

A vibrant illustration of a jungle scene. In the center, a man wearing a tan hat and a light-colored shirt is looking through binoculars. To his left, a toucan with a large yellow and red beak is visible. Above the man, a leopard with a brown and black spotted coat is walking through the foliage. The background is filled with various green plants, including large leaves and small red flowers. The overall style is a colorful, stylized illustration.

HITTARÄTT I OMSORGS- DJUNGELN

EN BILAGA TILL VETERANEN

LÅT OSS GUIDA DIG!

BÖRJAR DU FUNDERA PÅ VILKEN HJÄLP du eller någon anhörig behöver, ser du behov av avlastning eller äldreboende inom en inte allt för lång framtid? Då hoppas vi att den här skriften ska ge dig lite vägledning. Men glöm inte att kavla upp ärmarna! Behoven kan uppstå plötsligt och det kan vara svårt att inse att du, eller din närstående, behöver extra omsorg, liksom att få grepp om vilken hjälp du kan få av landsting och kommun.

Alla som anser sig ha behov av omsorg har rätt att söka, enligt Socialtjänstlagen. Om – och det här är lätt att missa – inte dina behov kan bli tillgodosedda på annat sätt eller av dig själv. Det är med andra ord upp till kommunen att bevilja din ansökan, så se till att vara påläst.

Vilken sorts hjälp du kan få beror sedan på vilken kommun du bor i, hur dina behov ser ut och hur detta bedöms. Kommunens ekonomi kan också spela in om den är i obalans. Du har rätt att ansöka om vad du vill och blir det inte beviljat kan du överklaga. Den 1 januari 2011 trädde två nya bestämmelser i socialtjänstlagen i kraft, den ena tydliggör den äldre personens ökade möjligheter till inflytande vid genomförande av insatser. Även anhöriga som vårdar en närstående kan få stöd.

Idag hänvisas många äldre och anhöriga till kommunernas webbsidor, men inte alla har tillgång till, vill eller kan använda en dator. Då blir Veteranens guide till omsorgsdjungeln ett steg på vägen. Sedan är det upp till dig att hitta rätt instans, få in ansökan och kontakta biståndshandläggare.

Det är svårt att få med allt i denna skrift, men vi har försökt att ta upp det viktigaste. Glöm inte att du har rätt att söka flera gånger, även om du får avslag första gången. Du kan byta handläggare och överklaga. Det gäller att stå på sig, att våga ställa krav och inte nöja sig med första bästa svar. Ta stöd av de funktioner som finns i din kommun. Glöm inte att ta upp psykiskt lidande likväl som fysiskt. Att känna en stark oro i sitt hem kan vara lika allvarligt som att man inte längre kan gå.

Funderar du på äldreboende – gå runt och titta på vad som erbjuds, prata med dem som bor där, se vilka anmälningar som finns. Ta inte bara första bästa.

Och du – vänta inte för länge – för det kan ta tid att hitta rätt.

Lycka till!

 **YLVA BERGMAN**
CHEFREDAKTÖR VETERANEN

INNEHÅLL

Sid 3 När du behöver hjälp

Sid 6 Så mycket kostar det

Sid 7-11 Dina rättigheter i 28 punkter

Sid 10 Nationell värdegrund - vad är det?

Sid 11 Det här gör SPF

Sid 11 Här hittar du information på nätet

Sid 12 Här finns Äldreombudsmannen

Hitta rätt i informationsdjungeln är en bilaga till Veteranen i nummer 9/2011. Texter: Catarina Baldo Zagadou. Illustrationer: Iva Troj Zlatev. ISSN 1102-8610. Ansvarig utgivare Ylva Bergman. Produktion Veteranens redaktion. Tryck Forssa Print, Finland 2011.

NÄR DU BEHÖVER HJÄLP

Att klara sig själv. Det är vad de allra flesta svenskar strävar efter.

Många direkt fasar inför tanken att behöva »ligga till last« att vara beroende av andras välvilja, stöd och hjälp.

TEXTER: CATARINA BALDO ZAGADOU

Självständighetsidealet kan nästan ses som ett kulturellt särdrag i Sverige. På många andra håll i världen betraktas beroende tvärtom som något önskvärt. En äldre person som lever solo? Nej, det är en skrämmande tanke.

Hos oss är rätten att bo för sig själv till och med inskriven i lagboken. Enligt Socialtjänstlagen ska socialnämnden i varje kommun verka för att äldre människor får leva och bo självständigt och under trygga förhållanden. Helst i sitt eget hem.

Fyra av tio över 80 lever också i dag i så kallade ensamhushåll i Sverige. Vilket förstås inte alls är samma sak som att vara ensam i livet. Men är man två kan man ju hjälpas åt. Det är det också väldigt många som gör.

