



ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJÄLTE

SENIORGUIDE

INFORMATION OM KOMMUNENS
SERVICE, STÖD OCH OMSORG

2025

FÖR DIG SOM ÄR

70+

ÖSTER
SUND 

INNEHÅLL

INLEDNING	4
SAMISK FÖRVALTNINGSKOMMUN	5
Samiskt samråd.	5
KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET	6
OM HÄLSOSAMT ÅLDRADE	7
FINGER-MODELLEN HJÄLPER DIG ATT FÖREBYGGA KOGNITIV SVIKT OCH DEMENS	8
KOMMUNENS UTVECKLINGSARBETE FÖR ATT FRÄMJA FYSISK AKTIVITET OCH SOCIAL GEMENSKAP	12
Senior Sport School	12
Seniorhälsoutmaningen	13
Ny "mobil" mötesplats	13
Mötesplats Hälsa i Torvalla	14
Samverkansprojekt mellan kommunens mötesplatser och hemtjänsten	14
Social aktivitet på recept	15
Projekt tidiga rehabiliteringsinsatser	15
Trygg och säker hemma	16
Arbete för att utöka aktiviteter på särskilt boende	16
Säkra steg – ett digitalt träningsprogram	17
Samverkan med Friskis&Svettis om ny träningsgrupp	17
ÖPPNA VERKSAMHETER OCH TJÄNSTER	18
Sociala aktiviteter på kommunens mötesplatser	18
Bibliotek i Östersund	20
Föreningsliv i Östersund	21
Ny hälsofrämjande webbsida på Visit Östersund.	23
Hörslina för utlåning	23
Fritidsbanken Östersund – Eejehtsbaanghke Staare	24
Lunchserveringar	25
Servicetjänster för dig som fyllt 80 år	26
Fixartjänster	26
Hälsofrämjande seniorträffar	27
Digital guide	28
Låna dator på Mötesplats Prästgatan 58	28
DigiGuiden (lättlästa instruktionsbroschyrer för att använda digitala tjänster)	29
Välfärdsbiblioteket	29
Visningslägenhet på Solliden	30
Digital visningslägenhet	30
Anhörigstöd inom vård och omsorg	31
Demensteam och digitalt demensstöd	32
Stöd för dig som är utsatt för hot och våld i en nära relation	33
Stöd kring riskbruk av alkohol, droger eller spel om pengar	34
Östersunds kommuns sociala stiftelse för äldres hjälpbehov	34
Budget- och skuldrådgivning	35
Konsumentvägledning	35
FRIVILLIGUPPDRAG	36
Olika frivilliguppdrag för privatpersoner	36
Frivilliguppdrag inom vård och omsorg	37
Nattvandring	37

STÖDINSATSER BASERAT PÅ BISTÅNDSBESLUT ELLER ANNAN BEHOVSBEDÖMNING	38
Om biståndshandläggning	38
Överklagan av beslut som rör dig själv	39
Förenklat beslutsfattande om vissa hemtjänstinsatser för äldre	39
Trygghetslarm	40
Ledsagare.	40
Hjälpmedel	40
Hemtjänst	41
Portionsmat.	42
Hemsjukvård	43
Läkemedelsautomat	43
Digital tillsyn	44
Syn- och hörselombud	44
Korttidsboende (korttidsplatser eller växelvård)	45
Dagverksamhet för personer med demenssjukdom	45
Särskilt boende	46
Tandvårdsstöd	46
Ekonomiskt bistånd.	47
Färdtjänst och riksfärdtjänst	48
Parkeringstillstånd för rörelsehindrade	49
STÖD KRING BOSTADSFRÅGOR	50
Bo bra på äldre dar	50
På Rätt Plats – webbaserad boenderådgivning	51
Bostadsanpassning	52
Boendemiljö	53
FRAMTIDSFULLMAKT, ANHÖRIGBEHÖRIGHET, GOD MAN OCH FÖRVALTARE	54
Vad innebär en framtidsfullmakt?	54
Vad innebär anhörigbehörighet?	54
Vad gör en god man?	55
Vad gör en förvaltare?	55
SÅ KAN DU BIDRA TILL ATT FÖRBÄTTRA KOMMUNENS VERKSAMHETER	56
Lämna beröm, klagomål och tips	56
Felanmälan av utemiljön	57
Anmäla ”Enkelt avhjälpta hinder”	58
Har du fått svårbegriplig information från kommunen?	59
Lämna medborgarförslag	59
TIPS PÅ STÖD FRÅN ANDRA AKTÖRER	60
Ekonomiskt stöd från Pensionsmyndigheten	60
Hushållsnära tjänster	61
Hemleverans av matvaror	61
Tjänster som kan underlätta läkemedelshantering	62
Hitta information om hälsa och livsstilsfrågor hos 1177	63
Information om busstrafiken i Östersund	64
Livsstilsverktyget från Göteborgs universitet	65
Äldrekontakt	65
Behöver du prata med någon?	66



INLEDNING

Östersund strävar efter att bli en åldrandevänlig kommun där medborgarna kan leva ett aktivt och hälsosamt liv – hela livet. Kommunen är sedan år 2019 medlem i Världshälsoorganisationens nätverk "Global Network for Age-friendly Cities and Communities" och arbetar fortlöpande med att försöka göra Östersund tryggare och tillgängligare för alla.

Kommunen erbjuder en rad olika former av service, stöd och omsorg som alla kanske inte känner till. I denna broschyr får du en översiktlig presentation av olika tjänster och verksamheter som kan underlätta ditt liv som senior.

I årets Seniorguide har vi ett särskilt fokus på vad som kännetecknar ett hälsosamt åldrande och berättar om hur kommunen försöker främja fysisk och social hälsa

hos seniorer genom olika hälsofrämjande insatser och utvecklingsprojekt.

Den här broschyren skickas till cirka 10 000 medborgare i Östersunds kommun där någon i hushållet är 70 år eller äldre. Syftet är att säkerställa att alla får ta del av samma information, och även får veta vart man kan vända sig om man har frågor.



Om du på grund av synnedsättning har svårt att läsa denna broschyr så finns det även en tillgänglighetsanpassad version på kommunens hemsida, se www.ostersund.se/afcc.



Om du i stället önskar en punktskriftversion är du välkommen att kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00. Du är självklart även välkommen att kontakta Kundcenter om du har några andra frågor om innehållet i broschyren.

SAMISK FÖRVALTNINGSKOMMUN

Östersunds kommun ingår i förvaltningsområdet för samiska. Särskilda krav ställs på en kommun som är ett förvaltningsområde för samiska. Det innebär bland annat att du som är same har möjlighet att använda samiska i din kontakt med kommunen, både muntligen och skriftligen. Kommunen ska informera dig som same om dina rättigheter och stärka samers möjligheter till inflytande i frågor som berör den samiska befolkningen. Kommunen ska också kunna erbjuda äldreomsorg på samiska.



Samiska i äldreomsorgen

Östersunds kommun ska erbjuda den som begär det möjlighet att få hela eller en väsentlig del av den service och omvårdnad som erbjuds inom ramen för äldreomsorgen av personal som behärskar samiska. Kommunen ska också inom ramen för sådan omsorg beakta de äldres behov av att upprätthålla sin kulturella identitet.

Saemiengjele voeresehoksesne

Staaren tjjelte edtja faaledh disse gie dagkerem nuepiem vaajta, abpe jallh biehkine servicem jih hoksem åadtjodh mah voeresehoksen faaleldahkemieresne dejstie barkijistie gieh saemien gielem maehtieh. Tjjelte edtja aaj faaleldahkemieresne dej voeresi daerpiesvoeth hoksedh dej kulturellen identiteetem gorredidh.

Samiskt samråd

Vård- och omsorgsnämndens samråd med den samiska befolkningen är ett viktigt forum för den samiska befolkningens inflytande och möjligheter att påverka äldreomsorg och omsorg för personer med funktionsnedsättning i Östersunds kommun.

Samrådet har under hösten 2024 utformat en ny handlingsplan för år 2025–2027 som Vård- och omsorgsförvaltningen ska arbeta utifrån. Handlingsplanens aktiviteter ska bidra till att säkra urfolket samernas rättigheter inom Vård- och omsorgsnämndens ansvarsområde.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med kommunens samiska utvecklingsstrateg eller samisk samordnare.



Du hittar även information om rådet på kommunens hemsida, www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "samiskt samråd".



KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Kommunala pensionärsrådet (KPR) är ett organ för överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan företrädare för pensionärsorganisationerna och Östersunds kommun.

Syftet med det kommunala pensionärsrådet är att stärka pensionärernas inflytande i alla kommunala frågor som rör deras intressen. Pensionärsrådet ska också tillföra kommunala styrelser och nämnder pensionärernas kunnande och erfarenhet.

I det kommunala pensionärsrådet ska kommunens styrelser och nämnder informera om, och diskutera, sin verksamhet. Här lyfter man frågor om planerade förändringar samt resultatet av olika åtgärder som rör pensionärer.

Kommunala pensionärsrådet har 6 möten per år. Inför varje ordinarie möte hålls ett öppet beredningsmöte. Där är alla som är intresserade av frågor som rör äldre välkomna att ställa frågor eller framföra synpunkter till kommunen.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med Kommunala pensionärsrådets sekreterare.



Du hittar även information om rådet på kommunens hemsida, www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "kommunala pensionärsrådet".

OM HÄLSOSAMT ÅLDRANDE

Det går inte att undvika det naturliga åldrandet, men det går att stärka det friska och fördröja uppkomsten av funktionsnedsättningar. Hälsöfrämjande och sjukdomsförebyggande insatser kan både förbättra livskvalitén och minska behovet av vård och omsorg.

Enligt forskning finns det fyra livsstilsområden som är särskilt viktiga för att främja ett hälsosamt åldrande. Dessa områden kallas de fyra hörnpelarna för ett gott åldrande och omfattar: fysisk aktivitet, goda matvanor, social gemenskap och meningsfullhet.

- **Fysisk aktivitet**

Varje form av fysisk aktivitet är viktig för hälsan. Regelbunden fysisk aktivitet, i form av konditionsträning, balansträning och muskelstärkande aktiviteter förebygger dessutom skador och olycksfall.

En bra fysisk funktionsförmåga ökar möjligheterna att leva det liv du vill och må bra.

- **Bra matvanor**

God mat och trivsamma måltider spelar stor roll för hälsa och välbefinnande. Det är viktigt att äta regelbundna, näringsriktiga och varierade måltider - hela livet.

- **Social gemenskap**

För de flesta av oss är gemenskap och relationer med andra människor av stor betydelse för hälsa och livskvalitet, oavsett ålder. Sociala kontakter ökar känslan av tillhörighet och meningsfullhet i det dagliga livet. Att ha tillgång till olika mötesplatser och bra kommunikationer är viktigt för att kunna träffa andra.

- **Meningsfull sysselsättning**

Att känna sig behövd och göra något meningsfullt är hälsofrämjande för alla. Vad som uppfattas som meningsfullt varierar från person till person. För vissa kan det vara att engagera sig i olika samhällsfrågor eller fritidsintressen och för andra att klara sig själv i vardagen – att själv kunna handla, laga mat eller besöka vänner. Genom att fortsätta arbeta, delta i föreningsliv, göra frivilliginsatser eller lära sig något nytt kan du både utvecklas och få stimulans på olika sätt.



FINGER-MODELLEN HJÄLPER DIG ATT FÖREBYGGA KOGNITIV SVIKT OCH DEMENS

De fyra hörnpelarna för ett gott åldrande är betydelsefulla även när det gäller att förebygga kognitiv svikt och demens. Exempel på nedsatt kognitiv förmåga kan vara att man har svårt att uppfatta tid och att kunna orientera sig, planera och organisera sin vardag, minnas saker samt att det kan vara svårt att läsa, skriva eller räkna.

