



Handbok för SENIORER

Uddevalla
2024

Postadress:
Uddevalla kommun
451 81 Uddevalla
Telefon: 0522-69 60 00
www.uddevalla.se



2024-01-18



Innehåll

Kontaktcenter.....	2
Viktiga telefonnummer	3
Vilken hjälp finns att ansöka om?.....	6
Hur söker jag hjälp?	8
Vad kostar det att få hjälp?	9
Vart vänder jag mig om jag inte är nöjd?.....	11
Hälso- och sjukvård	12
Övrig samhällsservice	13
Resor	14
Några hemsidor	15
Upplysningar om socialtjänsten	16

Inledning

Uddevalla kommun har som målsättning att medborgarna ska känna delaktighet, gemenskap och trygghet. Här finns några viktiga telefonnummer och kortfattade beskrivningar av vad som finns för dig som senior i Uddevalla. Du är även välkommen med dina frågor till:

Kontaktcenter

Till kontaktcenter i Rådhuset vänder du dig för att få svar på frågor eller utträta ärenden.

Du är välkommen att ringa på 0522-69 60 00

Du är välkommen att besöka oss i Rådhuset vid Kungstorget, Kungsgatan 29.

Måndag - fredag klockan 8.00-16.30

E-post till kommunen@uddevalla.se

Tillstånd kan utfärdas både till rörelsehindrade som själva kör motordrivna fordon och till rörelsehindrade som regelbundet behöver hjälp av föraren till fordonet. Mer information och ansökan finns på uddevalla.se. Du kan också vända dig till Kontaktcenter för info. 0522-6960 00 eller besöka oss (se sid. 2).

Några hemsidor

www.dinsakerhet.se

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap ger tips och råd till allmänheten, fokus på 65+.

www.forsakringskassan.se

Information, blanketter och självbetjäningstjänster.

www.pensionsmyndigheten.se

Information, blanketter och självbetjäningstjänster.

www.uddevalla.se

Uppgifter om kommunens service och vad som händer i kommunen.

www.1177.se

Pålitlig och lättläst information om hälsa och sjukvård.

www.1177.se/vgregion

Vård, hälsa och tandvård i Västra Götaland.

Resor

Fria resor för 75+ (seniorkort) – gäller kollektivtrafik, och flexlinje i kommunen under hela dygnet för alla folkbokförda kommuninvånare. Du kan sätta in pengar på kortet om du vill fortsätta resan utanför kommungränsen. Västtrafik utfärdar seniorkorten.

Flexlinjen – du åker i bekväma mindre bussar i centralorten, de västra stadsdelarna och till Torp köpcentrum. Västtrafiks kort och biljetter gäller, även seniorkortet (75+). Resan måste beställas minst en timma före avfärd.

Färdtjänst – är en transportform för den som p.g.a långvarig funktionsnedsättning har svårt att använda allmänna kommunikationer. Färdtjänsten samordnas och flera personer reser tillsammans. Tillstånd söker du hos kommunens färdtjänsthandläggare, telefon till växel, 0522-69 60 00.

Sjukresor – är inget som Uddevalla kommun ansvarar för. Läs mer på 1177.se

Närtrafik – du som bor på landsbygden och har mer än 1 km till närmsta busshållplats kan på särskilda tider åka till Ljungskile, Rotviksbro, Torp och Uddevalla. Resan kostar 44 kr och betalas kontant. Resan måste beställas i förväg (se tel.nr sid 3). Seniorkortet, alltså fria resor för 75+ gäller här med.

P-tillstånd för rörelsehindrade – får endast utfärdas till en rörelsehindrad som har ett varaktigt funktionshinder som innebär väsentliga svårigheter att förflytta sig på egen hand.

Viktiga telefonnummer

SOS Alarm , akut behov av ambulans, brandkår, polis <i>kl. 21-06 även jourhavande präst</i>	112
Läkemedelsupplysningen <i>Helgfria vardagar kl.08-18</i>	0771-46 70 10
Sjukvårdsrådgivningen	1177
Uddevalla Jourcentral Södergatan 11/ Dagson VC	070-082 37 25
NU-sjukvården, växel NÄL, Uddevalla, Brinkåsen, Dalshöjden, Lysekils och Strömstads sjukhus	010-435 00 00
Flexlinjen , <i>beställning</i>	0771-91 90 90
Färdtjänst och sjukresor , <i>Beställning</i> <i>Sjukreseenheten, frågor</i>	020-91 90 90 010-473 2100
Närtrafik , <i>beställning</i>	0771-91 90 90
Taxi Väst , <i>beställning</i>	0522-45 90 00

Anhörigcentralen, Rosenhäll

Ger råd och stöd till den som vårdar närstående.

