



# Handbok för SENIORER

Uddevalla  
2019

Postadress:  
Uddevalla kommun  
451 81 Uddevalla  
Telefon: 0522-69 60 00  
[www.uddevalla.se](http://www.uddevalla.se)



2019-01-02



## 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 uträtta 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](mailto:kommunen@uddevalla.se)

fordon och till rörelsehindrade som regelbundet behöver hjälp av föraren till fordonet. Mer information och ansökan finns på [uddevalla.se](http://uddevalla.se). Du kan också vända dig till Kontaktcenter för info. 0522-696000 eller besöka oss (se sid. 2).

### Några hemsidor

#### [www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se)

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

#### [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

Information, blanketter och självbetjäningstjänster.

#### [www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)

Information, blanketter och självbetjäningstjänster.

#### [www.uddevalla.se](http://www.uddevalla.se)

Uppgifter om kommunens service och vad som händer i kommunen.

#### [www.1177.se](http://www.1177.se)

Pålitlig och lättläst information om hälsa och sjukvård.

#### [www.1177.se/vgregion](http://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 pga långvarig funktionsnedsättning har svårt att använda allmänna kommunikationer. Tillstånd söker du hos kommunens färdtjänsthandläggare, telefon växel 0522-69 60 00.

**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 43 kr och betalas kontant. Resan måste beställas i förväg (se telnr 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. Tillstånd kan utfärdas både till rörelsehindrade som själva kör motordrivna

## Viktiga telefonnummer

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

## **Anhörigcentralen, Rosenhäll**

Ger råd och stöd till den som vårdar närstående.

**0522-69 68 28**

## **Inspirationsmiljö, Rosenhäll**

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

**0522-69 75 87**

## **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 följ/stöd vid läkarbesök.

**0522-318 31**

## **Ryttarens Café och**

**Aktivitetscenter** Ett café och plats för möten, musik och aktiviteter. Aktuellt program finns på: [uddevalla.se/uppleva-och-gora/motesplatser](http://uddevalla.se/uppleva-och-gora/motesplatser)

**0522-69 51 02**

## **Vårdcentraler/Närhälsa**

**Dagson**, Södergatan 11

010-441 64 00

**Dalaberg**, Lövskogsgatan 8

010-441 68 00

**Herrestad**, Lingatan 12

010-441 64 40

**Ljungskile**, Vällebergsvägen 28

010-441 53 00

**Skogslyckan**, Sunnavindsv. 8

010-441 65 00

**Silentzvägen**, Silentzvägen 6

0522-392 80

**Achima care/Uddevalla VC**

0522-933 20

Västgötav. 30

## **Apotek**

**Hjärtat**, Gallionen, N. Drottningg. 6

0771-405 405

**Hjärtat**, Ljungskile, 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 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 hand- och armskador, 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

**0522-50 69 40**

**Acarius Rehab** Kasenabbev.11 B **0522-10151**

### Äldretelefonen

**020-22 22 33**

Stödtelefon till äldre

### Hörselverksamheten

010-441 49 20

Vänerparken 21 Vänersborg

**Syncentralen**, Vänerparken 5 Vbg 010-441 49 80

## God man/Förvaltare

**0522-69 83 38**

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

Telefontid:  
mån-fre kl. 10-11

## 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** Sunnanvindsvägen 10

Uddevallahem

**0522-65 35 00**

**Sofiedal** Sofiehemsvägen 2A

**0522-98608**

HSB

**Söder** S:a Drottninggatan 16

Riksbyggen

**0522-65 44 52**

## 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](http://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**, och be att få tala med den biståndshandläggare, som har hand om dig.

Handläggarna har **telefonid 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 ex 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 (2089 kr 2019). 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 (307 kr 2019) oavsett antal besök. Betalar du vårdavgift för hemtjänst kostar inte hemsjukvården något. Vissa hjälpmedel kan ha en förskrivaravgift.
- Trygghetslarm kostar 215 kr per månad (2019). Betalar du vårdavgift för hemtjänst, räknas kostnaden för larmet in som en del av vårdavgiften.
- Stöd till anhöriga är som regel kostnadsfritt.