Risken att drabbas av Alzheimer och andra demenssjukdomar ökar med stigande ålder, men enligt aktuell forskning är minst 40 procent av all demens kopplad till livsstils- eller miljöfaktorer som vi själva kan påverka.

En internationell forskningsstudie har visat hur olika livsstilsåtgärder kan förbättra hjärnhälsan och förebygga kognitiv svikt (se information om FINGER-studien på sidan 10). Forskning visar också att processen som leder till demens kan börja 20–30 år innan diagnosen ställs. Det är därför viktigt att öka kunskapen om de livsstilsfaktorer som kan minska risken att insjukna.

Utifrån forskningens resultat har man utformat en "FINGER-modell" med fem områden ("fingrar") som kan förebygga eller fördröja utvecklingen av kognitiv svikt och demens:

- hälsosam mat
- fysisk aktivitet
- hjärngymnastik
- sociala aktiviteter och
- kontroll av hjärt- och kärlrelaterade riskfaktorer

För att förebygga kognitiv svikt och demens krävs att alla fem delarna aktiveras. Det räcker alltså inte att bara fokusera på ett område.



Hälsosam mat

FINGER-modellens kostråd baseras på de nordiska näringsrekommendationerna.

Forskning har visat att en kost med mycket frukt, grönsaker, baljväxter, fisk och skaldjur, ägg, nötter, frön och vegetabiliska oljor har stora positiva hälsoeffekter.

Däremot bör vi äta mindre av charkprodukter, rött kött, drycker och livsmedel med tillsatt socker, salt och alkohol. Feta mejeriprodukter bör bytas ut mot magra alternativ och bröd med vitt mjöl mot fullkorn.

Vatten är den bästa måltidsdrycken.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har en positiv effekt på hjärnan. Fysisk aktivitet omfattar alla former av vardagsrörelser. Olika former av fysisk aktivitet har positiv påverkan på nästan alla riskfaktorer som kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar och kognitiv svikt.

Fysisk aktivitet ska man utöva regelbundet och det bör innehålla både kondition, styrka och balansträning. Enligt aktuella rekommendationer ska vi varje dag gå promenader, cykla, städa, göra trädgårdsarbete eller gå i trappor. Vi bör, om möjligt, undvika att sitta stilla alltför långa stunder i taget. Utöver vardagsmotionen bör vi utöva pulshöjande konditionsträning 2–5 timmar per vecka och styrketräna 2–3 gånger per vecka. Styrketräning kan i detta fall vara allt från att gå i trappor till att lyfta vikter på ett gym.

Hjärngymnastik

Hjärnan mår, precis som kroppen, bra av träning. Forskning har tydligt visat att mental stimulans under hela livet minskar risken för kognitiv svikt och demens. Det går att träna detta, oavsett ålder.

Exempel på aktiviteter som stimulerar hjärnan är att spela spel, gå en kurs, läsa böcker, gå på teater och museum, engagera sig i en förening eller ägna sig åt olika former av hjärngymnastik. Att lägga komplicerade pussel, lösa korsord och att bygga eller konstruera saker är exempel på bra träning. Att lära sig några minnesstrategier kan också vara till hjälp i det dagliga livet och bidra till att bevara kognitiva förmågor.

Sociala aktiviteter

Sociala aktiviteter är egentligen alla former av aktiviteter där vi umgås med andra människor. Många studier har visat att sociala aktiviteter och socialt engagemang kan minska risken för kognitiv svikt. Våra hjärnor tycks må bra av att vi umgås med andra människor och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang. Genom att umgås med andra motverkar vi känslor av ensamhet och isolering, som kan leda till psykisk ohälsa och depression.

Forskning visar att det är viktigare med några få, nära relationer än ett stort umgänge med många ytliga kontakter. Men all social aktivitet räknas och är bra för hjärnhälsan.

Om du känner dig ensam är det bra att försöka hitta sätt att bryta isoleringen. Kanske kan du försöka fördjupa relationerna med de vänner och bekanta du redan har, eller hitta nya vänner genom fritidsintressen, föreningar eller volontärarbete?

Till det här "fingret" räknas också behovet av avkoppling, sömn och att försöka minska stress. För att fungera bra behöver hjärnan vila emellanåt. Hur vi får återhämtning på ett bra sätt är individuellt, men gemensamt för avkopplande sysselsättningar är att de tar bort fokus från sådant som stressar oss, vilket gör att hjärnan återhämtar sig lättare.

Många tycker att det är avkopplande att göra något skapande, till exempel måla, baka, sy, sticka eller snickra. Andra kopplar av genom att läsa, gå på bio, lösa korsord eller spela datorspel. Att lyssna på musik, sjunga i kör eller spela ett instrument kan minska stress hos många, liksom att vistas i naturen och att utöva yoga eller meditation.

Kontroll på hjärt- och kärlrelaterade riskfaktorer

Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan.

Hjärt- och kärlsjukdomar är ett samlingsnamn för sjukdomstillstånd där hjärtats eller blodkärlens funktion är påverkade. Det är viktigt för hjärnhälsan att ha en god hjärt- och kärlhälsa och ha koll på blodtryck, kolesterol, blodsocker och kroppsvikt. Forskning visar att höga värden inom dessa områden i medelåldern ökar risken för demens senare i livet. Det är därför viktigt att följa dessa värden och välja livsstil och medicinsk behandling som minskar dessa riskfaktorer.

Utöver de livsstilsförändringar som redan nämnts högre upp och medicinsk behandling är det också starkt rekommenderat att inte röka. Risken att drabbas av demens minskar även om man slutar röka sent i livet.



Om FINGER-studien

FINGER-studiens arbete leds av professor Miia Kivipelto och är ett samarbete mellan det finska Institutet för hälsa och välfärd (THL), Karolinska Institutet, Östra Finlands universitet, Åbo universitet, Helsingfors universitet och Umeå universitet.

Studiens upplägg

FINGER-studien (The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability) genomfördes som en så kallad randomiserad kontrollerad studie (en studie där man genomför insatser med en grupp och jämför dem mot en slumpvis utvald kontrollgrupp). 1 260 personer i åldern 60–77 år

deltog i den första studien, som startade år 2011. Samtliga deltagare hade en ökad risk att utveckla demens, baserat på vissa definierade riskfaktorer, men de hade inte några uppenbara minnesproblem. De delades slumpvis in i två olika grupper, en interventionsgrupp och en kontrollgrupp.

Interventionsgruppen fick genomgå ett två år långt program med insatser kring hälsosam kost, fysisk aktivitet, kognitiv träning, sociala aktiviteter samt kontroll av hjärt- och kärlfaktorer, medan kontrollgruppen endast fick vanlig hälsorådgivning.

Deltagarna har följts upp under elva år.



Studiens livsstilsinterventioner

Deltagarna i interventionsgruppen fick utbildning om hälsosam mat och stöd att äta en balanserad kost baserad på de nordiska näringsrekommendationerna.

De regelbundna fysiska aktiviteterna genomfördes både individuellt och i grupp och omfattade konditionsträning, styrketräning och balansträning.

Kognitiv stimulans och träning fick deltagarna genom digitala program som tränade minne, processhastighet och flera andra kognitiva områden.

Interventioner kopplat till sociala aktiviteter var en del av gruppträningar och möten.

Deltagarnas hjärt- och kärlhälsa (blodtryck, kolesterolvärde, blodglukos och kroppsvikt) kontrollerades regelbundet.

Resultat

FINGER-studien visade att livsstilsinterventionerna hade en tydlig, positiv påverkan på den kognitiva hälsan. Det hade också positiva effekter på deltagarnas fysiska rörlighet och deras förmåga att klara av sina dagliga aktiviteter.

De kognitiva förmågorna ökade bland deltagarna i båda grupperna, men den totala ökningen var 25 procent större i interventionsgruppen än i kontrollgruppen.

Kontrollgruppen visade sig också ha 30 procent större risk att utveckla kognitiv svikt inom två år, jämfört med interventionsgruppen.

Mer information

I boken "Hjärnhälsa på dina fem fingrar: Förebygg och minska risken för alzheimers och minnesproblem" hittar du fakta, råd och tips baserat på den senaste forskningen om hur man förebygger kognitiv svikt.

Boken finns att låna på Östersunds bibliotek eller kan beställas där du köper böcker.



Om du har tillgång till dator kan du även gå en webbutbildning om FINGER-modellen på Svenskt Demenscentrums hemsida. Där får du konkreta tips på hur du kan förbättra din hjärnhälsa. Gå in på www.demenscentrum.se och sök därefter på "FINGER abc".

KOMMUNENS UTVECKLINGSARBETE FÖR ATT FRÄMJA FYSISK AKTIVITET OCH SOCIAL GEMENSKAP

Östersunds kommun försöker ständigt utveckla kommunens verksamhet tillsammans med olika aktörer. Här beskriver vi några aktuella utvecklingsprojekt som ska främja fysisk aktivitet och/eller social gemenskap för seniorer.

Senior Sport School

Under år 2024 har det genomförts ett pilotprojekt i Östersunds kommun utifrån modellen "Senior Sport School". Projektet har gjorts i samverkan mellan Östersunds kommun, Region Jämtland Härjedalen och RF SISU Jämtland Härjedalen.

Senior Sport School omfattar ett 12-veckorsprogram där 20–25 deltagare träffas två gånger per vecka. En dag i veckan hålls teoretiska temaföreläsningar kopplat till olika hälsområden (exempelvis kost, fysisk aktivitet, motivation) och en dag i veckan anordnas fysiska aktiviteter hos lokala idrottsföreningar.

Det har genomförts två 12-veckorsprogram i enlighet med "Senior Sport School-modellen" – ett program under våren och ett under hösten.

Våren 2024 deltog 21 personer i programmet. Utöver föreläsningar om motivation, kost, alkohol och tobak, fallprevention, hjärt- och lungräddning (HLR) och sömn ingick att prova på idrottsaktiviteter som gåfotboll, boule, baseboll/softboll, friidrott, boxning, tennis, curling, padel, cirkelgym, dans och yoga.

Hösten 2024 deltog 26 personer och denna gång ingick idrottsaktiviteter som boxning, golf, bowling, innebandy, Friskis & Svettis, pickleball, badminton, gåfotboll och dans.

Deltagare till 12-veckorsprogrammen har rekryterats via informations spridning i kommunens broschyr "Seniorguide 2024", genom marknadsföring i lokal media och via Facebook, via Region Jämtland-Härjedalens "Riktade hälsosamtal" för 60- och 70-åringar samt Kommunala pensionärsrådet och lokala pensionärsorganisationer.

Det kommer under år 2025 att göras en utvärdering av hur pilotprojektet fungerat innan det fattas beslut om en eventuell fortsättning från år 2026.

I avvaktan på utvärderingens resultat kommer Östersunds kommun under 2025 att testa programmet "Seniorhälsoutmaningen" som beskrivs under nästa avsnitt i denna broschyr.

Mer information

Om du vill veta mer om projekt "Senior Sport School" kan du kontakta projektledare Carina Modén Aronsson på RF SISU Jämtland Härjedalen på telefon 070-346 30 37 eller e-post carina.moden-aronsson@rfsisu.se eller enhetschef Marie Eriksson, Enheten för mötesplatser och anhörigstöd, Vård- och omsorgsförvaltningen, på telefon 063-14 34 36.





Seniorhälsoutmaningen

Under hösten 2025 planerar Östersunds kommun att testa programmet "Seniorhälsoutmaningen", med inspiration från Höganäs kommun.

"Seniorhälsoutmaningen" utgår från Fingerstudien/ Fingermodellen i sitt upplägg (se sidan 8-11 i denna broschyr) och syftet är att bibehålla/stärka både fysisk och psykisk hälsa hos deltagarna. Programmet omfattar ett program på 11–12 veckor där man varvar föreläsningar med både fysiska och kulturella aktiviteter i samarbete med det lokala föreningslivet.