0522-69 75 88**Ryttarens Café och aktivitetscenter**

Ett café och plats för möten, musik och aktiviteter. Aktuellt program finns på: uddevalla.se/uppleva-och-gora/motesplatser

0522-69 51 02**Inspirationsmiljö välfärdsteknik, Ryttdaren aktivitetscenter**

Hjälpmiddel, smarta ting och välfärdstekniska lösningar som skapar trygghet och underlättar i bostaden.

Boka tid

0522-69 51 03**Boken kommer**

Gratis hemkörning av böcker om du inte kan komma till biblioteket på grund av långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning.

0522-69 65 19

*Telefontid:
måndag kl. 9-12*

Dagverksamhet

Finns på våra vård- och omsorgsboenden för social samvaro och stimulans.

0522-69 60 00*Kommunens växel***Frivilligcentrum, Brattgatan 6**

Hit kan du vända dig för att delta i gruppaktiviteter, få sällskap vid promenader, få besök i hemmet eller följa/stöd vid läkarbesök. Finns självhjälps- och aktivitetsgrupper.

0522-318 31**Vårdcentraler/Närhälsan**

Dagson , Södergatan 11	010-441 64 00
Dalaberg , Lövskogsgatan 8	010-441 68 00
Herrestad , Lingatan 12	010-441 64 40
Ljungkile , Vällebergsvägen 28	010-441 53 00
Skogslyckan , Sunnanvindsv. 8	010-441 65 00
Silentzvägen , Silentzvägen 6	0522-392 80
Achima care/Uddevalla VC Västgötav. 30	0522-933 20

Apotek

Hjärtat , ICA Kvantum, Gbg.vägen 20	0771-405 405
Hjärtat , Ljungkile, Vällebergsv. 12	0771-405 405
Apoteket Korpen , Uddevalla sjh	0771-450 450
Apoteket Måsen , Torp köpcentrum	0771-450 450
Kronans Apotek , Västerlångg. 2	0771-612 612
Kronans Apotek , Dalaberg	0771-612 612
Kronans Apotek , Torp	0771-612 612
Kronans Apotek , Östra Torp	0771-612 612

Övrig samhällsservice

Försäkringskassan	0771-524 524
Information vid allvarliga olyckor och kriser	113 13
Kontaktcenter, Rådhuset	0522-69 60 00
Pensionsmyndigheten	0771-776 776
Polisen, dygnet runt	114 14
Skatteverket (även folkbokföring)	0771-567 567

Hälso- och sjukvård

Rehabiliteringsmottagningar vänder sig till dig som behöver bedömning och behandling av besvär från muskler, leder och skelett. Behandlar skador i händer och armar, förvärvade hjärnskador och andra funktionshinder, förskriver hjälpmedel och medverkar vid bostadsanpassning. Inget krav på remiss.

Närhälsan Rehabmottagning

Bävebäcksgatan 5, **010-441 65 30**

Herrestad Rehabmottagning

Lingatan 12, **010-441 65 30**

Achima Care Rehab,

Västgötavägen 30 **0522-933 20**

Acrius Rehab,

Kasenabbeväg. 11 B **0522-101 51**

Äldretelefonen

Stödtelefon till äldre **020-22 22 33**
Erbjuder mänskligt stöd,
någon som lyssnar

Hörselverksamheten

Vänerparken 21, Vänersborg **010-441 49 20**

Syncentralen,

Vänerparken 21, Vänersborg **010-441 49 80**

God man/Förvaltare

Om du på grund av sjukdom eller liknande inte kan tillvarata dina intressen.

0522-69 83 38

Telefontid:
Må,ons,fre 10-11
tis-tors 14:30-15:30

Trygghetsboende

Ett alternativ för personer 70 år eller äldre. Bekväma lägenheter med tillgång till trygghetsvård, gemensamma utrymmen för samvaro och närhet till service och vårdcentral.

Skogslyckan, Uddevallahem 0522-65 35 00

Sunnanvindsv. 10, Bidevindsv. 1-3

Sofiedal, HSB 0522-986 00

Sofiehemsvägen, Ljungskile

Söder, Ryttares, S:a. Drottningg.16, 0522-69 82 39

Kontakt aktivitetssamordnare

Trygghetsboende +/- Hovhult

En boendeform för personer 70 år och äldre. Som framför allt behöver ökad trygghet och bryta isolering. Det ska finnas möjlighet till måltider, aktiviteter och social gemenskap. Du ska vara folkbokförd i Uddevalla kommun samt att fastighetsägaren Uddevallahem ska godkänna dig som hyresgäst.

Intresseanmälan www.uddevalla.se

Vid frågor kontakta gärna platssamordnare
0522-697574

Vilken hjälp finns att ansöka om?

När du behöver hjälp i vardagen finns behovsprövade insatser tex:

Avlösning i hemmet - för att underlätta för dig som vårdar en närstående. Avgiftsfritt upp till 10 tim/mån

Dagverksamhet - för social stimulans och träning, för den som har en demenssjukdom

Matleverans – innebär att du får färdiglagad middag hemkörd till din bostad.

