



Trygghetslarm - din trygghet



Vad är ett trygghetslarm?

Ett trygghetslarm är för människor som vill leva ett självständigt liv i eget boende och samtidigt vill vara säkra på att hjälp alltid finns när det behövs.

Trygghetslarm finns också som GPS-larm

Numera är det också möjligt att få trygghetslarm i form av ett GPS-larm. Eftersom larmet har en GPS-mottagare kan du använda det även utanför bostaden - till skillnad mot ett vanligt trygghetslarm som bara fungerar i bostaden.

Hur gör jag när jag behöver hjälp?

Då trycker du på larmknappen i två sekunder. Du kan även trycka på den röda knappen på trygghetstelefonen. Larmknappen kan du antingen ha som ett klockarmband eller låta det hänga runt halsen.



Vad händer när jag trycker på larmknappen?

Trygghetstelefonen ringer upp larmcentralen och öppnar en röstförbindelse så att operatören kan tala med dig.

Det kan till exempel låta så här:

"Hej Lisa vad kan jag hjälpa dig med?"

Operatören kallar sedan på den hjälp som du behöver.

Vad händer om jag trycker på larmknappen av misstag?

När operatören frågar vad du vill ha hjälp med, meddela då att du kom åt knappen av misstag. Inget övrigt händer.

Ska jag alltid ha larmet på mig?

Ja du ska alltid ha larmknappen på dig. För du vet aldrig när du behöver hjälp. Och du ska inte vara rädd för att knappen blir blöt. Den klarar väta även när du duschar, badar eller diskar med den på.

När det gäller GPS-larm behöver du ta av dig larmet för att ladda batteriet till larmet. Ett tips är att du gör det när du äter frukost.

Läs vidare på nästa sida.

Vad gör jag om mitt armband eller halsband är trasigt?

Kontakta din hemtjänstgrupp eller kommunens Kundcenter på 063 - 14 30 00. De hjälper till så du får ett nytt. De kan även hjälpa till om det är något annat som krånglar med ditt trygghetslarm.

Tanken med trygghetslarm är att du ska känna dig trygg - dygnet runt.

Denna broschyr finns inläst.
Beställ den via Östersunds bibliotek,
Inläsningstjänst 063-14 40 33.

Vård- och omsorgsförvaltningen

Östersunds kommun, 831 82 Östersund. Tel 063-14 30 00. www.ostersund.se



ÖSTERSUNDS
KOMMUN