I "Seniorhälsoutmaningen" träffas deltagarna en gång per vecka och de får även ett häfte med information och hemuppgifter (utmaningar) att utföra.

Programmet för "Seniorhälsoutmaningen" kommer att utformas mer i detalj under våren 2025. Det kommer därefter att anordnas informationsmöten för att hitta potentiella deltagare.

Mer information

Om du redan nu vill göra en intresseanmälan för att medverka i Seniorhälsoutmaningen hösten 2025 kan du göra det till verksamhetsutvecklare Åsa Wallin, på e-post



asa.wallin@ostersund.se eller telefon 070-692 66 44.



Ny "mobil" mötesplats

Östersunds kommun har under perioden maj-september 2024 genomfört ett försöksprojekt med en "mobil" (rörlig) mötesplats som en gång per vecka har besökt olika landsbygdsorter.

Den mobila mötesplatsen är en del i kommunens arbete med att främja social gemenskap och motverka ofrivillig ensamhet och är ett komplement till de fasta mötesplatser som redan finns runt om i kommunen (se även avsnittet "Sociala aktiviteter på kommunens mötesplatser" på sidan 18 i denna broschyr).

På den mobila mötesplatsen har besökarna bjudits på fika och fått information om kommunens olika verksamheter. Under augusti och september månad underhöll även en trubadur vid mötesplatsen.

De orter som fått besök under försöksperioden är Orrviken, Hara, Marieby, Fåker, Tandsbyn och Häggenås.

Försöksprojektet med den mobila mötesplatsen kommer att fortsätta under våren och hösten 2025 innan det fattas beslut om verksamheten ska bli permanent.

Mer information



Om du vill veta mer om den mobila mötesplatsen kan du kontakta mötesplatsledare Jeanette Olovsson på telefon 072-221 75 14.



Mötesplats Hälsa i Torvalla

Östersunds kommun har kommit överens med Migrationshälsan på Region Jämtland Härjedalen att under år 2023–2025 samverka kring en mötesplats i Torvalla.

”Mötesplats Hälsa i Torvalla” är en social mötesplats för personer i alla åldrar där vi arbetar hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande med hälsa. Syftet med mötesplatsens verksamhet är att förbättra befolkningens levnadsvanor, psykiska välbefinnande och minska ensamhet hos personer som bor i Torvalla.

Östersunds kommun och Region Jämtland Härjedalen ska tillsammans med civilsamhället även arbeta för att nå grupper som vanligtvis inte brukar besöka kommunens mötesplatser.

En arbetsgrupp med representanter för Östersunds kommun och Region Jämtland Härjedalen tar varje månad fram ett program med olika aktiviteter för mötesplatsen.

Mer information

Om du vill veta mer om aktuella aktiviteter på Mötesplats Hälsa i Torvalla kan du kontakta mötesplatsledare Tea Åhlin på telefon 072-547 38 58.



Du kan även hitta information om mötesplatsens aktiviteter på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på ”mötesplatser” samt välj Mötesplats Hälsa Torvalla.

Samverkansprojekt mellan kommunens mötesplatser och hemtjänsten

I slutet av 2023 påbörjades ett försöksprojekt mellan kommunens mötesplatser och hemtjänsten för att minska ofrivillig ensamhet hos äldre med hemtjänstinsatser.

Inledningsvis startade ett samarbete mellan Mötesplats Reveljen på Körfältet och den lokala hemtjänstgruppen. Hemtjänstpersonalen hjälpte till att identifiera medborgare med någon form av hemtjänstinsats som skulle behöva mer social samvaro. Mötesplatsledare kontaktade dessa personer och bjöd in dem till en gemensam lunch på mötesplatsen en gång per vecka. Totalt deltog 15 medborgare i försöket, med i genomsnitt 8 lunchgäster per vecka. Deltagarna att uttryckt att dessa träffar varit ett mycket viktigt inslag i deras vardag.

Under 2024 har försöksverksamheten utökats till att omfatta även mötesplatserna Lövberga, Brunflo och Torvalla, men intresset har varierat.

Vård- och omsorgsförvaltningen kommer att fortsätta utveckla detta under år 2025.

Mer information



Om du vill veta mer om samverkansprojektet mellan kommunens mötesplatser och hemtjänsten kan du kontakta enhetschef Marie Eriksson, Enheten för mötesplatser och anhörigstöd, Vård- och omsorgsförvaltningen, på telefon 063-14 34 36

Social aktivitet på recept

Under år 2023–2025 genomförs ett försöksprojekt i Östersunds kommun kring arbetsmodellen "Social aktivitet på recept" (SAR). Detta projekt sker i samverkan mellan Region Jämtland Härjedalen, Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering vid Umeå universitet och Östersunds kommun.

Det är forskare vid Umeå universitet som i samarbete med en hälsocentral i Umeå och Umeå kommun har utformat arbetsmodellen, som i sin tur är inspirerad av liknande arbetssätt i England ("Social prescribing").

"SAR-modellen" syftar till att man ska identifiera personer som upplever ofrivillig ensamhet och försöka guida dem tillbaka till sociala aktiviteter i närområdet.

Utvalda hälsocentraler ska enligt modellen:

- 1. Identifiera personer som känner sig ensamma** (vilket görs i samband med besök på hälsocentralen)
- 2. Genomföra fördjupade kartläggningssamtal med identifierade personer.** Dessa fördjupade samtal genomförs av legitimerad personal inom primärvården. I kartläggningen ingår att utreda respektive persons aktivitetsbehov (hur ofta vill personen göra en social aktivitet och vad är hen motiverad att göra?), aktivitetsförmåga (vad skulle vara lämpliga aktiviteter för personen?) samt matcha det med aktivitetsutbudet i kommunen.
- 3. Förskriva social aktivitet på recept.** Förskrivningen görs av legitimerad personal på hälsocentralen enligt särskild rutin. Av receptet ska framgå vilken aktivitet som är aktuell samt när och hur aktiviteten ska genomföras.
- 4. Följa upp effekten.** Legitimerad personal på hälsocentralen följer upp hur patienten upplever insatsen efter 3 veckor respektive 3 månader (via telefonuppföljningar).

Patienterna får i samband med förskrivning av receptet även välja om de vill medverka i Umeå universitets forskningsprojekt kring "Social aktivitet på recept".

Mer information



Om du vill veta mer om samverkansprojektet kring "Social aktivitet på recept" kan du kontakta verksamhetsutvecklare Åsa Wallin på telefon 070-692 66 44.



Du kan hitta mer information om forskningsprojektet kopplat till "Social aktivitet på recept" på Umeå universitets hemsida. Gå in på www.umu.se/forskning/projekt och sök därefter på "Social aktivitet på recept".

Projekt tidiga rehabiliteringsinsatser

Vård- och omsorgsförvaltningen i Östersunds kommun har under år 2022–2024 genomfört ett projekt om tidiga rehabiliteringsinsatser.

Projektets syfte har varit att hitta ett arbetssätt som säkerställer att medborgare som ansöker om hemtjänst i ett tidigt skede ska erbjudas rehabiliteringsinsatser.

Den övergripande målsättningen är att detta arbetssätt ska göra att fler medborgare ska kunna leva självständiga liv längre. De insatser som beviljas från kommunen ska ha fokus på att främja aktivitet, social delaktighet och hälsa.

Projektet har genomfört olika tester och utvärderingar av hur det nuvarande arbetssättet fungerar och utifrån resultatet tagit fram ett förslag till ett mer effektivt arbetssätt.

Mer information



Om du vill veta mer om Projekt tidiga rehabiliteringsinsatser kan du kontakta projektledare Jenny Olsson Kristianson på telefon 070-592 85 19.

Trygg och säker hemma

Samtliga kommuner och hälsocentraler i Region Jämtland Härjedalen har kommit överens om ett gemensamt arbetssätt för att identifiera och förebygga hälsorisker hos medborgare.

Den modell som används kallas ”Trygg och säker hemma” och har som syfte att hitta personer med risk för ohälsa och erbjuda dem sjukdomsförebyggande insatser.

En person som bedöms ha risk för ohälsa erbjuds ett samtal om sin hälsosituation med sin fasta vårdkontakt. Samtalet utgår från individens behov, förmågor och identifierade risker. Resultatet av samtalet och olika bedömningar ligger därefter till grund för vilka insatser som erbjuds.

Vad är en fast vårdkontakt?

Om du har många besök i vården kan en fast vårdkontakt hjälpa dig med samordningen av olika insatser. Den fasta vårdkontakten kan antingen vara en legitimerad personal i kommunens hemsjukvård eller på hälsocentralen.

En fast vårdkontakt hjälper dig så att du kan känna dig trygg i dina kontakter med vården.

Mer information



Om du vill ha en fast vårdkontakt kan du ta upp det med din hälsocentral eller – om du har hemsjukvård – din vårdkontakt i Östersunds kommun.

Arbete för att utöka aktiviteter på särskilt boende

Aktiviteter på särskilt boende ska bidra till att främja livskvalitet och välbefinnande hos de boende. Genom att främja sociala, fysiska och kognitiva aktiviteter kan vi skapa en mer hälsosam och meningsfull tillvaro för de boende.

Det har under år 2024 anställts en aktivitetssamordnare i Östersunds kommun. Den ska tillsammans med personalen på kommunens särskilda boenden arbeta med att hitta meningsfulla aktiviteter för medborgarna.

Exempel på aktiviteter som genomförts under året är bland annat besök på ”Alla pensionärs dag” på Jämtli, sommarfester, odlingar, bakning, caféverksamhet och musikunderhållning på boendena.

Appen Wivra ger anhöriga information om aktiviteter på särskilt boende

Östersunds kommuns särskilda boenden använder en app som heter Wivra för att dela med sig av aktuell information till anhöriga om vad som händer på varje boende.

I appen lägger boendet ut information om vilka aktiviteter som har anordnats eller är planerade. I appen finns även information om veckans matsedel och kontaktuppgifter till boendet. Endast anhöriga kan se informationen i Wivra.

Mer information



Om du är anhörig till en person som bor på ett särskilt boende i Östersunds kommun och vill ansluta dig till appen Wivra, kan du kontakta det aktuella boendet så hjälper personalen dig att komma i gång.



Säkra steg – ett digitalt träningsprogram

Fallskador är ett stort folkhälsoproblem som drabbar många äldre. Att träna balans och benstyrka är effektivt för att förebygga fall.

Säkra steg är ett digitalt träningsprogram som ger stöd att komma i gång och fortsätta med träning av balans och benstyrka. Säkra steg finns som en app som kan användas på dator, smarttelefon eller surfplatta.

Appen är utvecklad av forskare vid Umeå universitet tillsammans med äldre personer. Den ger stöd att på egen hand genomföra fallpreventiv träning. Appen är fritt tillgänglig där appar kan laddas ned.

Goda resultat från studier med Säkra steg

I de studier som har genomförts har cirka 1 000 personer använt sig av Säkra steg. Resultatet av studierna visade att det var en lägre andel som föll bland dem som tränade med appen, jämfört med en kontrollgrupp. Det tyder på att Säkra steg kan fungera som en tidig förebyggande åtgärd som kan erbjuda stöd för träning och minska risken för fall bland äldre personer.

Mer information



För att komma i gång med Säkra steg kan du besöka webbplatsen www.sakrasteg.se eller ladda ner appen där appar finns.

På www.sakrasteg.se finns även mer information om både appen och träningsupplägget.

Samverkan med Friskis&Svettis om ny träningsgrupp

Östersunds kommun och Friskis&Svettis Östersund har tecknat en överenskommelse om att under år 2025–2026 genomföra ett försöksprojekt med särskilda träningsgrupper för äldre personer med begynnande kognitiv svikt/demenssjukdom och deras anhöriga.