Varudistribution - innebär att du får matvaror hemkörda en gång per vecka.

Trygghetslarm – för att dygnet runt kunna påkalla hjälp och därigenom öka trygghetskänslan i ditt hem.

Personlig omvårdnad - som hjälp med hygien, på- och avklädning, stöd vid måltider, promenader m.m.

Serviceinsatser - i form av städ, tvätt, ledsagning vid läkarbesök etc.

Vart vänder jag mig om jag inte är nöjd eller vill ge beröm?

Kommunen välkomnar alla synpunkter på verksamheten. Du kan vända dig direkt till personalen, enhetschefen eller ringa/besöka Kontaktcenter i rådhuset. Använd gärna "**Frågor och synpunkter en e-tjänst**" som finns att ladda ner på kommunens hemsida www.uddevalla.se Kontaktcenter kan vägleda dig vid besök eller via telefon se sid 2.

Får du avslag på ansökan om bistånd har du möjlighet att överklaga beslutet. Du får även en skriftlig besvärshänvisning med information om varför du inte får den hjälp du ansökt om. Handläggaren kan hjälpa dig med överklagan.

Om du är missnöjd med bemötande eller behandling inom *hälso- och sjukvården* eller *tandvården* skall du i första hand vända dig till ansvariga för verksamheten. Vill du gå vidare med dina klagomål kan du vända dig till:

Patientnämnden
Telefon 010-441 20 00

Makar

Är du gift och en eller båda har hjälp av kommunen baseras avgiften på era gemensamma inkomster, vad ni betalar för er bostad och hur mycket vård ni får.

Sambo

Är du sammanboende räknas inte inkomsterna samman.

Har du frågor om avgifter kan du vända dig till avgiftshandläggarna, kommunens växel, telefon 0522-69 60 00, telefontid mån-fre kl. 8:30 – 9:30



Bostadsanpassning - för att du skall kunna leva ett självständigt liv i eget boende om du har eller får en funktionsnedsättning.

Hjälpmedel - kan ingå i rehabiliteringen och förskrivs av arbetsterapeut, sjuksköterska och fysioterapeut. Återlämnas när behovet upphört.

Rehabilitering - för att bibehålla eller bygga upp funktioner som du förlorat.

Hemsjukvård - Hemsjukvård för den som av olika skäl under en längre tid har behov av sjukvård i hemmet, kan det bli aktuellt med inskrivning i hemsjukvård.

Korttidsplats - kan du ansöka om när du för en kortare tid behöver omfattande omvårdnad.

Växelvård - innebär att du periodvis bor på ett vård- och omsorgsboende när du på grund av sjukdom inte klarar dig hemma eller när den som vårdar dig behöver avlastning.

Vård och omsorgsboende - för personer med omfattande omvårdnadsbehov med personal dygnet runt. Ansökan lämnas till kommunens biståndshandläggare.

Hur söker jag hjälp?

När du vill ansöka om hjälp i hemmet, ledsagning, avlösning, dagverksamhet, korttidsplats, matleverans, trygghetslarm eller plats på vård- och omsorgsboende kontaktar du en biståndshandläggare.

Ring kommunens växel, telefon **0522-69 60 00**.

Be att få tala med den biståndshandläggare, som har hand om dig.

Handläggarna har **telefontid mån-fre kl. 8.30-9.30**.

Om du inte förstår svenska eller är hörsel- eller talskadad har du rätt att få hjälp av tolk.

Dina behov utreds och du får ett skriftligt beslut om vilken hjälp du kan få. Du har möjlighet att välja utförare när det gäller hemtjänst; kommunal eller privata utförare. Av de privata utförarna kan du även köpa tjänster, som inte ingår i den kommunala hemtjänsten (t.e.x storstäd och fönsterputs).

All personal inom socialtjänsten har tystnadsplikt och får inte lämna ut uppgifter om dig utan ditt samtycke.

Vad kostar det att få hjälp?

- Avgiften för hemtjänst och när du bor på ett vård- och omsorgsboende beror på din inkomst, vad du betalar för bostaden och hur mycket hjälp du får. Det finns en gräns för hur hög avgift, som får tas ut per månad (2 575 kr 2024). Det finns också ett lägsta belopp, som du garanteras ha kvar för personliga behov. Individuell prövning kan ske. Kontakta avgiftshandläggare i kommunen för ytterligare information. Växel: 0522 – 69 60 00. Tel.tid mån-fre 8.30-9.30
- Om du är inskriven i hemsjukvården betalar du en månadsavgift (395 kr 2024) oavsett antal besök. Betalar du vårdavgift för hemtjänst kostar inte hemsjukvården något. Vissa hjälpmedel kan ha en förskrivaravgift.
- Trygghetslarm kostar 284 kr per månad (2024). Betalar du vårdavgift för hemtjänst, räknas kostnaden för larmet in som en del av vårdavgiften.
- Stöd till anhöriga är som regel kostnadsfritt.