineet puhelinnumerosta 018-727 65 00

## 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)

Puhelin: 018-727 65 00

## Arvokkuus-takuut

Uppsalan kunnan vanhuslautakunta on tehnyt päätöksen arvokkuus-takuista 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 ulkoilut toteutetaan
- saada vuosittain lääkkeiden tarkastus (jos saat apua lääkityksessä).

## Turvahälytyn 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 avuntarpeenkäsittelijältä. Maksat kuukausivuokran turvahälyttimestä.

Puhelin: 018-727 65 00

## Päivätoiminta

---

Päivätoiminta on suunnattu 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille, jotka tarvitsevat sitä muistisairauden, aivohalvauksen jälkeisen kuntoutumisen tai fyysisen toiminnan tarpeen vuoksi. Päivätoimintaan osallistumiseen vaaditaan avuntarvepäätos. 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.

Puhelin: 018-727 65 00

## 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 demensiasairaus tai sekavuusoireita. Lyhytaikaishoidon saamiseen vaaditaan avuntarvepäätos. 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. Vuorotteluhoidon saamiseen vaaditaan avuntarvepäätos. Vuorotteluhoitopaikkoja voi olla sekä omassa erityisessä yksikössä että yksittäisinä paikkoina hoito- ja hoiva-asuntoloissa.

Puhelin: 018-727 65 00

## 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. Tarpeesi ratkaisevat, mikä asumismuoto voi tulla ajankohtaiseksi sinulle.

Henkilö, jolle on myönnetty hoito- ja hoiva-asunto, voi valita, mistä asuntolasta hän haluaa 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)

Puhelin: 018-727 65 00

### 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 toiminnanjohtajaan.

### Arvokkuustakuut

Vanhuslautakunta on tehnyt päätöksen paikallisista arvokkuustakuista kunnan vanhustenhuollossa. Kaikille hoidon ja hoivan suorittajille asetettävien 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 ruokailuajankohtaan
- 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–tiistai 9.00–12.00, 13.00–16.00  
keskiviikko 9.00–12.00, 13.00–14.30  
torstai– perjantai 9.00–12.00, 13.00–16.00

Sähköposti: [seniorguide@ uppsala.se](mailto:seniorguide@ uppsala.se)  
Osoite varatuille tapaamisille: Stadshusgatan 2

Skannaa QR-koodi tai käy verkkosivulla  
[uppsala.se/senior](https://uppsala.se/senior)



## Kontaktcenter

Kunnan palvelukeskus voi 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://uppsala.se)