Friskis&Svettis Östersund kommer under projektiden varje termin att erbjuda en särskild träningsgrupp för denna målgrupp.

Varje träningsperiod kommer att omfatta 12 veckor, där deltagarna träffas en gång per vecka för träning och social samvaro. Deltagarna kommer även att få kunskap om den så kallade FINGER-modellen (se sidan 8–11 i denna broschyr).

Upplägget kommer att utformas mer i detalj i början av 2025 och därefter kommer deltagare till den första träningsgruppen att rekryteras.

Mer information

Om du redan nu vill göra en intresseanmälan för att under 2025 medverka i en träningsgrupp för äldre personer med begynnande kognitiv svikt/demenssjukdom och deras anhöriga, kan du göra det till verksamhetsutvecklare Åsa Wallin, på e-post asa.wallin@ostersund.se eller telefon 070-692 66 44.



ÖPPNA VERKSAMHETER OCH TJÄNSTER

Här beskriver vi några kommunala verksamheter och tjänster som du kan ta del av utan att det behövs en behovsbedömning eller fattas ett myndighetsbeslut. Några av tjänsterna riktar sig till en viss åldersgrupp, medan andra är öppna för alla.

Sociala aktiviteter på kommunens mötesplatser

Runt om i kommunen finns det flera mötesplatser dit alla är välkomna för att få sällskap, fika eller delta i olika aktiviteter. Mötesplatserna är en uppskattad samlingspunkt för många äldre, men personer i alla åldrar är välkomna.

Mötesplatserna är bemannade med personal vissa dagar och samverkar med frivilliga organisationer, pensionärsföreningar och studieförbund. Att besöka mötesplatserna kostar ingenting. Vid vissa aktiviteter betalar man en avgift.

På kommunens hemsida finns information om vilka aktiviteter som är aktuella på varje mötesplats. Exempel på vad som erbjuds är internetcafé, film, promenader, boule inomhus och utomhus, sittgympa, styrka och puls, musik och bingo. Vi erbjuder även föreläsningar på olika teman. Vissa arrangemang annonseras i tidningarna och på Facebook.

De flesta av mötesplatserna finns i markplan och är därför lätta att nå ur tillgänglighetssynpunkt. Vid Mötesplats Ljungen och Mötesplats Lövsberga finns hiss att använda om man är rullstolsburen eller använder rullator.

OBS! Du har även möjlighet att boka och låna mindre lokaler på kommunens mötesplatser när de inte är upptagna. Kontakta respektive mötesplatsledare för närmare information om vad som gäller för just den mötesplatsen.



Mer information



Du kan få veta mer om utbudet på de olika mötesplatserna genom att kontakta respektive mötesplatsledare eller kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00.



Du hittar mer information om de olika mötesplatserna och deras program på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "mötesplatser".



Om du använder e-post kan du också prenumerera på nyheter på den eller de mötesplatser du är intresserad av. Du hittar instruktioner om hur du prenumererar på nyheter genom att du går in på www.ostersund.se/motesplatser och därefter väljer den mötesplats du är intresserad av.



ÖPPETTIDER OCH KONTAKTUPPGIFTER – KOMMUNENS MÖTESPLATSER

Mötesplats Brunflo, Brunflo centrum

Öppettider: Måndag och onsdag kl. 11-14

Mötesplatsledare: telefon 070-605 97 12

Mötesplats Hornsberg, Hornsgatan 20A, Frösön

Öppettider: Måndag-fredag kl. 11-15

Mötesplatsledare: telefon 076-057 29 03

Mötesplats Lugnvik, Midvägen 2 (i höghuset)

Öppettider: Måndag-fredag kl. 09.30-13.30

Mötesplatsledare: telefon 076-100 32 67

Mötesplats Lit

(samma lokal som Studieförbundet Vuxenskolan)

Öppettider: Tisdag och torsdag kl. 11-14

Mötesplatsledare: telefon 076-118 96 47

Mötesplats Ljungen, Tegelbruksvägen 11, plan 2 (snett mitt emot ICA Blå center)

Öppettider: Måndag-fredag kl. 08.30-15.30

Mötesplatsledare: telefon 076-062 92 33

Mötesplats Lövberga, Konditorivägen 3

Öppettider: Måndag-fredag kl. 10.30-15.00

Mötesplatsledare: telefon 070-315 14 28

Mötesplats Odenborg, Slättervägen 11

(höghuset bakom Odenhallen, nedre plan)

Öppettider: Måndag, onsdag, fredag kl.12-15

Mötesplatsledare: telefon 076-100 80 97

Mötesplats Reveljen, Körfältets centrum

Öppettider: Måndag-fredag kl.10-14.30

Mötesplatsledare: telefon 076-134 33 59

Mötesplats Prästgatan 58, centrala Östersund

Öppettider: Måndag-fredag kl. 08.30-15.30

Mötesplatsledare: telefon 063-14 02 11

(vardagar kl. 9-10)

Mötesplats Torvalla, Torvalla centrum

Öppettider: Måndag-fredag kl. 11-14

Mötesplatsledare: telefon 072-547 38 58

Mötesplats Valla, Önevägen 196

Öppettider: Måndag och fredag kl. 10-14

Mötesplatsledare: telefon 072-235 56 82

Mötesplats Fagerbacken 28D

Fagerbacken 28D är en socialt öppen mötesplats för vuxna personer med intellektuella eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar samt personer med psykisk ohälsa.

Öppettider: Måndag-fredag kl. 10-15

Mötesplatsledare: telefon 063-14 02 92

Bibliotek i Östersund

Östersunds kommun har fyra ordinarie bibliotek som även är viktiga mötesplatser - Östersunds bibliotek (i centrum), Torvalla bibliotek, Kastalbiblioteket (i Brunflo) och Lits bibliotek. Utöver detta finns även en stor biblioteksbus och en mindre biblioteksbus som besöker många platser runt om i kommunen.

På våra bibliotek kan du låna böcker, tidskrifter, musik, filmer, ljudböcker, e-böcker, med mera. Du kan också använda Internet, söka i databaser, läsa tidningar och tidskrifter eller bara koppla av en stund.

Biblioteken arrangerar föreläsningar, författarbesök och många andra aktiviteter. På alla bibliotek i kommunen finns det affischer på anslagstavlor om vad biblioteket erbjuder och du kan även hitta information om alla aktuella programpunkter på bibliotekets webbplats.

Bibliotekets personal kan också komma ut till kommunens mötesplatser eller pensionärsföreningar för att berätta om vilken service som biblioteket kan erbjuda. Biblioteket erbjuder även en tjänst som heter "Boka bibliotekarie" där du som enskild person kan få hjälp med e-böcker, Legimus (talböcker), lästips för vuxna med mera.

Anpassade medier om du har svårt att läsa vanlig text

Östersunds bibliotek har olika medier anpassade för dig som har svårt att läsa vanlig tryckt text:

- Talböcker är böcker som är inlästa på cd-rom.
- Lättlästa böcker har korta meningar, enkla ord och många bilder.
- Storstilböcker har extra stor stil för att underlätta läsningen.

Digital vardag

På Östersunds biblioteks hemsida finns det en sida med samlade tips om hur du kan lära dig mer om att använda och förstå olika digitala tjänster. Där finns både allmänna lathundar och information om säkerhet och integritet när du använder digitala tjänster.

Digital hjälp

Östersunds bibliotek erbjuder några gånger per månad även så kallad "digital hjälp" där du kan få hjälp med hur du använder din telefon, dator eller surfplatta. Det krävs ingen föransökan, utan är en drop-in-verksamhet. Kontakta biblioteket för att få information om vilka datum det kommer att finnas digital hjälp på biblioteket under 2025.

Prova e-biblioteket

Via e-biblioteket på Östersunds biblioteks hemsida kan du låna e-böcker, e-ljudböcker och e-tidningar på många olika språk. Du laddar då ner dem för att läsa på din mobil, surfplatta, dator eller läsplatta. Du kan ta hjälp av en bibliotekarie eller läsa instruktioner på bibliotekets hemsida om hur du kommer igång.



Mer information



Kontakta huvudbiblioteket på telefon 063-14 30 50 eller övriga bibliotek via kommunens Kundcenter på 063-14 30 00.



På bibliotekets webbplats www.ostersundsbibliotek.se finns det också mycket information där man kan se vad som är på gång på biblioteken i Östersunds kommun. Där hittar du även information om Digital vardag och e-biblioteket.



Föreningsliv i Östersund

I Östersund finns många föreningar med olika inriktningar. På kommunens hemsida finns ett föreningsregister över de föreningar som har tilldelats bidrag för sin verksamhet det senaste året. I föreningsregistret kan du söka föreningar och kontaktuppgifter med utgångspunkt från dina egna intresseområden.

Föreningarna är grupperade i olika kategorier såsom Djurföreningar, Film- och fotoklubbar, Fiskeföreningar, Nykterhetsföreningar, Naturkunskapsföreningar, Politiska föreningar, Studieförbund etc.

Mer information



Gå in på www.ostersund.se och sök på "Föreningsregister".



Eller kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00 så kan de koppla dig vidare till de handläggare på Kultur- och fritidsförvaltningen som har hand om föreningsregistret.

Pensionärsföreningar i Östersund

Kommunen betalar föreningsbidrag till pensionärsföreningar i Östersund som arrangerar olika former av sociala och fysiska aktiviteter. Eftersom dessa aktiviteter planeras fortlöpande rekommenderar vi att du söker mer information genom att själv kontakta

föreningarna eller titta på deras webbsidor.

Många föreningar annonserar även kommande aktiviteter i de lokala tidningarna, vanligtvis under "Föreningsliv".

KONTAKTUPPGIFTER TILL NÅGRA LOKALA PENSIONÄRSFÖRENINGAR

Pensionärsorganisation	Föreningens webbsida	Kontaktuppgifter
PRO Brunflo	www.pro.se/brunflo	Kaj Eriksson (ledamot) Telefon: 070-309 91 70
PRO Frösön	www.pro.se/frosön	Sylvia Berg (ordförande) Telefon: 070-325 09 79
PRO Körfältet	www.pro.se/pro-korfaltet	Roger Isaksson (ordförande) Telefon: 070-363 27 10
PRO Leva Livet	www.pro.se/leva-livet	Gertrud Nygren (vice ordförande) Telefon: 070-662 42 32
PRO Lit-Häggenås	www.pro.se/lit-haggenas	Marianne Hellström (ordförande) Telefon: 070-257 47 81
PRO Lugnvik	www.pro.se/lugnvik-jamtland	Anitha Olofsson (ordförande) Telefon: 070-609 69 27
PRO Oden	www.pro.se/oden	Ewa Wallin (sekreterare) Telefon: 070-221 12 00
PRO Torvalla	www.pro.se/torvalla	Maria Frank (ordförande) Telefon: 070-639 17 04
PRO Näs-Hackås-Sunne	www.pro.se/nas-hackas-sunne	Margareta Högberg (sekreterare) Telefon: 073-321 50 93
PRO Östersund City	www.pro.se/ostersund-city	Linda Rebane (ordförande) Telefon: 070-351 30 93
SKPF Pensionärerna	www.skpf.se/avdelningar/distrikt-jamtlands-och-harjedalens-lan/jamtland-avd-30/	Britt Wikman (ordförande) Telefon: 070-337 28 24
SPF Seniorerna Östersund	www.spfseniorerna.se/ostersund	Per Söderberg (ordförande) Telefon: 070-697 32 67
SPF Seniorerna Frösön	www.spfseniorerna.se/frosön	Majvor Enström (ordförande) Telefon: 070-219 30 83
SPF Seniorerna Litsbygden	www.spfseniorerna.se/litsbygden	Inger Jonsson (ordförande) Telefon: 070-203 81 70
SPF Seniorerna Odensala	www.spfseniorerna.se/odensala	Sven-Olof Nydahl (kassör) Telefon: 070-217 79 10
SPF Seniorerna Brunflobygden	www.spfseniorerna.se/brunflobygden	Per-Lennart Lindgren (ordförande) Telefon: 070-641 23 17



Ny hälsofrämjande webbsida på Visit Östersund

Visit Östersund har i samarbete med Östersunds kommun och Region Jämtland Härjedalen utformat en särskild webbsida – ”Hälsofrämjande Östersund”.