Det finns siffror som tyder på att omkring 70 procent av all vård och omsorg till äldre ges av anhöriga. Och de har faktiskt rätt till stöd numera.

Nyblivna pensionärer idag har ofta minst en förälder i livet. Så var det inte förr, påminner Gunnar Degerman, omvärldsanalytiker

på SPF och författare till *Goda råd* (utgiven i SPFs skriftserie Seniorer i tiden). En gedigen handbok för alla som vill förstå – och påverka – äldrepolitiken i Sverige.

I skriften finns en noggrann genomgång av lagar och regler och hur man kan göra om man vill lägga fram egna förslag till förbättringar. Eller kanske klaga på sådant som man inte är nöjd med.

Vänd dig i första hand direkt till den som har gjort fel. Beslut enligt Socialtjänstlagen kan alltid överklagas till länsrätten i det län man bor, och kommunen har skyldighet att hjälpa till.

Kommunen, ja. På kommunkontoret där du bor (och ibland i landstinget) fattas de flesta viktiga beslut som rör äldre. Vare sig du behöver lite städhjälp eller måste flytta till ett äldreboende.

Det beror förstås på att, som Degerman skriver: »den i särklass ekonomiskt tyngsta, och på det personliga planet mest ingripande, delen av äldrepolitiken handlar om omsorg och vård«.

Men vilka rättigheter har man egentligen som ålderspensionerad medborgare? Vad står det i lagen? Måste man ha tillgång till dator för att hitta fram till rätt instans?

På den sista frågan kan man svara nej direkt. Men visst underlättar det. Det är ju



Boken *Goda råd* distribueras gratis till alla medlemmar som är engagerade i pensionärsråd. Det är en hand- eller uppslagsbok. Men den är också kursbok för studiecirk- lar och annan undervisning.

Boken beställs i SPFs webbutik, www.spf.se à 50 kr.



det som är internets styrka: där finns en oändlig mängd information. Även för äldre, förstås.

I en del svenska kommuner (lista på sidan 12) finns numera en äldreombudsman (ÄO) eller ett äldreombud som man kan vända sig till.

Uppsala var tidigt ute. Redan 2002 inrättades där en heltidstjänst som ÄO för kommunens i dag omkring 30 000 ålderspensionärer.

De flesta av dem – 87 procent! – är relativt friska och behöver ingen kommunal assistans, visar en färsk rapport. Men precis som ÄO konstaterar, är äldre personer verkligen ingen homogen grupp. Snarare tvärtom: »vi åldras olika, den kronologiska åldern kan avvika betydligt från den funktionella.«

Och den »som har förmånen att få leva riktigt länge, kommer sannolikt en dag att behöva hjälp av samhället för att klara av sin vardag.«

65 procent av Uppsalas 8 000 80-plussare klarar sig helt utan kommunal hjälp.

Bland de 1 500 90-plussarna har den andelen sjunkit till en av tre.

Uppsalas äldreombudsman Karin Udénius har tystnadsplikt och en opartisk ställning i kommunen.

Hennes uppgift är att vägleda, informera och ge stöd åt personer över 65 och deras närstående. ÄO ska också ta emot synpunkter och klagomål, samt identifiera och analysera viktiga äldrefrågor och föra dem vidare till de ansvariga i kommunen.

När vi hörs på telefon har hon just haft ett samtal med utgångspunkt från en fråga om hur man gör när pensionen inte räcker till.

Hur kan du hjälpa till i det fallet?

– Jag kan till exempel berätta om att det i min kommun finns en fond där den som har en mycket låg pension kan söka bidrag, till exempel för att betala en dyr tandläkarräkning eller ett par nya glasögon.

Ekonomi är ett stort problem för många, berättar hon.

– Men kom ihåg: alla de som är friska och har det bra kommer jag sällan i kontakt med.

Ofta är det anhöriga som hör av sig. Man kanske undrar vad som händer nu med gamla mamma, som just skrivits ut från en vårdavdelning men inte är så frisk att hon kan komma hem.

– Det vi brukar kalla för »vårdkedjan« får jag mycket



ILLUSTRATIONER: IVA TROJ ZLATEV

frågor om. Den kan vara svår att överblicka för den som inte är insatt.

En annan fråga som många tar upp är det här med kontinuiteten i omsorgen. Eller rättare sagt: bristen på kontinuitet. Att det är så många olika personer som kommer och går i hemtjänsten.

– Till viss del förstår jag att stora hemtjänstföretag har komplicerad schemaläggning, säger Karin Udénus. Men till stor del förstår jag faktiskt inte alls varför det ska behöva bli så att det hela tiden dyker upp okända ansikten. Jag tycker det borde kunna gå att organisera omsorgen på ett bättre sätt.

