

Bra att veta

för dig som är äldre



Innehåll

Servicetorget	3
Servicetjänster	3
Servicetjänster med behovsprövning.....	3
Hemsjukvård	4
Omsorg	4
Anhörigcentrum	5
Rehabilitering, hjälpmedel och bostadsanpassning.....	5
Dagverksamheter	6
Trygghetslarm.....	6
Väntjänst.....	6
God man	7
Seniorbostäder och Trygghetsbostäder	7
Vård och omsorgsboende	7
Färdtjänst.....	8
Sjukresor.....	8
Sjukvårdsrådgivning.....	8
Universitetssjukhuset Örebro.....	8
Vårdcentralernas kvälls- och helgjour	8
Apoteket	9
Jourhavande tandläkare.....	9
Tolk	9
Bibliotek.....	10
Fysiska aktiviteter för seniorer	10
Kultur för seniorer.....	10
Pensionärsföreningar	10
ABF	11
Bilda	11
Medborgarskolan	11
NBV	11
Studieförbundet Vuxenskolan	11
Örebro senioruniversitetet – ÖSU.....	11

Kommunens verksamheter

Servicetorget

Till Servicetorget kan du vända dig när du har allmänna frågor om vård och omsorg, om du behöver hjälp att komma i kontakt med någon person inom kommunen, eller om du vill få tips om sociala aktiviteter. Du kan även vända dig till Servicetorget för att köpa eller ansöka om servicetjänster, eller om du behöver hjälp med att välja utförare av servicetjänster.

Personalen på Servicetorget har lång erfarenhet av arbete inom vård och omsorg och de har tystnadsplikt. Det kostar ingenting att besöka Servicetorget.

Servicetjänster

Du som under året fyller 75 år eller är äldre kan köpa upp till åtta timmar servicetjänster per månad av Örebro kommun. Kommunen behöver inte göra någon prövning av behoven - du avgör själv vilka tjänster du vill beställa och hur ofta du vill att de ska utföras.

Servicetjänster omfattar sysslor som du i vanliga fall kan utföra själv, men som du av någon anledning inte längre kan eller vill utföra. Syftet är att du ska kunna få hjälp med praktiska saker som underlättar din vardag. Servicetjänster som kan erbjudas utan behovsprövning är: städning, tvätt, inköp, matlagning, fixartjänst, utomhus/trädgårdsarbete och aktiviteter (t.ex. promenader). Servicetjänsterna innefattar inte sådant som kräver specialistkunskap t.ex. hantverksarbete, personlig omvårdnad eller sjukvård.

Servicetjänster med behovsprövning

Om du inte själv klarar av din vardag har kommunen ansvar för att du får den service, vård och omsorg som du behöver för att du ska kunna bo kvar hemma.

Servicetorget

Tulegatan 10 (Brolyckan), Örebro
Öppet mån.–fre. 9–15, lör. 10–14
Tel: 019-21 40 30 eller via kundtjänst tel: 019-21 10 00

Servicetjänster

Servicetorget tel: 019-21 40 30 eller via kundtjänst tel: 019-21 10 00

Servicetjänster med behovsprövning
Biståndshandläggare via kundtjänst
tel: 019-21 10 00

Du ansöker om hjälp genom att fylla i en blankett som du hittar på www.orebro.se under "Blanketter", eller så kan du få den av Servicetorget.

Beskriv på blanketten vilken hjälp du har behov av och varför. Du kan ansöka om upp till:

- tre timmar städ per månad
- tre timmar tvätt per månad
- fyra timmar inköp per månad

Servicetorget på kommunen handlägger din ansökan och meddelar dig skriftligen om ansökan beviljas eller avslås.

Om du har behov av mer eller annan hjälp, service eller omsorg, så ringer du kommunens kundtjänst 019-21 10 00 och ber att få tala med en biståndshandläggare som har ansvar för det område du bor i.