På ”Hälsofrämjande Östersund” hittar du tips på olika aktiviteter som du kan göra både på egen hand och tillsammans med andra. Vare sig du letar efter en ny motionsslinga, ett föreningsengagemang eller platser för lugn och ro, så kommer du att upptäcka att Östersund har massor att erbjuda.

Mer information



Gå in på www.visitostersund.se/halsoframjande och få inspiration till nya aktiviteter under rubrikerna ”Egna aktiviteter” och ”Aktiviteter tillsammans med andra”.

Hörslinga för utlåning

Hos kommunens Kundcenter finns en portabel hörslinga för utlåning som kan förbättra tillgängligheten för dem som har nedsatt hörsel. Alla verksamheter inom kommunen samt alla föreningar får låna hörslingan gratis.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill boka hörslingan eller kom förbi Kundcenters reception och prata med personalen.





Fritidsbanken Östersund – Eejehsbaanghke Staare

Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek, men i stället för att låna böcker kan du låna idrotts- och friluftsutrustning. Östersunds kommun är huvudman för Fritidsbanken Östersund.

Fritidsbankens koncept kan sammanfattas i tre punkter:

- Alla får låna
- Allt är gratis
- All utrustning är återbrukad

Hos Fritidsbanken kan man låna begagnad utrustning i stället för att köpa nytt. På så sätt kan fler människor prova på olika fritidsaktiviteter utan att det kostar något, samtidigt som miljöpåverkan minskar genom att samma utrustning kan användas av flera personer.

Verksamheten bygger på att privatpersoner och föreningar skänker utrustning de inte längre använder till Fritidsbanken. Vilka artiklar som finns på Fritidsbanken Östersund går att söka på Fritidsbankens hemsida.

När du lånar saker på Fritidsbanken Östersund får du uppge ditt namn och telefonnummer. Du får därefter ett sms som bekräftelse om vad som är lånat och när det senast ska lämnas tillbaka. Den normala lånetiden är 14 dagar.

Om du har idrotts- eller friluftsutrustning du vill skänka till Fritidsbanken Östersund kan du lämna det i butiken på Zätagränd 5 eller i Fritidsbankens insamlingsbod på Återvinningscentralen i Odenskog.

Fritidsbanken Östersund har öppet sin butik helgfria vardagar enligt följande:

- Måndag 10–18
- Tisdag 10–18
- Onsdag 10–16
- torsdag 10–18
- Fredag 10–18

För eventuella ändringar i öppettider under året eller annan aktuell information, se Fritidsbanken Östersunds sida på Facebook: @fritidsbankenostersund.

Mer information



Du är välkommen att besöka Fritidsbankens butik på Zätagränd 5. Du kan även kontakta verksamheten via e-post: fritidsbanken@ostersund.se



eller på telefon 063-14 40 73 om du har frågor.



Du hittar även mer information om Fritidsbanken Östersund via Fritidsbankens nationella hemsida www.fritidsbanken.se. Gå in på webbsidan och välj "Östersund" under "Hitta din Fritidsbank".

Lunchserveringar

Du kan äta lunch på några av kommunens mötesplatser och särskilda boenden.

Nedan finns information om vilka lunchserveringar det gäller och deras öppettider.

Mötesplats Lövberga, Konditorivägen 3

Lunch serveras: Vardagar måndag till fredag klockan 10.30-13.00

Beställ senast: Förbeställs dagen innan på telefon 070-315 14 28

Övrigt: Som alternativ till dagens lunch finns paj som inte behöver förbeställas

Mötesplats Prästgatan 58, centrala Östersund

Lunch serveras: Vardagar måndag till fredag klockan 11.30-13.00

Beställ senast: Förbeställs dagen innan på telefon 063-14 40 53 (Köket)

Övrigt: Som alternativ till dagens lunch finns paj/toast och soppa som inte behöver förbeställas

Mötesplatsen Reveljen, Körfältet centrum

Lunch serveras: Vardagar måndag till fredag klockan 11.30-12.30

Beställ senast: Förbeställs dagen innan på telefon 076-134 33 59 (Köket)

Övrigt: Som alternativ till dagens lunch finns paj/toast som inte behöver förbeställas

Ängegården, Ängevägen 19 i Brunflo

Lunch serveras: Vardagar måndag till fredag klockan 11.30-13.00

Beställ senast: Förbeställ lunch senast två dagar före aktuellt datum

Hemgården i Fåker, Olle-Jänsvägen 13

Lunch serveras: Dagligen, klockan 13.00-14.00

Beställ senast: Klockan 12.00 dagen före på telefon 070-191 06 74

Häradsgården, Sörevägen 8 i Lit

Lunch serveras: Tisdag-torsdag, klockan 11.30-13.00

Mer information



Du hittar information om aktuella menyer för lunchserveringarna på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök därefter på "Lunchserveringar".



Om du inte har tillgång till dator kan du istället kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00.





Fixartjänster

Du som fyllt 69 år och bor i Östersunds kommun har rätt till fixartjänster.

För fixartjänster krävs inget biståndsbeslut.

I fixartjänsterna ingår sysslor som att sätta upp tavlor, byta gardiner, glödlampor och hämta in saker från källare och förråd. Du kan också få hjälp att frakta bort grovsopor till återvinningscentralen.

Genom att erbjuda fixartjänster utan biståndsprövning hoppas kommunen minska risken för fallskador bland äldre, då medborgarna får hjälp med sysslor som kräver att man exempelvis behöver gå upp på en stol eller stege eller nedför en brant källartrappa. Fixartjänsterna utförs av kommunen.

Du betalar 95 kronor per påbörjad timme (2024). Östersunds kommun står för resekostnad.

Vill du ha hjälp med fixartjänster?



För frågor om fixartjänster eller tidsbokning, ring telefon 076-109 89 78
OBS! Telefonnumret avser endast telefonsamtal, skicka inte SMS.

Servicetjänster för dig som fyllt 80 år

Du som fyllt 80 år och bor i Östersunds kommun kan få upp till åtta timmars servicetjänster varje månad, utan att först ansöka om biståndsbeslut.

Att få servicetjänster innebär att du kan få hjälp med exempelvis att städa, tvätta kläder, byta sängkläder, putsa fönster och att handla. Du väljer själv vad du vill ha hjälp med. Servicetjänsterna utförs på vardagar mellan kl. 8.00 och 17.00. Det finns ett fastställt timpris, men kommunen tar hänsyn till dina inkomster vid beräkning av avgiften.

Du väljer själv vem som utför servicetjänsterna. Det innebär att du kan få servicetjänsterna utförda av något av de privata serviceföretag som godkänts av kommunen.

Mer information



Om du vill beställa servicetjänster kontaktar du antingen kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 eller fyller i ett särskilt e-tjänstformulär som finns på kommunens hemsida.



Du hittar mer information om servicetjänster och den aktuella e-tjänsten på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "servicetjänster för dig som fyllt 80 år".



Hälsofrämjande seniorträffar

Att vara aktiv och känna trygghet i sin vardag är viktigt för hälsa och välmående. Det finns mycket du kan göra för att påverka din hälsa och minska risken att drabbas av olyckor som till exempel fallskador. Därför erbjuder Östersunds kommun hälsoträffar för seniorer med föreläsning och samtal om hälsa och hälsofrämjande insatser.

Hälsofrämjande seniorträffar erbjuds dig som är över 67 år och som nyligen börjat få hjälp från kommunen med städ, mat eller andra insatser i hemmet samt dig som fyller 80 år under året. Om du tillhör dessa målgrupper kommer du att få en broschyr hem i brevlådan där det står hur du gör för att delta i en hälsoträff.

Hälsoträffarna kostar ingenting och du väljer själv om du vill delta.

Ämnen som tas upp på dessa hälsoträffar är bland annat:

- Tips för en aktiv och säker vardag
- Rörelse och aktivitet för att förebygga fall
- Bra mat på äldre dar
- Råd om var du vänder dig för att få stöd och hjälp

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du har frågor kring hälsofrämjande seniorträffar.

Om du inte tillhör de ovan nämnda målgrupperna, men ändå skulle vilja delta på hälsofrämjande seniorträffar kan du anmäla ditt intresse till mötesplatsledare Jeanette Olovsson på telefon 072-221 75 14. Du kan då bli erbjuden möjlighet att delta om det finns platser över.

Digital guide

Du som fyllt 69 år och bor i Östersunds kommun och vill ha stöd med digitala tjänster och produkter kan få hjälp av en digital guide. Du kan antingen få hjälp i hemmet, på en mötesplats eller via telefon. Tjänsten är kostnadsfri och du kan få hjälp upp till tre tillfällen per år.

Vad hjälper den digitala guiden till med?

Den digitala guiden kan bland annat visa dig hur du:

- installerar och kommer i gång med appar på smarttelefon, surfplatta och dator
- använder olika typer av digital kommunikation, exempelvis videosamtal, sociala medier och sms
- använder olika digitala samhällstjänster, exempelvis 1177
- handlar matvaror via internet
- använder digitala smarta produkter, exempelvis robotdammsugare eller digital-TV

Vad ingår inte i tjänsten?

- Arbete som kräver fackkunskap inom IT-support, såsom felsökning, installation av hårdvara eller programvara (exempelvis skrivare, TV eller operativsystem)
- hjälp med bankärenden
- inköp eller rådgivning av inköp av utrustning, exempelvis anskaffning av internetabonnemang
- uppstart/installation av nyköpt teknik

Vill du ha besök av en digital guide?



Kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00 och lämna dina personuppgifter. Kundcenter vidarebefordrar dina uppgifter till den digitala guiden som ringer upp dig för att boka in ett besök.

Drop in på Prästgatan 58

Några datum varje termin finns den digitala guiden även på Mötesplats Prästgatan 58 kl. 13-15 för att besvara snabba frågor som inte kräver ett hembesök.



Du hittar information om vilka datum som är aktuella på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök därefter på "digital guide". Du kan även kontakta



Kundcenter på 063-14 30 00 för att få information om vilka datum som gäller.

Låna dator på Mötesplats Prästgatan 58

Om du inte har tillgång till egen dator finns det möjlighet att låna en dator på plats hos kommunens Mötesplats Prästgatan 58. Där finns även gästnätverk som du kan använda om du exempelvis vill göra olika informationssökningar.

Mer information



Om du vill låna dator är du välkommen till Mötesplats Prästgatan 58. Kontakta mötesplatsledaren eller någon annan i personalen som kan hjälpa dig.



DigiGuiden (lättlästa instruktionsbroschyrer för att använda digitala tjänster)

DigiGuiden innehåller olika manualer för digitala nybörjare och det finns ungefär 100 olika guider att välja bland.

Varje manual har steg-för-steg-instruktioner om hur man använder en viss digital tjänst. Guiderna är gratis och innehåller både texter och bilder som gör dem enkla att följa. Det finns guider om bland annat:

- 1177 Vårdguiden
- Parkeringsappar
- FaceTime

Personalen på kommunens mötesplatser kan hjälpa dig att leta fram lämpliga guider och skriva ut dem. Mötesplatserna kommer även att bjuda in till informationsträffar om DigiGuiden löpande under året.

DigiGuiden är en webbtjänst som Östersunds kommun prenumererar på till augusti 2025. Därefter kommer det att tas ställning till en eventuell förlängning.

Mer information



Du kan läsa mer om DigiGuiden och se vilka manualer som finns tillgängliga på webbsidan www.digiguident.se

Välfärdsbiblioteket

Östersunds kommun har öppnat ett särskilt bibliotek – Välfärdsbiblioteket – där du kan lära dig mer om teknik som kan underlätta vardagen.