Som hennes företrädare på posten – Margaretha Åkerlind Skuteli – konstaterade i en rapport: »En välfungerande hemvård bygger alltid på goda relationer och ett stort mått av kontinuitet«.

Det finns en spänning mellan hjälparen och kunden, understryker Karin

Udénus. En spänning som handlar om makt. Hjälparen kommer in i mitt hem, öppnar mina skåp, träder in i min privatzon. Det kan vara svårt att hantera för bägge parter och kräver ett stort mått av professionalitet från personalens sida.

– Som kund förväntar man sig ju att bli vänligt och professionellt bemött. Det är vad vi strävar efter att alla äldre ska bli.

Dit har man inte riktigt kommit än, menar hon, även om mycket positivt har hänt under de senaste åren.

– Men visst finns det också mycket kvar att göra. Särskilt när det gäller att se till att jag som kund verkligen känner att jag har något att säga till om. Att omsorgen är individcentrerad, att den utgår från den enskilda människan. Att personalen förstår hur jag tänker och exakt hur jag vill ha det.

DET LÖNADE SIG ATT ÖVERKLAGA

SEDAN GRANNARNA gått bort, hade den 99-åriga änkan i Sollefteå börjat känna sig allt ensamare och otryggare. Därför ansökte hon om en plats på ett särskilt boende.

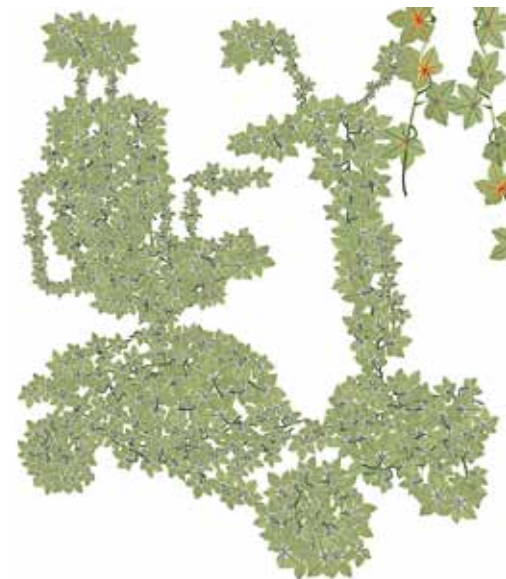
Socialnämnden valde då ut ett hem – i annan del av kommunen, långt ifrån den plats där den gamla kvinnan hade bott i hela sitt liv. Och där hennes barn, barnbarn och barnbarnsbarn nu också bodde.

Kvinnans behov kunde tillgodoses ändå, menade man.

Men kvinnan överklagade – och vann.

I sin dom skrev länsrätten att kommunen inte hade gjort en korrekt sammanvägd bedömning.

Det blev en hel del uppmärksamhet i medierna: en 99-årig änka hade fått rätt mot sin kommun. Bravo!





SÅ MYCKET KOSTAR ÄLDRES VÅRD OCH OMSORG

175 miljarder. Det är notan - varje år - för vård och omsorg av äldre i Sverige. (Siffran är från 2007).

175 MILJARDER är lite mer än 10 procent av Sveriges bruttonationalprodukt, det samlade värdet av alla varor och tjänster under ett år.

Och då är inte det frivilliga vård- och omsorgsarbetet inräknat. Låter man proffs utföra det har Socialstyrelsen räknat ut att det skulle kosta runt 40 miljarder.

Kommunerna står för ungefär hälften av alla vård- och omsorgskostnader för äldre, 87 miljarder. Eller en femtedel av alla kostnader för kommunal verksamhet i Sverige.

Över hälften av de pengarna – 61 procent – används för att driva särskilda boenden för äldre. De kostnaderna har ökat under det senaste decenniet, trots att antalet boendeplatser har minskat med drygt 20 000 sedan år 2000. Samtidigt har antalet äldre ökat med nästan en halv miljon människor.

I dag är 1 608 000 personer över 65 år i Sverige, eller 17,4 procent av hela befolkningen.

491 000 är över 80 år. 23 procent av dem

klarar sig med hemtjänst i sitt eget hem. Sexton procent av 80-plussarna bor i så kallade särskilda boenden.

Avgifterna för äldreomsorgen räcker bara till att täcka 4 procent av kostnaderna. Resten finansieras solidariskt av skattebetalarna.



Från anhörigstöd till äldreboende. Svensk äldreomsorg sammanfattad i 28 punkter.

DINA RÄTTIGHETER

ANHÖRIGSTÖD

När du vårdar en anhörig i hemmet har du rätt till särskilt stöd enligt Socialtjänstlagen. På vissa håll i landet finns anhörigcentra där man kan få kontakt med andra i samma situation och också få möjlighet att träffa olika kommunala företrädare.