Omsorg

Om du får svårt att klara ditt vardagliga liv har kommunen ansvar för att du får den omsorg du behöver för att du ska kunna bo kvar hemma. Du kan t.ex. få hjälp med medicin, rehabilitering/träning, trygghetslarm och personlig omvårdnad.

Om du behöver omsorg ansöker du om det hos en biståndshandläggare som har ansvar för det område där du bor. Biståndshandläggaren beslutar vad du kan få hjälp med. Du har rätt till kostnadsfri tolk vid behov.

Hemsjukvård

Den kommunala hälso- och sjukvården erbjuder hemsjukvård till personer som inte kan ta sig till sin vårdcentral. För hemsjukvården står distriktsköterska/sjuksköterska, ofta med hjälp av omvårdnadspersonal.

Servicetjänster med behovsprövning
Biståndshandläggare via kundtjänst
tel: 019-21 10 00

Omsorg
Biståndshandläggare via kundtjänst
tel: 019-21 10 00

Vårdcentralen
Kontakta din vårdcentral via Örebro läns
landsting 019-602 10 00

Rehabilitering, hjälpmedel och bostadsanpassning

För att få en fungerande vardag om du drabbats av en skada eller sjukdom (funktionshinder) kan du få rehabilitering, hjälpmedel och/eller bostadsanpassning. Rehabilitering kan ske i det egna hemmet, på rehabiliteringsenhet eller i form av dagrehab. Rehabilitering handlar om träning, råd och stöd och sker i samverkan med arbetsterapeut, sjukgymnast och omvårdnadspersonal. Arbetsteraputen ser över dina behov av hjälpmedel, t.ex. rullstol, duschpall eller vårdsäng som ofta kan ge dig ett mer självständigt liv. Hjälpmedel lånas kostnadsfritt av kommunen eller landstinget.

Arbetsterapeuten kan även hjälpa dig att ansöka om bidrag hos kommunen för anpassning av din bostad, det kan t.ex. handla om borttagning av trösklar och montering av ramp.

Anhörigcentrum

Anhörigcentrums mål är att erbjuda stöd och avlösning som underlättar för dem som vårdar någon som är långvarigt sjuk, äldre eller som har funktionshinder. Stödet ska leda till att livskvaliteten ökar både för den anhörige och den sjuke.

Syftet är bland annat att:

- ge individanpassat stöd utifrån anhörigas upplevda behov
- öka möjligheterna till omedelbart stöd och avlösning

Anhörigcentrum finns till för dig som är anhörig. De som arbetar på Anhörigcentrum kan på olika sätt stärka din roll genom stödaktiviteter, både enskilt och i grupp.

Rehabilitering, hjälpmedel och bostadsanpassning

Arbetsterapeut via kundtjänst

tel: 019-21 10 00

Anhörigcentrum

Tulegatan 8, Örebro

Öppet vardagar 9-15

Tel: 019-21 32 30 eller via kundtjänst 019-21 10 00

Väntjänst

Väntjänsten har till uppgift att följa med dig på olika ärenden t.ex. till apoteket, banken, posten, läkaren, tandläkaren eller frisören. De kan också besöka dig i hemmet, följa med på en promenad eller ringa dig regelbundet. Väntjänsten är gratis.

Om du behöver hjälp eller själv vill hjälpa till kan du ringa till Servicetorget eller kommunens kundtjänst och fråga efter väntjänsten eller träffpunkten i ditt område.

Dagverksamheter

Att förbli aktiv och känna gemenskap är viktigt för ett hälsosamt och gott åldrande. Du har stora möjligheter att må bättre och öka din livskvalitet genom att delta i någon form av dagverksamhet.

Dagverksamheter är till för dig som av olika skäl känner dig ensam eller inte har möjlighet att vara så aktiv som tidigare. I dagverksamheten träffar du andra med liknande behov av träning, aktivitet eller social gemenskap.

I Örebro kommun är dagverksamheten indelad i tre inriktningar:

- Dagvård med social inriktning
- Dagvård med demensinriktning
- Dagrehabilitering

Ansökan om dagvård görs hos arbetsterapeuten eller biståndshandläggaren som har ansvar för det område du bor i.