På Välfärdsbiblioteket kan du som är 69 år eller äldre låna smarta hjälpmedel som exempelvis robotdamm-sugare, fjärrstyrda eluttag och nyckelhittare. Syftet är att du ska kunna testa produkterna hemma för att se hur tekniken kan hjälpa dig i vardagen, innan du gör ett inköp. Genom att använda olika smarta hjälpmedel kan du öka både självständighet och livskvalitet.

Mer information



Du är välkommen att besöka Välfärdsbiblioteket på Mötesplats Prästgatan 58.

Välfärdsbiblioteket är öppet onsdagar kl. 13-15. Personal på plats kan visa dig vilka produkter som finns och informera om hur de fungerar.

OBS! Under 2025 planerar kommunen att utöka Välfärdsbiblioteket till fler mötesplatser i kommunen. Information om vilka mötesplatser som berörs kommer att spridas när det blir aktuellt.



Visningslägenhet på Solliden

Östersunds kommun har skapat en visningslägenhet med olika smarta lösningar och hjälpmedel som kan möta behov hos bland annat äldre och personer med funktionsnedsättning.

Exempel på produkter som finns i lägenheten är:

- automatisk belysning
- smarta hem-produkter
- enkla videosamtal
- läkemedelspåminnare

Syftet med visningslägenheten är framför allt att öka kunskapen hos kommunens medarbetare om hur vi med befintlig teknik kan hjälpa medborgare att behålla självständighet och delaktighet. Du som medborgare kan också besöka lägenheten men måste då boka ett studiebesök tillsammans med din lokala pensionärsförening.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill ha mer information om hur man bokar tid för besök i visningslägenheten.

Digital visningslägenhet

Under början av 2025 kommer Östersunds kommun att lansera en digital visningslägenhet som du kan besöka hemifrån via dator eller smart telefon.

I den digitala lägenheten kommer det att visas smarta produkter och digital teknik som kan underlätta för dig att få en enklare vardag och öka eller bibehålla din självständighet.

Du kommer själv kunna klicka dig runt i den digitala lägenheten och i varje rum finns informationspunkter där du i en kort film kan få mer information om produkten.

Allt som visas finns att köpa i konsumenthandeln.

Mer information



Mer information om den digitala lägenheten kommer att publiceras på Östersunds kommuns hemsida (www.ostersund.se) under 2025.

Anhörigstöd inom vård och omsorg

Det finns många som hjälper andra i deras vardag. Oftast är det en anhörig som hjälper en närstående inom familjen eller släkten. Men det kan också vara någon annan – en vän eller granne.

Att under lång tid hjälpa eller vårda en närstående innebär ofta både en psykisk press och fysisk belastning som kan leda till sjukdom och stress. Det är därför viktigt att du som anhörig också får stöd och egen tid för att orka och för att själv må bra.

Det finns en del anhörigstöd du kan ta del av utan att ansöka om bistånd. Det kallas för direkt stöd och omfattar följande insatser:

- **Enskilda stödsamtal:** anhöriga får råd, stöd och information av anhörigkurator
- **Anhöriggrupper:** grupper av anhöriga träffas och utbyter erfarenheter
- **Dementeam:** ger råd och stöd till både anhöriga och den demenssjuke själv (se även särskilt avsnitt om Dementeamet under nästa avsnitt)
- **Drop In:** mötesplats för både anhöriga och närstående, där man som anhörig kan lämna sin närstående några timmar för att utföra ärenden eller få en stund för dig själv. Drop in finns på Mötesplats Reveljen.
- **Föreläsningar:** samhällsinformation och föreläsningar som belyser anhörigas situation anordnas vid ett par tillfällen per år av anhörigkurator
- **Mötesplatser:** kommunen har ett antal olika mötesplatser där alla som vill ha sällskap eller vara med i olika aktiviteter kan delta

Det finns också olika former av anhörigstöd som du kan få efter ansökan om bistånd. Det kallas för indirekt stöd och omfattar följande insatser:

- **Avlösning i hemmet:** innebär att personal från hemtjänsten tar hand om den närstående i hemmet, och att den som är anhängvårdare får möjlighet att besöka vänner, göra ärenden, delta i aktiviteter eller få egen tid för sig själv. Avlösning i hemmet är avgiftsfri upp till 10 timmar per månad.
- **Dagverksamhet för personer med demenssjukdom:** innebär att det anordnas dagliga aktiviteter på vardagarna för personer med demenssjukdom eller liknande kognitiv svikt som bor kvar i eget boende
- **Växelvård:** innebär att den närstående bor en eller några veckor varje månad på särskilt boende och den övriga tiden hemma, vilket ger den anhöriga möjlighet till återhämtning/avlastning
- **Korttidsboende:** innebär att den närstående får bo på särskilt boende under en begränsad tid. Korttidsboende kan ges både akut och som planerad avlösning
- **Hemtjänst:** även ordinarie hemtjänst eller serviceinsatser kan fungera som en avlastning för den som vårdar en närstående

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du har frågor kring de olika formerna av anhörigstöd. De former av anhörigstöd som kräver biståndsbeslut finns också beskrivna under avsnittet "Stödinsatser baserat på biståndsbeslut eller annan biståndsbedömning" längre fram i broschyren.



Du hittar även mer information om alla former av anhörigstöd på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "Anhörigstöd inom vård och omsorg".



Demensteam och digitalt demensstöd

Demensteamet finns till både för dig som känner av ett sviktande minne och för dig som är anhörig till någon med sviktande minnesfunktion. Teamet består av kurator, sjuksköterska och arbetsterapeut med särskilda kunskaper om demens.

Demensteamets uppdrag är att handleda och utbilda anhöriga och personal inom vård och omsorg kring demenssjukdom, bemötande och minneshjälpmedel. Vi utbildar även inom beteendemässiga och psykiska symtom vid demens (BPSD).

Demensteamet erbjuder anhörigstöd i grupp och individuellt samt gör hembesök. Vi håller föredrag och arbetar bland annat genom samverkan med Myndighetsenheten och hemtjänsten samt med hälsocentraler och ideella föreningar.

Digitalt anhörigstöd genom Demenslotsen

Östersunds kommun erbjuder sedan några år tillbaka även ett digitalt stöd för anhöriga till personer med demenssjukdom via den så kallade Demenslotsen.

På Demenslotsens hemsida finns information om demenssjukdomar, bemötande och vilken hjälp som går att ansöka om. Informationen är uppdelad i en allmän nationell del och en lokal del som beskriver vad just Östersund erbjuder.

Tjänsten är kostnadsfri och tillgänglig för alla anhöriga inom kommunen fram till maj 2025.

Första gången du ska använda Demenslotsen loggar du in med ditt personnummer eller en särskild aktiveringskod som du fått av Demensteamet. Du väljer därefter lösenord kopplad till din mejladress. Du svarar på tre enkla frågor om var den anhörige befinner sig i sjukdomsprocessen och därefter har du tillgång till hela informationsbanken.

Mer information

Behöver du som anhörig någon att prata med när du demensteamets kurator Helena Söderlund på 063-14 02 83 eller e-post helena.soderlund@ostersund.se Du kan även kontakta Helena om du vill ha ett aktiveringskort till Demenslotsen.

Behöver du se över ditt hem för att underlätta vid demenssjukdom när du demensteamets arbetsterapeut Åsa Hannerz på 063-14 31 40 eller e-post asa.hannerz@ostersund.se

Behöver du hjälp att nå och förstå din närstående i demenssjukdomen när du demensteamets sjuksköterska Marie Salthammer på 063-14 46 45 eller e-post marie.salthammer@ostersund.se

Du hittar Demenslotsen på www.demenslotsen.se



Stöd för dig som är utsatt för hot och våld i en nära relation

Om du är utsatt för hot och våld av den person du lever med eller av någon annan person som står dig nära kan du få stöd och hjälp av socialtjänst eller andra samhällsaktörer. Utsätter du en närstående för våld kan du få stöd till förändring.

Hit kan du vända dig för att få stöd och hjälp:

Vid en akut situation

Kontakta SOS Alarm på telefon 112 om du behöver akut hjälp av polis eller ambulans.

Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen är en nationell stödlinje till dig som utsatts för hot eller fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld. Denna stödlinje drivs av Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK) vid Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset på uppdrag av regeringen. Kvinnofridslinjen är öppen dygnet runt och du är anonym när du ringer. Samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. Du når Kvinnofridslinjen på telefon 020-50 50 50.

Kvinnofridslinjen kan vid behov även ordna tolk på olika språk.

Socialtjänsten Team våld i nära relation

Team våld i nära relationer erbjuder bland annat stödsamtal, praktisk hjälp och möjlighet till skyddat boende. Teamet kan också besluta om stöd som du kan få via Centrum mot våld.

Du når Team våld i nära relation vardagar kl. 08.00-17.00 på telefon 063-14 30 00 (kommunens Kundcenter).

Centrum mot våld i Jämtlands län

Centrum mot våld i Jämtlands län erbjuder bland annat stödsamtal, råd och stöd till våldsutsatta. För kvinnor finns även en gruppverksamhet. När du ringer till dem kan du vara anonym. De har tystnadsplikt.

Du når Centrum mot våld vardagar kl. 08.00-17.00 på telefon 0200-120 145.

Mer information



Du hittar mer information om de olika former av stöd som erbjuds vid våld i nära relationer på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "våld i nära relationer".

Stöd kring riskbruk av alkohol, droger eller spel om pengar

Är du orolig för att du eller någon närstående är på väg in i ett beroende? Då kan du behöva hjälp att göra något åt det.

De flesta vet att användande av exempelvis alkohol, droger eller spel om pengar innebär olika risker, men i början tänker nog ingen på att man kan bli beroende. Efter ett tag brukar dock problemen börja komma och ju längre man håller på, desto svårare blir det att styra sitt användande och att sluta.

På kommunens hemsida finns länkar till olika stödlinjer när det gäller både alkohol, tobak och spelproblem. Där finns även information om en app som Social- och arbetsmarknadsförvaltningens öppenvård Nexus tagit fram för egenbehandling av alkoholvanor – "Mitt val mitt stöd". Via denna app kan du få svar på dina frågor och testa dina alkoholvanor.

Om du vill ha stöd eller hjälp kring eget riskbruk/missbruk kan du kontakta kommunens Kundcenter som hjälper dig vidare.

Om du i stället känner oro för någon i din omgivning på grund av alkohol, droger, spel om pengar eller annan problematik kan du göra en orosanmälan om detta till kommunens Kundcenter. Kundcenter vidarebefordrar då orosanmälan till socialsekreterare på Social- och arbetsmarknadsförvaltningen för vidare handläggning. Enheten Nexus erbjuder också olika former av stöd som riktar sig till dig som är anhörig till någon som har ett missbruk eller beroende.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information.



Du hittar även mer information om de olika former av stöd som erbjuds vid riskbruk på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "riskbruk". Stöd för personer som är anhöriga till risk-/missbrukare hittar du genom att söka på ordet "anhörigstöd".

Östersunds kommuns sociala stiftelse för äldres hjälpbehov

Det finns några stiftelser och fonder som Östersunds kommun förvaltar och som det går att söka bidrag från. En sådan stiftelse är Sociala stiftelsen för äldres hjälpbehov.

Om Sociala stiftelsen för äldres hjälpbehov

Östersunds kommuns sociala stiftelse för äldres hjälpbehov är en fond som bildats genom sammanslagning av ett stort antal mindre donations- och testamentsfonder.

Bidrag från denna stiftelse är tänkt att ge stöd och uppmuntran till dig som inte har råd att unna dig några "guldkanter" i tillvaron. Kanske har du en ansträngd ekonomi på grund av sjukdom, funktionsbegränsning eller någon annan orsak.