Gör så här: Kontakta kommunen och hör efter vad som gäller i just ditt fall. Eller ta kontakt med anhörigcentrumet, om det finns ett sådant.

AVGIFTER

Kommunen och landstinget får ta ut avgifter för sin verksamhet. Nivåerna kan variera mycket. Men överlag gäller att avgifterna måste vara skäliga och myndigheter får inte göra vinst. (Se också under Högkostnads-skydd.)

Man får inte heller ta ut så höga avgifter att pensionären inte har kvar minst ett så kallat »förbehållsbelopp«, alltså den minimisumma som man har räknat ut behövs för att klara sig. Just nu (2011) är förbehållsbeloppet 4 832 kronor per månad för ensamstående och 8 166 kronor per månad för makar eller motsvarande.

AVLÖSNING

Du som vårdar någon i hemmet har rätt till avlösning. Antingen av hemtjänsten eller genom att den sjuka får vistas på ett korttidsboende eller en dagverksamhet.

Gör så här: Kontakta kommunen. En

biståndshandläggare kommer att bedöma ditt behov av avlösning.

BIBLIOTEKSSERVICE

När du inte själv kan ta dig till biblioteket kan biblioteket ofta ordna gratis hemleverans av böcker.

Gör så här: Kontakta biblioteket och be om hjälp.

BOSTADSANPASSNING

Behöver du bygga om din bostad för att bo kvar hemma? Det finns särskilda bidrag för sådant som du kan söka. Kommunen gör en utredning av ditt behov av att till exempel sätta upp handtag i badrummet eller bygga en hiss till övervåningen i villan.

Gör så här: Kontakta kommunen och se om det finns särskilda ansökningsblanketter för bostadsanpassning. Ofta behövs läkarintyg. Det skaffar du på vårdcentralen.

BO TILLSAMMANS

Än är det inte lag på att äldre par ska få bo ihop om de vill det på särskilda äldreboenden. Men en lagberedning tittar just nu på frågan.

Gör så här: Var tydlig med att framföra dina önskemål till kommunens företrädare!

BOSTADSTILLÄGG

Har du låg pension och dyr hyra? Då kan du söka bostadstillägg från Pensionsmyndigheten. Obs! Du måste vara heltidspensionär. Makar eller motsvarande söker tillsammans.



»Kom ihåg att det numera står i lagen att omsorgen ska skräddarsys efter just dina behov.«

Dina/era tillgångar påverkar möjligheten att få bostadstillägg. Det spelar ingen roll om du bor i villa, hyres- eller bostadsrätt eller på ett särskilt boende.

Gör så här: Enklast är ringa Pensionsmyndighetens kundtelefon: 0771-77 67 76, och be dem skicka ansökningsblanketter för bostadstillägg för pensionärer. Blanketterna går också att ladda ner på nätet: www.pensionsmyndigheten.se

DATOR

Saknar du tillgång till dator? På de flesta bibliotek kan personalen bistå.

Gör så här: Kontakta biblioteket och berätta vad du behöver assistens med. Undersök om föreningen SeniorNet finns på din ort. Genom dem kan man få hjälp att komma igång. www.seniornet.se

DEMENSVÅRD

På många håll i landet finns särskilt kommunalt stöd för personer med demenssjukdom och deras anhöriga. Demensförbundet har mycket och bra information.

Många dementa får testa dagverksamhet under en period som avlastning. Vissa kommuner kan ha särskilda demensteam inom hemtjänsten. Det kan vara svårt för vanlig personal att klara av att bemöta dementa.

Gör så här: Kontakta både kommunen och Demensförbundet, telefon: 08-658 99 20, mejl: info@demensforbundet.se

EGET VAL

Många kommuner – men inte alla – har infört principen att det är den som behöver hjälpen som själv ska välja vem som ska utföra den. Men utföraren måste vara godkänd av kommunen. Ofta finns hemtjänstföretagen presenterade i en katalog. Alla har numera enligt lag, socialtjänstlagens femte kapitel, § 5, tredje stycket, rätt att välja när och hur stöd och hjälp i boendet och annan lättåtkomlig service ska ges.

Gör så här: Kontakta kommunen och hör vad som gäller. Finns eget val: tveka inte att byta utförare om du inte är nöjd.

FIXARTJÄNST

När du behöver hjälp med att till exempel sätta upp nya gardiner eller byta lysrör i köket. Kommunen kan erbjuda viss hjälp. (Man vill helt enkelt undvika att äldre ramlar

och gör sig illa.) På många håll i landet finns gratis service i Röda Korsets regi.

Gör så här: Vänd dig kommunen eller till närmaste Röda kors-kontor. Huvudkontoret i Stockholm vet var det finns. Telefon: 08-452 46 00, mejl: info@redcross.se

FRISKVÅRD

När du vill skaffa dig sundare vanor. Vissa kommuner anordnar friskvårdsverksamheter kostnadsfritt. Det kan till exempel handla om att man får lära sig mer om kost och motion.