Trygghetslarm

Med trygghetslarm kan du vid en akut situation få direktkontakt med hemvårdspersonal genom att trycka på den bärbara larmknapp du har runt hals eller arm, eller på trygghetslarmets röda knapp. Då går en signal till Trygghetscentralen som besvarar larmet. Trygghetscentralen kontakter sedan hemvårdspersonalen i ditt område så att de kommer hem till dig om du behöver hjälp.

Väntjänst

Servicetorget tel: 019-21 40 30 eller kundtjänst tel: 019-21 10 00

Dagverksamheter

Arbetsterapeut eller biståndshandläggare via kundtjänst tel: 019-21 10 00

Trygghetslarm

Servicetorget tel: 019-21 40 30 eller biståndshandläggare via kundtjänst tel: 019-21 10 00

God man

Det finns möjlighet att få stöd av en god man när någon helt eller delvis saknar förmåga att tillvarata sina intressen och företräda sig i olika sammanhang eller sköta sin ekonomi.

Överförmyndarnämndens kansli kan lämna närmare information och nås genom kommunens kundtjänst.

Seniorbostäder och Trygghetsbostäder

Med seniorbostäder menas bostäder för äldre. I de flesta seniorboenden finns lokaler för samvaro och hos vissa en husmor/värdinna. Det finns olika kategorier av seniorboenden:

Kategori 1: Vissa anpassningar är gjorda för att underlätta för äldre.

Kategori 2: Gemenskapsutrymmen finns som ger möjligheter till samvaro, gemenskap och aktiviteter.

Kategori 3: Gemenskapsutrymmen, matservering och/eller personal i form av t.ex. husmor/värdinna som extra stöd och trygghet finns på plats under vardagar.

Trygghetsbostäder: Gemensamhetslokal finns samt möjlighet till gemensam måltid alla dagar i veckan. Vårdinnor finns på plats alla dagar i veckan med kompetens att stärka den sociala samvaron och främja gemensamma aktiviteter.

Vård och omsorgsboende

Äldre personer med omfattande behov av vård och omsorg, som inte längre kan vårdas i hemmet, kan ansöka om vård och omsorgsboende. En utredning görs av biståndshandläggare, med stöd av arbetsterapeut och sjuksköterska.

God man

Överförmyndarnämndens kansli via kundtjänst tel: 019-21 10 00

Seniorbostäder och Trygghetsbostäder

Det finns flera aktörer som har bostäder för seniorer i Örebro. För att få information om ansökan kan du vända dig till Servicetorget eller kommunens webbplats på Internet www.orebro.se.

Vård och omsorgsboende

Biståndshandläggare via Kundtjänst tel: 019-21 10 00

Landstingets verksamheter

Färdtjänst

Färdtjänst kan bli aktuellt om du på grund av ett funktionshinder, som beräknas bestå i minst sex månader, inte kan åka med de allmänna kommunikationerna. Länstrafiken i Örebro län ansvarar för färdtjänsten och tar emot din ansökan. Kontakta Länstrafikens färdtjänstenhet.

Färdtjänst

Länstrafiken 8–9.30, tel: 019-602 39 00

Sjukresor

Sjukresor kan du använda dig av vid resor till och från vården. Du beställer sjukresa senast kl. 16 vardagen innan resdagen (gäller ej vid akuta resor).

Sjukresor

Sjukresor Örebro tel: 0771-92 00 00

Universitetssjukhuset Örebro

Om du blir sjuk, har skadat dig eller behöver sjukvårdsrådgivning vänder du dig i första hand till din vårdcentral. Där kan du också komma i kontakt med en sjukgymnast.

Universitetssjukhuset

Sjukhusets växel: 019-602 10 00

Universitetssjukhuset tar i första hand emot patienter som behöver specialistvård eller som är akut sjuka.