Vem kan söka?

Du ska vara bosatt i Östersunds kommun och ha fyllt 65 år för att kunna söka bidraget.

Ansökan och ansökningsperiod

Du ansöker om bidrag via blankett som finns på Östersunds kommuns hemsida.

Du kan ansöka om bidrag mellan den 1 september och den 15 oktober varje år.

Du behöver även bifoga ett kontobevis i samband med att du skickar in ansökan.

Beslut och utdelning

Det är Vård- och omsorgsnämnden som beslutar om vilka som får bidrag ur fonden.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du har frågor om hur du ska gå tillväga för att söka bidrag ur denna stiftelse.



Du hittar även mer information om stiftelsen samt e-tjänst/ansökningsblankett på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "stiftelser och fonder".



Konsumentvägledning

Som konsument gör du många val varje dag. Ibland kan det bli fel och då kan du kontakta konsumentvägledaren.

Konsumentvägledaren ger dig kostnadsfri, oberoende rådgivning kring:

- vilka rättigheter och regler som gäller för dig som är konsument
- om du är missnöjd med en vara eller tjänst
- om du vill ha råd inför köp av vara eller tjänst

Konsumentvägledaren avgör inte vem som "har rätt eller fel", utan hjälper dig som konsument eller företagare utifrån lagstiftningen så att problemet kan få en lösning. Konsumentvägledaren har tystnadsplikt.

OBS! Östersunds kommun har numera ingen kommunal konsumentvägledning. I stället är du välkommen att kontakta Konsumentverkets vägledare för stöd och råd.

Mer information



Kontakta konsumentvägledaren på telefon 0771-525 525 eller skicka din fråga till info@hallakonsument.se eller per post till Konsumentverket/KO, Box 48, 651 02 Karlstad.



Mer information om konsumentköp hittar du även på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "konsumentvägledning".

Budget- och skuldrådgivning

Östersunds kommun erbjuder ekonomisk rådgivning som är kostnadsfri. Du som känner oro över vardagens utgifter och vill få kontroll över det kan få hjälp. Om du vill kan du vara anonym.

Tillsammans gör du och rådgivaren en enkel sammanställning av ditt ekonomiska läge. Ni tar också fram en bild av hur din ekonomi kan se ut i framtiden. Därefter gör ni en planering för hur du bäst möter de ekonomiska förändringar som väntar dig.

Du kan kontakta rådgivningen på det sätt du känner dig bekväm med – via telefon, e-post eller ett personligt besök.

Du kan också besöka budget- och skuldrådgivningen på Kyrkgatan 47, varje torsdag kl. 13.00-15.30 (med reservation för uppehåll under storhelger). Du behöver inte boka tid. Det enda kravet för att få stöd är att du bor i Östersunds kommun.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om budget- och skuldrådgivning eller skicka din fråga till budgetradgivning@ostersund.se



Du hittar även mer information om budget- och skuldrådgivning och annat stöd kring din ekonomi på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "budget- och skuldrådgivning".

FRIVILLIGUPPDRAG

Vill du göra en viktig insats för en medmänniska? Vi har alltid behov av dig som är intresserad att ta på dig ett frivilliguppdrag!

Det finns barn, ungdomar och vuxna som av olika anledningar behöver en hjälpande hand i sin vardag. Det kan handla om hjälp med privatekonomin, att ha en trygg vuxen förebild eller helt enkelt bara ha en vän att ta en fika med.

Det finns många anledningar att ta ett frivilliguppdrag. Kanske vill du få nya erfarenheter och prova nya saker, få möjlighet att hjälpa en medmänniska, göra något meningsfullt eller utvecklas som person. Oavsett orsak så visar forskning att det främjar hälsan att göra något för en medmänniska.

Olika frivilliguppdrag för privatpersoner

Exempel på frivilliguppdrag är:

God man eller förvaltare: Som god man eller förvaltare kan du hjälpa personer som inte själva kan ta vara på sina rättigheter eller sköta sin ekonomi. För mer information se särskilda rubriker om "god man" och "förvaltare" längre fram i broschyren.

Kontaktperson: Som kontaktperson behöver du inte någon speciell utbildning eller erfarenhet. Det är ditt engagemang som är viktigt. Vi behöver kontaktperso-

ner i alla åldrar – dock minst 18 år gammal. Vi behöver också både män och kvinnor. Du bör räkna med att ha uppdraget under en längre tid – minst ett år.

God man för ensamkommande barn: En god man för ensamkommande barn träder in i både vårdnadshavarens och förmyndarens ställe. Han eller hon ansvarar för barnets personliga förhållanden och jobbar för att tillvarata barnets rättigheter. En god man företräder barnet i såväl personliga som ekonomiska och rättsliga frågor.

Frivilliguppdrag inom vård och omsorg: Se närmare beskrivning under egen rubrik på nästa sida.

För frivilliguppdrag får du vanligtvis en viss ersättning och/eller utbildning. Olika uppdrag kräver olika förkunskaper men intresse och engagemang räcker ofta långt. Och kom ihåg – du får alltid stöd i ditt uppdrag!

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om olika frivilliguppdrag.





Frivilliguppdrag inom vård och omsorg

Som frivillig inom vård och omsorg kan du hjälpa till i de aktiviteter som kommunen erbjuder på mötesplatser och särskilda boenden. Du kan också själv komma med förslag på vad du vill bidra med. Kanske har du idéer om aktiviteter som du vill genomföra?

Det är du själv som avgör hur mycket tid du vill avsätta.

Exempel på frivilliguppdrag:

- Högläsning av tidningar och böcker
- Finnas till hands för en pratstund
- Leda allsång
- Spela något spel
- Leda en fysisk aktivitet

Mer information



Om du är intresserad av att göra en frivilliginsats inom vård och omsorg är du välkommen att kontakta samordnare Lena Skåle på telefon 063-14 32 91 eller enhetschef för mötesplatserna Marie Eriksson på telefon 063-14 34 36.

Nattvandra

Vill du vara en förebild för ungdomar? Då kan du bli nattvandrare!

Ungdomar som vistas ute efter skoltid, helgkvällar och nätter behöver fler vuxna omkring sig. Nattvandrarerna ska finnas där ungdomarna finns, fullt synliga och tillgängliga på gator och torg.

Som "nattvandrare" är du varken polis, vakt eller social myndighet. Du är bara en vuxen som vågar vara just vuxen – som bryr sig om, och tar sitt ansvar. Tanken är att du som nattvandrare skapar förtroende och trygghet genom att ställa upp för ungdomar som behöver stöd. Det kan handla om att lyssna, medla, plåstra om eller påkalla hjälp om det skulle behövas.

Östersunds kommun samarbetar med organisationen Nattvandring.nu för att stärka och utveckla de vuxnas engagemang till ett tryggare Östersund.

Mer information



Om du är intresserad av att bli nattvandrare kan du kontakta Nils-Ivar Odelberg, Regionansvarig Jämtland Härjedalen hos nattvandring.nu på telefon 073-181 67 12.



Du kan även läsa mer om organisationens verksamhet på www.nattvandring.nu

STÖDINSATSER BASERAT PÅ BISTÅNDSBESLUT ELLER ANNAN BEHOVS- BEDÖMNING

Här kan du läsa om några stödinsatser som du som medborgare kan ansöka om att få av kommunen. Det görs i dessa fall **vanligtvis** en behovsbedömning och fattas ett beslut om du har rätt till insatsen. Från och med den 15 januari 2025 kan några av dessa insatser i stället beviljas genom så kallat "förenklat beslutsfattande", vilket beskrivs under särskild rubrik längre ned under detta avsnitt.

Om biståndshandläggning

Alla som anser sig behöva service och omsorg har rätt att ansöka om bistånd enligt socialtjänstlagen. För att få reda på om du har rätt till hemtjänst eller annat bistånd måste du ansöka hos kommunens socialtjänst. Kommunen är skyldig att utreda alla ansökningar.

Du som behöver äldreomsorg kan ansöka om det hos Vård- och omsorgsförvaltningens biståndshandläggare. Ansökan ska göras av dig som söker eller av din företrädare.

Biståndshandläggaren utreder dina behov och informerar om vilka insatser kommunen har att erbjuda. Handläggaren fattar sedan beslut om att bevilja eller avslå din ansökan. Av beslutet ska framgå vilken hjälp du kommer att få eller varför du fått avslag på din ansökan.

Ett avslagsbeslut ska alltid vara skriftligt och det ska vara tydligt motiverat. Biståndshandläggaren ska även informera dig om hur beslutet kan överklagas till domstol (se även nästa avsnitt om Överklagan av beslut som rör dig själv).

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med en biståndshandläggare.



Socialstyrelsen har tagit fram en broschyr som beskriver vad som gäller vid ansökan om äldreomsorg. Broschyren finns även översatt till samtliga minoritetsspråk. Gå in på www.socialstyrelsen.se och sök på "Din rätt till vård och omsorg – en vägvisare för äldre".

Överklagan av beslut som rör dig själv

Om du inte är nöjd med ett beslut som rör dig själv har du vanligtvis rätt att överklaga beslutet. Kommunen är skyldig att upplysa dig om hur du ska göra för att överklaga. Du har tre veckor på dig att lämna in ett skriftligt överklagande från det att du har fått beslutet. I din överklagan skriver du vilket beslut som överklagas, varför du tycker att beslutet är felaktigt och hur du vill ändra på det.

Om kommunen inte anser att beslutet kan ändras på det sätt du vill, lämnar kommunen din överklagan vidare till en prövningsinstans, som avgör om det ska ändras eller inte.

Överklagan av beslut om bistånd enligt socialtjänstlagen respektive färdtjänst prövas av Förvaltningsrätten i Härnösand. Överklagan av beslut om parkeringstillstånd för rörelsehindrade hanteras av Länsstyrelsen.

Beslut om sjukvård kan inte överklagas. Det är läkare, sjuksköterska med flera som avgör om du kan få en viss behandling eller inte. Du kan framföra missnöje och kritik men det finns ingen domstol som prövar om du har rätt till en viss behandling eller annan sjukvårdsinsats.



Mer information



Om du behöver hjälp med att skriva en överklagan kan kommunens Kundcenter hjälpa dig med detta. Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om hur de kan hjälpa dig.

Förenklat beslutsfattande om vissa hemtjänstinsatser för äldre

Från den 15 januari 2025 finns det några insatser som du som är över 70 år och uppfyller vissa kriterier kan beviljas genom ett så kallat "förenklat beslutsfattande". Vid "förenklat beslutsfattande" görs ingen behovsbedömning, men du får ett skriftligt beslut om insatsen.

De insatser som omfattas av "förenklat beslutsfattande" är **fasta trygghetslarm** och **matdistribution**.

Följande kriterier ska vara uppfyllda för att du ska omfattas av "förenklat beslutsfattande":

- Du ska ha fyllt 70 år
- Du ska vara folkbokförd i Östersunds kommun
- Du ska bo i ordinärt boende
- Du ska själv kunna ansöka, planera och följa överenskommen genomförandeplan
- Om du är sammanboende och delar hushållsgemenskap med någon annan behöver de ovanstående kriterierna även vara uppfyllda för den du bor tillsammans med i de fall ansökan avser matdistribution

Beslutet som tas vid "förenklat beslutsfattande" är inte överklagningsbart som vid vanlig biståndsbedömning, men beslutet kommer att följas upp av Myndighetsenheten för att säkerställa insatsens kvalitet.

Observera att du även om du uppfyller de ovanstående kriterierna alltid har rätt att ansöka om trygghetslarm och matdistribution via vanlig biståndsbedömning. Då görs en utredning av behovet innan beslut fattas (se avsnitt "Om biståndshandläggning" på föregående sida).

Mer information



Du ansöker om förenklat beslutsfattande för fast trygghetslarm och matdistribution genom att kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00.