Gör så här: Kontakta kommunen och hör efter vad de kan erbjuda. Eller ta upp frågan med din doktor. Begär att få remiss till dietist och/eller sjukgymnast.

FRIVILLIGORGANISATIONER OCH IDEELLT ARBETE

Pensionärsföreningarna har ett brett utbud av väntjänster av olika slag, ofta i samarbete med till exempel Röda korset. Pensionärsföreningarna utser också ledamöter i de kommunala pensionärsråden (KPR), som gör ett viktigt arbete för att utveckla äldres levnadsförhållanden i kommunerna. (Motsvarigheten i landstinget är LPR.)

Patientföreningar som till exempel Demensförbundet (www.demensforbundet.se), Strokeförbundet (www.strokeforbundet.org), Hörselskadades riksförbund (www.hrf.se) med flera har också bred verksamhet för äldre.

Flera välgörenhetsorganisationer ger gratis stöd och hjälp till äldre. Diakonicentrum, Frälsningsarmén, Mariatjänst och Röda korset är några av de mest aktiva. Du behöver inte vara medlem.

I Uppsala erbjuder till exempel Diakonicentrum så kallad trygghetsringning, som innebär att man kan bli uppringd med vissa intervaller av en volontär.

Mer info finns på www.centrumforideelltarbete.se

FÄRDTJÄNST

Rätten till färdtjänst regleras i färdtjänstlagen. Du måste ha väsentliga och bestående svårigheter att ta dig fram på egen hand eller med kollektivtrafik. Läkarintyg krävs.

Man får inte färdtjänst som ersättning för att man inte längre kan köra bil, för att det inte finns någon kollektivtrafik där man bor eller för att man har svårt att bära kassar när man handlar.

Resorna med färdtjänst är subventionerade men inte gratis. Du betalar en särskild avgift om du tar en taxi på gatan, har med dig ett djur eller väljer att inte samåka med



någon annan. Du betalar i efterhand med faktura som skickas hem till dig.

Det finns också ett högkostnadsskydd, som i Stockholms läns landsting är samma summa som ett månads-kort i kollektivtrafiken kostar.

Gör så här: Kontakta din läkare och begär att få ett intyg. Det ska skickas till din kommun. Kommunen i sin tur skickar en ansökningsblankett till dig där du ska beskriva vilket behov av färdtjänst du har. Du får oftast också träffa en utredare.

HEMTJÄNST

Grundregeln är: kommunen ger stöd och insatser både enligt socialtjänstlagen (SoL) och lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

Hemtjänsten består av två delar: Ren service, typ städning. Och personlig omvårdnad, typ duschning. Om du inte kan ta dig till vårdcentralen själv kan hemtjänsten bistå med ledsagning. I cirka hälften av landets kommuner har hemsjukvården förts över från landstinget till kommunen.

Obs! Du får inte nekas hemtjänst för att du har råd att själv betala hjälp med till exempel städning.

Gör så här: Ta reda på vad som gäller i just din kommun. En biståndshandläggare på kommunen kommer att bedöma dina behov. Du betalar efter en särskild taxa.

HJÄLPMEDEL OCH TEKNIK

Behöver du käpp? Telefon med stora siffror? Hörapparat? Det finns många tekniska prylar och medicinska hjälpmedel som underlättar vardagen för äldre med funktionsnedsättningar.

Gör så här: Kontakta vårdcentralen, arbetsterapeut eller sjukgymnast för att ta reda på vad som finns i sortimentet.

HÖGKOSTNADSSKYDD

Det finns en maxgräns för hur mycket kommunen och landstinget kan ta ut i avgift.

Beloppen för 2012 är:

- * Läkemedel: 2 200 kronor per år.
- * Öppen sjukvård: 1 100 kronor per år.
- * Sjukresor: 1 500 kronor per år.
- * Medicinteknisk utrustning: 2 000 kronor per år.
- * Kommunal äldreomsorg: 1 760 kronor i månaden.

Maten ingår endast om kommunen har ett taxesystem där kost ingår. Annars betalar man den utöver högkostnadsskyddet.

* Högsta avgift för boende: 1 833 kronor i månaden. Men de allra flesta platserna i särskilda boenden tillhandahålls som hyresplatser med särskild service. Det innebär att den gamla har skrivit på ett vanligt hyresavtal och då gäller inte högkostnadsskyddet. Hyran sätts på marknadsmässiga grunden och kan ofta vara ganska hög.