Vårdcentralernas kvälls- och helgjour

När vårdcentralen är stängd kan du vid akut sjukdom kontakta vårdcentralernas jourmottagning i Örebro.

Vårdcentralernas jourmottagning

Vårdcentralernas jourmottagning via Sjukvårdsrådgivningen, tel: 1177

Sjukvårdsrådgivning

Om du behöver sjukvårdsrådgivning ska du i första hand vända dig till din vårdcentral under dagtid, övrig tid kan du ringa sjukvårdsrådgivningen som finns tillgänglig dygnet runt.

Sjukvårdsrådgivningen

Tel: 11 77

Tolk

Om du inte talar svenska eller om du har hörsel- eller talskada har du rätt till kostnadsfri tolk. Det gäller både i sjukvården och tandvården. Meddela vårdpersonalen i samband med tidsbeställningen att du behöver tolk, så ser landstinget till att en tolk finns på plats vid besöket. Du kan även göra en egen tolkbeställning.

Jourhavande tandläkare

Akut tandvård ges samtliga dagar under året inom en rimlig geografisk närhet för patienten. Vardagar under normal arbetstid och lördagar, söndagar/helgdagar under begränsad tid.

I första hand vänder du dig till din ordinarie tandläkare/klinik. Om du inte har en etablerad tandvårdskontakt eller inte har möjlighet att besöka din ordinarie tandläkare akut, kontakta Folktandvårdens jourklinik.

Apoteket

För rådgivning om egenvård och hälsa besök ditt lokala apotek. I Örebro med omnejd finns många olika apotek:

Apoteket AB finns bland annat i Tybble, Odensbacken, Marieberg Galleria, Ringgatan, Kungsgatan, Drottninggatan och på USÖ.

Apoteket Hjärtat finns på Drottninggatan, Olaigatan, Ribbingsgatan och i Marieberg Galleria.

Medstop apotek finns på Drottninggatan.

Doc Morris apotek finns på Köpmangatan.

Du kan även köpa receptfria läkemedel i många livsmedelsaffärer och på bensinmackar.

Tolk

Tolk för invandrare: Tolk- och översättarservice, tel: 019-602 31 55

Tolk för döva, vuxendöva och dövblinda:

Tolkcentralen, tel: 019-602 45 00,

texttel: 019-602 45 01

Mån-tor 8–12, 13–17, fre 8–12, 13–15

Vid akut behov av tolk efter kontorstid:

tel: 019-602 10 00, texttel: 019-602 60 05

Jourhavande tandläkare

Vardagar 8–16.30

Lör, sön och helgdag 10-14

Tel: 019-602 38 00 för tidsbeställning

Gamla gatan 21, Örebro.

Övrig tid ring Sjukvårdsrådgivningen

tel: 11 77

Apoteket AB

Tel: 0771-450 450 vardagar 8–16.30

Apoteket Hjärtat

Tel: 0771-405 405

Medstop apotek

Tel: 077-444 11 11

Doc Morris apotek

Tel: 019-765 19 90

Kultur och fritid

Kultur för seniorer

Forskning visar att den som är aktiv i kulturlivet är friskare och lever längre. Kultur för seniorer arbetar för att öka tillgängligheten till kultur. Kultur kan vara mycket. Allt från att skapa i färg, med lera, tyger, att sjunga eller lyssna på sång, att spela teater eller se på teater eller film och mycket annat. Kulturrundan är ett exempel på olika kulturarrangemang som anordnas varannan onsdag kl. 14.30 på olika platser i kommunen. Du hittar kulturrundans program på www.orebro.se/kulturrundan.

Bibliotek

I Örebro kommun finns ett stadsbibliotek vid Olof Palmes torg, samt 13 bibliotek i stadsdelarna i och utanför staden.