NATIONELL VÄRDEGRUND FÖR ÄLDREOMSORGEN

Att allt arbete som utförs inom äldreomsorgen måste präglas av respekt för vars och ens rätt till privatliv och kroppslig integritet står i lagen numera. Man måste också värna om äldres rätt till självbestämmande - och vården ska vara individanpassad. Det är dina högst personliga behov som ska styra.

Den här så kallade nationella värdegrunden för äldreomsorgen infördes vid årsskiftet 2010/2011 genom två nya bestämmelser - paragraferna 4 och 5 i femte kapitlet i socialtjänstlagen.

På sikt är det meningen att alla verksamheter som har med äldre att göra ska kunna värdegrundmärkas.

Läs mer om reglerna och hur Socialstyrelsen verkar för att införa dem: www.socialstyrelsen.se/aldre/nationellvardegrund/Documents/vardegrund_aldre.pdf



INFORMATION OM ÄLDREFRÅGOR

Gör så här: Kontakta kommunen. Finns det ett äldreombud (ÄO) som kan hjälpa dig vidare? Börja i så fall där.

Många kommuner har samlat information i en broschyr där det finns många adresser och telefonnummer dit man kan vända sig.

LEDSAGARE OCH PROMENADSÄLLSKAP

Har du svårt att komma ut själv? Behöver du någon som följer med på exempelvis läkarbesök och liknande? Kommunens biståndshandläggare kan bevilja promenadhjälp. Många frivilligorganisationer kan också hjälpa till gratis.

De tar förstås också gärna emot dig som själv vill erbjuda ditt sällskap till någon promenadlysten.

Gör så här: Vänd dig till din kommun eller till närmaste Röda kors-kontor. Huvudkontoret i Stockholm vet var det finns. Telefon: 08-452 46 00, mejl: info@redcross.se

MAT OCH MATLAGNING

I många kommuner får äldre äta i de kommunala skolmatsalarna. På vissa håll anordnar kommunen särskilda matlagningskurser. En del restauranger har också nedsatt pris för pensionärer.

De så kallade matlådorna, som skickas ut till äldre som inte klarar av att gå ut själva och handla och laga mat, har det varit en hel del rabalder om. Är det verkligen att betrakta som god kvalitet på mat som är tillagad i industrikök, ofta långt i förväg? Så särskilt individanpassat är det i vilket fall inte. Och vad ska sådan mat egentligen få kosta?

Gör så här: Kontakta kommunen och hör vad som erbjuds. Om du har hemtjänst: säg till vilken mat du vill ha!

Kom ihåg, det står numera i lagen att vården och omsorgen ska vara individanpassad. Alltså att den ska skraddarsys efter just dina behov.

SENIORBOENDE

Seniorboende är lägenheter (kan vara både hyresrätter och bostadsrätter) på vanliga bostadsmarknaden som är anpassade för äldre. (Till exempel utan trösklar och med handtag vid badkaret.) Oftast från 55 år och uppåt. Ibland från 65 år.

Trygghetsboende är hyreslägenheter (ofta inom allmännyttan) för personer från 70 år som behöver extra stöd och hjälp. Här ska finnas möjlighet till gemensam matsal och en värd eller värdinna som ansvarar för tryggheten i huset. Medflyttande kan oftast vara yngre.

Gör så här: Vänd dig direkt till de olika bostadsföretagen på din hemort.

TRYGGHETSLARM

När du vill ha möjlighet till direktkontakt med vården: be att få trygghetslarm. Bortåt ett par hundratusen personer har redan gjort det.

Larmet bär du på armen ungefär som ett armbandsur. När du trycker på knappen på armbandet kan du tala direkt med någon på vårdcentralen eller hemtjänsten genom en högtalartelefon.

Larmet brukar kosta någon hundralapp i månaden. Inom kort kommer trygghetslarmen gå över från analog till digital teknik.

Gör så här: Kontakta vårdcentralen eller hemtjänsten.

TRYGGHETSRINGNING

Se under rubriken Frivillighetsorganisationer och ideellt arbete.



TRÄFFPUNKTER FÖR ÄLDRE

Många kommuner anordnar särskilda träffar för äldre. Pensionärsföreningarna har ett stort utbud.

Gör så här: Kontakta din kommun och fråga vad de erbjuder. Gå med i en pensionärsförening!

TYSTNADSPLIKT

Så här står det i socialtjänstlagen (kapitel 1): »Den som är verksam inom socialtjänsten eller i verksamhet som har beröring med denna får inte obehörigen röja vad hon eller han därvid har fått veta om enskilda personers förhållanden.« Så det så.

UPPSÖKANDE VERKSAMHET

Vissa kommuner söker upp personer

Det här gör SPF

SPF HAR EN ÄLDREPOLITISK plattform för 300 000 seniorer, i samverkan med SPRE.

Den slår fast att samhällets äldrepolitik ska ge äldre:

- * inflytande i samhällsutvecklingen.
 - * samma ekonomiska villkor som andra grupper.
 - * möjlighet till fortsatt välbefinnande, oberoende och valfrihet.
 - * ett stimulerande och värdigt liv.
 - * trygghet fysiskt, psykiskt och socialt.
- För att nå målen arbetar SPF på flera sätt. Några exempel:
- * Sakkunniga och styrelse deltar i en mängd viktiga råd och referengrupper på departements- och myndighetsnivå.
 - * Besvarar remisser och deltar i regeringens Pensionärskommitté.
 - * Har fler än 1 500 engagerade ledamöter i pensionärsråd som påverkar äldrepolitiken i kommun och landsting.

över en viss ålder – till exempel 80 år – som inte har hemtjänst för att informera om vilka möjligheter till hjälp som finns. På många håll har hemsjukvården (som styrs av landstinget) övergått i kommunal regi och slagits ihop med hemtjänsten.

ÄLDREBOENDE I LANDSTINGETS REGI

Endast för personer med omfattande vårdbehov. Läkarintyg kan krävas. Tillgång och standard varierar. Du kan inte nekas plats på grund av att du har råd att skaffa dig något annat boende.

Gör så här: Kontakta din kommun och hör vad som gäller.

- * Driver olika folkhälsoprojekt, som gemensamma måltider, riksmästerskap, ut-och-gå-program, danskurser, matuppror, mm.
 - * Ordnar utbildningar, som datakurser för seniorer.
 - * Ordnar landsomfattande kampanjer för bättre levnadsförhållanden och social gemenskap.
 - * Deltar i internationella nätverk för påtryckning, till exempel på EU-nivå
 - * Utser Sveriges »Seniorvänligaste kommun«.
 - * Driver kampanjen »Koll på läkemedel«, med PRO och Apoteket Farmaci för att förbättra läkemedelsbehandlingen för äldre.
 - * Tar fram rapporter och kämpar mot ålderismen.
 - * Ger ut medlemstidningen Veteranen, finns på nätet och i sociala medier.
- Läs mer på www.spf.se

WEBBPLATSER OCH DOKUMENT PÅ NÄTET

* **TEKNIK FÖR ÄLDRE.** Fiffiga ting som hjälper till i vardagen. www.teknikforaldre.se

* **MATGLÄDJE** på tjuugo minuter. En mycket bra receptsamling som kan ge inspiration för ovana matlagare (också inom hemtjänsten!). Eller för dig med dålig aptit och stort energibehov. www.regionuppsala.se/documents/d1487_Matgladje_laguppost.pdf

* Om och för **ANHÖRIGA:** www.anhoriga.se

* Äldres **RÄTTIGHETER.** Fackförbundet Kommunal har en bra lista på www.kommunal.se/Kommunal/Branscher-och-yrken/Aldreomsorg/Anstallddasvillkor-tryggar-aldre/Aldre-manniskors-rattigheter

* I **ÄLDREGUIDEN** kan du jämföra kommunernas äldreomsorg och olika hemtjänstverksamheter, äldreboenden och dagverksamheter. Äldreguiden bidrar med information om verksamheterna och kan utgöra ett stöd vid val av exempelvis hemtjänst. www.socialstyrelsen.se/aldreguiden

* I Socialstyrelsens **broschyr Din rätt till vård och omsorg** får du veta vad vård och omsorg får kosta, vart du ska vända dig och hur du går till väga om du inte är nöjd. Du beställer den på socialstyrelsen@strd.se eller på telefon 08-779 96 66. Broschyren kan också laddas ned gratis på www.socialstyrelsen.se/publikationer2011/2011-4-6



ÄLDREOMBUD FINNS HÄR

I **MÅNGA** ÅR har folkpartiet drivit frågan att inrätta ett ÄO i alla Sveriges 290 kommuner. Alltså ett eller flera äldreombud (kallas även äldrekonsulent eller äldrelots) som kan ge

samlad information om äldres rättigheter och möjligheter. Än så länge finns ÄO på drygt 20 platser i landet.

* **BORÅS** Äldreinformator Maria Nilséus. Tfn 033-35 30 59 eller 020-35 02 10. Tfn tid 08.00-10.00.

* **BÅSTAD** Ädrelots Inga-Britt Gudmunsson. Tfn 0431-776 90. Tfn tid månd, onsd kl 13-15, samt fred 10-12. Besöksadress Paljetten, Skogsliden. E-post boel.nordin@ystad.se

* **EKERÖ** Kontaktperson Edda Tent-Traore. Tfn 08-560 392 39.

* **GÖTEBORG** Ädrelots Tfn 031-365 88 00. Öppet dygnet runt.