Fysiska aktiviteter för seniorer

Det finns flera föreningar som erbjuder fysiska aktiviteter för äldre. *Friskis & Sveltis* erbjuder seniorgympa och uteaktiviteter t.ex. stavgång. *Actic gym* erbjuder bland annat gruppträning för seniorer. Actic gym finns i Hagabadet, i Brickebackens bad och gym och i Eyrabadet. *Medborgarskolan* har Yoga för seniorer och Qi gong. *Korpten Örebro* har plats för alla som vill röra på sig, oavsett ambitionsnivå och ålder. Korpen erbjuder ett stort urval av aktiviteter.

Pensionärsföreningar

Pensionärsföreningarna (PRO, SPF, SKPF m.fl.) är uppdelade i lokala föreningar som erbjuder sina medlemmar olika aktiviteter som t.ex. friluftaktiviteter, sånggrupp, bingo, studiebesök och resor.

Kultur för seniorer

Emil Lundkvist, samordnare för kultur för seniorer, tel: 019-21 17 74

Stadsbiblioteket

Tel: 019-21 61 10

Öppettider: Mån.–tor. 8–20 Fre. 8–18

Lör, sön. 11–15

Friskis och sveltis, Actic gym,
Medborgarskolan, Korpen Örebro

Se gula sidorna i telefonkatalogen eller ring till Servicetorget, tel: 019-21 40 30

Studieförbund

ABF

ABF erbjuder studiecirklar och föreläsningar i varierande ämnen, såsom språk, data, konsthantverk, friskvård m.m. Det går även att bilda en egen studiecirkel i något ämne.

Bilda

Studieförbundet Bilda finns till för kyrka och samhälle, med fem profilområden och med livsfrågorna i fokus.

Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder kultur, studiecirklar, föreläsningar, kurser och utbildning. De har lång erfarenhet av arbete bland äldre och äldre med funktionsnedsättning.

Medborgarskolan

Medborgarskolan är ett studieförbund riktat mot allmänheten. De erbjuder kurser inom alla ämnesområden såväl dag- som kvällstid.

NBV

Studieförbundet NBV är religiöst och politiskt obundet. De ordnar föreläsningar och cirklar i såvitt skilda ämnen som drogfrågor, hälsofrågor, integration, hantverk, foto och trädgård. Det går också att starta en kamratcirkel.

Örebro Senioruniversitet – ÖSU

Örebro Senioruniversitet är en ideellt och politiskt obunden förening för pensionärer som vill lära mer på ett enkelt och trevligt sätt, utan inslag av tentamina eller betyg. Programmet utformas i samråd med medlemmarna. Fyra gånger per termin hålls månadsmöten med föredrag i vitt skilda ämnen och efteråt diskuterar medlemmarna vid kaffebordet. Möten hålls vanligen i Vasakyrkan. Medlemmarna har också möjlighet att delta vid guidade utflykter med buss.

ABF

Tel: 019-601 54 00

Kontaktperson: Agneta Johansson
agneta.johansson@abf.se

Bilda

Tel: 019-601 53 50

Kontaktperson: Inger Öhrn
inger.ohrn@bilda.nu www.bilda.nu

Studieförbundet Vuxenskolan

Tel: 019-611 94 80

Kontaktperson Ingrid Gustafsson
bergslagen@sv.se

Medborgarskolan

Tel: 019-764 14 00

Kontaktperson: Lotta Kaliff
orebro@medborgarskolan.se

NBV

Tel: 019-670 83 03 eller 070-632 91 55,

Kontaktperson: Mirjam Strand
mirjam.strand@nbv.se

Örebro Senioruniversitet – ÖSU

Tel: 019-760 32 30

E-post: osu@folkuniversitetet.se

Att veta vart man kan vända sig med frågor angående bland annat vård och omsorg kan kännas tryggt. Därför har vi samlat ett urval av kommunens, landstingets och föreningars utbud i denna broschyr.

Här får du veta vart du kan vända dig med frågor om t.ex. hjälpmedel, seniorbostad, hemvård, väntjänst och trygghetslarm eller om du behöver ha sjukvårdsrådgivning, har frågor om anhörigstöd eller aktiviteter hos Korpen m.m.