* **HELSINGBORG** ÄO Iréne Berg. Tfn 042-10 48 11. E-post på formulär på www.helsingborg.se/Medborgare/Omsorg-och-stod/Aldre/Aldreombudet/

* **HUDDINGE** ÄO Berith Ramstedt. Tfn 08-535 300 00 (vx). Säkra st månd-onsd kl 9.00-11.00.

E-post berith.ramstedt@huddinge.se

* **HÅBO** ÄO Ann-Christin Borneteg. Tfn 0171-525 00 vx, 0171-525 74 direkt, säkra st mellan kl 10-12, måndag-torsdag. E-post ann-christine.borneteg@habo.se

* **KARLSKRONA** Ädre konsulent Sirpa Hjelm. Tfn 0455-30 38 55. E-post aldreforvaltningen@karlskrona.se Besöksadress Ö Hamngatan 7 B.

* **KRISTIANSTAD** Tfn 044-13 67 00. E-post medborgarkontoret@kristianstad.se

* **KÄVLINGE** ÄO *Område syd* Britt Jönsson. Tfn 0709-73 94 21. *Område väst* Barbro Lindskog. Tfn 0709-73 94 21. *Område norr* Björn Möller, 0709-73 94 26. *Område öst* Britt-Marie Persson, 0709-73 94 23.

* **LANDSKRONA** ÄO Eva Lagerstedt. Tfn 0418-47 34 77. E-post eva.lagerstedt@landskrona.se

* **NYBRO** ÄO Inger Fransson. 076-763 02 60. E-post aldreombudsman@nybro.se

* **SKARA** ÄO Dennis Tomazic. Tfn 0511-32 793. Besöksadress Träffpunkt Seniorskafé, Skaraborgsgatan 25a, 532 30 Skara.

* **SOLNA** ÄO och handikappkonsulent Birger Nord. Tfn 08-734 23 99. www.solna.se/sv/familj-omsorg/aldreomsorg/aldreombudsman/

* **STOCKHOLM** ÄO Lotta Burenius. Tfn 08-508 36 210. E-post aldreombudsmannen@stockholm.se

* **SUNDBYBERG** ÄO Rigmor Hollsten, PRO. Tfn 0708-26 89 83. Träffas säkra st tisd-torsd kl 16-18. E-post rigmor.hollsten@bredband.net. Gunnel Nygren, SPF. Telefon 0708-26 89 84. Träffas säkra st tisd-torsd kl 9-11. E-post gunnel.ny@3mail.se

* **SÖDERTÄLJE** Tfn 08-523 010 00 (vx). E-post info@sodertalje.se

* **TRELLEBORG** ÄO Sonia Werelius. Tfn 0410-73 31 24. E-post sonja.werelius@trelleborg.se

* **TÄBY** Tfn 08-55 55 9000. www.taby.se/sv/Omsorg-och-social-hjalp/Aldreomsorg/Aldreomsorgsman/

* **UPPSALA** ÄO Karin Udénus. Tfn 018-727 12 39, månd, tisd, torsd, fred säkra st 08.30-10.30 E-post aldreombudsmannen@ uppsala.se

* **VELLINGE** *Falsterbo* Ann-Therese Grip. Tfn 040-47 17 91. *Höllviken* Lena Holmgren. Tfn 040-48 30 41. Gunn-Britt Hellberg-Sandell. Tfn 040-45 26 44, 0708-15 65 55. *Skanör* Birigitta Ericson Erch. Tfn 040-47 24 35, 0708-47 24 00. E-post birigitta.040472435@telia.com. *Vellinge tätort* Alice Olsson Palm. Tfn 040-91 17 30. Birgit Banck. Tfn 040-42 44 09. *Östra kommundelarna* Kjell Andersson. Tfn 040-44 33 63. E-post kjell.andersson@ebostad.net. Willy Olsson. Tfn 040-44 23 60. E-post olsson.willy@telia.com

* **VÄSTERÅS** Kontaktcenter. Tfn 021-39 27 25. Vardagar 07.30-17. E-post kontaktcenter@vasteras.se. Besöksadress Stadshusetrén, Fiskartorget.

* **ÖREBRO** Servicetorget Tfn 019-21 40 30. E-post servicetorget@orebro.se Besöksadress Tulegatan 10 (Brolyckan). Öppet vard 9-15, lörd 10-14.

* **ÖRNSKÖLDSVIK** Ädreomsorg direkt Telefon 0660-881 98, månd-fred, kl 8-16. E-post ingrid.astrom@ornskoldsvik.se Besöksadresser Stadbiblioteket, Föreningsgatan 4, Gamlegårdens bibliotek, Bataljonsvägen 2, Arkeltorps bibliotek, Oppmannvägen 6.

Telefonnumren är aktuella november 2011. Vi reserverar oss för ev ändringar i uppgifterna.