Trygghetslarm

Trygghetslarm är till för dig som bor hemma och behöver kalla på hjälp vid akuta situationer. Med ett trygghetslarm kan du kalla på hjälp dygnet runt.

Larmet kan du bära kring halsen eller armen. Alla larm är digitala och fungerar även om du inte har fast telefoni. När du trycker på larmet ringer larmet automatiskt upp larmcentralen som får besked om varifrån larmet kommer. Larmcentralen meddelar i sin tur hemtjänstpersonalen om du är i behov av hjälp.

Mobila trygghetslarm

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

Med hjälp av satellitnavigering kan GPS-larmet alltid ange var du är, oavsett väder, tid på dygnet eller var du befinner sig – under förutsättning att larmet är ordentligt laddat och att det finns tillräcklig GPS-motagning där du befinner dig.

Du ansöker om trygghetslarm genom att kontakta en biståndshandläggare eller fylla i ett särskilt e-tjänstformulär på kommunens hemsida.



Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om trygghetslarm.



Du hittar även mer information om trygghetslarm samt länk till e-tjänsten för ansökan om trygghetslarm på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "trygghetslarm".

Ledsagare

Ledsagning innebär att en person som är anställd som ledsagare följer med dig när du ska göra aktiviteter utanför hemmet.

Exempel på saker som ledsagaren kan stötta dig med är: promenader, dagsutflykter i närområdet, kultur- och musikevenemang, tränings- och sportevenemang, fika, restaurangbesök samt besök hos vänner.

Om du vill ansöka om ledsagare behöver du först träffa en biståndshandläggare som gör en bedömning av dina behov. Biståndshandläggaren kan även ge information om vad en sådan insats skulle kosta för dig.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 som hjälper dig att komma i kontakt med en biståndshandläggare.

Hjälpmedel

Hjälpmedel är produkter som kan minska eller avhjälpa olika funktionshinder och öka möjligheterna att klara vardagsaktiviteter på egen hand. Exempel på vanliga hjälpmedel är rullator, bad- och duschstol, badkarsbräda eller förhöjning och/eller armstöd till toalettstolar.

Om du vill ansöka om hjälpmedel ska du i första hand vända dig till din hälsocentral. Om du har hemsjukvård kan du vända dig till kommunens arbetsterapeut eller fysioterapeut.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med kommunens arbetsterapeut eller fysioterapeut.



Du kan även läsa mer om olika hjälpmedel via Regionens hemsida, www.1177.se/Jamtland-Harjedalen. Sök på "hjälpmedel".



Hemtjänst

Du som bor i eget boende och behöver hjälp i det dagliga livet kan ansöka om hemtjänst. Det är dina behov som avgör vilken hjälp du kan få och hur ofta.

Hemtjänsten består av två delar – personlig omvårdnad och servicetjänster.

Personlig omvårdnad

Personlig omvårdnad är exempelvis att få hjälp med på- och avklädning, personlig hygien eller måltider. Det kan också handla om att få sitta och prata en stund eller få hjälp med att komma ut i friska luften.

Servicetjänster

Servicetjänster innebär att du kan få hjälp med att exempelvis städa, tvätta kläder, byta sängkläder, göra inköp och putsa fönster.

Du som behöver hemtjänst ansöker om det hos kommunens biståndshandläggare.

OBS! Om du har fyllt 80 år kan du få servicetjänster upp till 8 timmar per månad utan att träffa en biståndshandläggare. Se avsnittet om "Servicetjänster för dig som fyllt 80 år" på sidan 26 i denna broschyr.

Du har möjlighet att välja utförare av hemtjänst

Du som har hemtjänst i Östersunds kommun kan fritt välja utförare av hemtjänst. Du som bor på landsbygden kan dock enbart välja utförare av servicetjänster. Det är Östersunds kommun som sköter all personlig omvårdnad utanför Östersunds tätort.

Kommunen har samma kvalitetskrav på alla godkända utförare.

Du som beviljas hemtjänst för första gången får välja utförare när du fått ditt biståndsbeslut. Din biståndshandläggare kan ge dig information om vilka utförare du kan välja mellan. Du kan få stöd och vägledning i ditt val av din biståndshandläggare men du ska själv göra ditt val.

Om du inte vill eller kan välja så väljs en godkänd utförare åt dig utifrån en turordningslista.

När du har meddelat vilken utförare du vill ha tar din biståndshandläggare kontakt med din valda utförare. Utföraren kontaktar sedan dig och tillsammans gör ni upp hur du vill ha din hjälp utförd.

Du betalar samma avgift för den hemtjänst du får oavsett vilken utförare du väljer. Avgiften styrs av vilken inkomst du har.

Mer information



Om du vill ansöka om hemtjänst kan du kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00, som hjälper dig att få kontakt med en biståndshandläggare.



Du hittar även mer information om hemtjänst och olika utförare av hemtjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "hemtjänst".



Portionsmat

Du som fyllt 70 år och bor i Östersunds kommun kan ansöka om portionsmat via så kallat "förenklat beslutsförfattande" om du uppfyller vissa kriterier (se avsnitt om "Förenklat beslutsfattande om vissa hemtjänstinsatser för äldre" på sidan 39 i denna broschyr).

Även övriga medborgare som har ett behov av stöd kan, oavsett ålder, ansöka om att få portionsmat levererad hem till sig. Men i dessa fall behöver du först få ett beslut från en biståndshandläggare.

Du som beviljas portionsmat får färdiga maträtter levererade hem till dig två gånger per vecka. Du har menyer från tre olika kök att välja mellan.

De tre köken är:

- Mr Husman
- Jämtländska matsalen
- Björkbackaköket (M. Schröder AB)

Du beställer maten två veckor innan leverans och du bestämmer själv hur många portioner du vill köpa. Portionsmaten kostar olika beroende på vilken maträtt du beställer. Portionspriset är från cirka 70 kronor (2024). Du betalar inget för hemkörningen.

Det är Matgubben (företaget Jemtransport AB) som levererar maten hem till dig.

Det är även Matgubben som skickar faktura till dig varje månad för de portioner du har köpt.

Mer information



Du ansöker om portionsmat genom att kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00.



Du hittar mer information om portionsmat på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "portionsmat".

Hemsjukvård

Du som är sjuk, behöver rehabilitering eller hjälpmedel ska i första hand vända dig till din husläkare eller hälsocentral.

Om du har stora omvårdnadsbehov eller behöver hjälp med förflyttning kan du omfattas av kommunal hemsjukvård och rehabilitering i hemmet av kommunens hälso- och sjukvårdspersonal. Rehabilitering i hemmet innebär att du kan få råd, stöd och träning i din bostad och i din närmiljö för att klara vardagliga aktiviteter med god livskvalitet.

För att hemsjukvård och rehabilitering ska fungera så bra som möjligt arbetar vårdpersonalen i Östersunds kommun i ett så kallat "hemteam". I hemteamet ingår kommunens distriktssköterskor, arbetsterapeuter och fysioterapeuter tillsammans med arbetsledare och hemtjänstpersonal.



Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill ha mer information eller vill ansöka om hemsjukvård eller rehabilitering i hemmet.

Läkemedelsautomat

En läkemedelsautomat är en apparat som används i det egna hemmet för att förvara och dela ut rätt läkemedel vid rätt tidpunkt. Läkemedelsautomaten påminner om när läkemedel ska tas genom talande och skriftliga instruktioner samt genom ljus-ljudsignaler.

Automaten levererar en uppklippt dospåse med läkemedel vid en förinställd tidpunkt. Om man inte tar ut dospåsen med läkemedel från automaten efter påminnelse larmas antingen hemtjänstpersonal eller anhörig. Det går även att kombinera hembesök med läkemedelsautomat om man exempelvis har mediciner som inte är i tablettform.

Vem kan få en läkemedelsautomat?

En läkemedelsautomat kan vara ett bra hjälpmedel för dig som behöver få praktisk hjälp med att ta dina läkemedel på rätt tid, men som känner att du skulle vilja klara det själv, utan stöd av personal.

Du som har en ordinerad insats om överlämning av läkemedel kan efter bedömning av ansvarig distriktssköterska inom hemsjukvården få en läkemedelsautomat.

Mer information



Kontakta hemtjänstpersonal eller ansvarig distriktssköterska i hemsjukvården för att få mer information kring möjligheterna att få en läkemedelsautomat installerad hemma hos dig.

Om du inte har insatsen överlämning av läkemedel av kommunen kan du läsa mer om alternativa tjänster som kan underlätta läkemedelshandling på sidan 62 i denna broschyr.



Digital tillsyn

Digital tillsyn är en tjänst för dig som har ett biståndsbeslut om tillsyn. Digital tillsyn kan beviljas både på dagtid och nattetid, men det är i nuläget vanligast med digital tillsyn på natten. Digital tillsyn är avgiftsfri.

Tillsynen utförs med en trygghetssensor som installeras av Vård- och omsorgsförvaltningens tekniker hemma hos dig. Sensorn är endast påslagen vid det tillfälle tillsynen görs. Det tar ungefär 20–30 sekunder att genomföra en digital tillsyn.

Om larmoperatören upptäcker att något avviker från det normala, exempelvis om du inte ligger i sängen, kan hemtjänsten kallas ut. Alternativt kan ytterligare en tillsyn göras efter exempelvis 10 minuter innan personal åker hem till dig.

När tillsynen är genomförd sparas inget material. Alla utförda tillsyner registreras med tidpunkt samt vilken larmoperatör som genomfört tillsynen.

Mer information



Kontakta kommunens Enhet för infrastruktur på telefon 063-14 35 08 om du vill ha mer information om digital tillsyn. Om du vill ansöka om tillsyn, kan du kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 som hjälper dig att få kontakt med en biståndshandläggare.

Syn- och hörselombud

Du som har ett hjälpmedel för en syn- eller hörsel-skada kan ha rätt att få hjälp av ett syn- och hörselombud. Hjälpen är gratis.

Syn- och hörselombuden finns till för dig som beviljats någon form av stöd, till exempel trygghetslarm eller hemtjänst. Med stöd av ombudet ska det bli lättare för dig att bo i eget boende och leva ett så aktivt och självständigt liv som möjligt.

Syn- och hörselombudens uppgift är att:

- göra hembesök och träna hanteringen av de hjälpmedel du fått utprovade
- hjälpa till med enklare service, felsökning och installationer av hjälpmedel
- hålla kontakt med dig och följa upp hur dina hjälpmedel fungerar. Det kan vara genom telefonsamtal eller hembesök beroende på dina egna behov
- fungera som en länk mellan dig och syncentral/hörselvård eller annan berörd instans exempelvis ögon- eller öronmottagning

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med kommunens syn- och hörselombud.

Korttidsboende (korttidsplatser eller växelvård)

Om du bor kvar i eget boende och har ett stort omvårdnadsbehov dygnet runt kan korttidsboende/korttidsvistelse ge möjlighet till stöd för dig och/eller avlösning för dina anhöriga.

Korttidsboende är en dygnet runt-verksamhet där du får samma stöd och hjälp som du har när du bor i din egen bostad. Du betalar en avgift för omvårdnad och en avgift för kost. Avgifterna beror på antalet dagar du vistas på korttidsboendet.

Korttidsboende kan behövas vid enstaka tillfällen (korttidsplats) eller återkommande perioder (växelvård). Ofta fungerar korttidsboende som komplement till hemtjänst och hemsjukvård.

Vad är skillnaden mellan korttidsplats och växelvård?

Korttidsplats blir du vanligtvis beviljad om du inte kan komma hem direkt efter en sjukhusvistelse.

Växelvård innebär att du bor på ett särskilt korttidsboende under förbokade veckor varje månad. Övriga veckor bor du i din egen bostad.

Du ansöker om både korttidsplats och växelvård hos kommunens biståndshandläggare.

Dagverksamhet för personer med demenssjukdom

Dagverksamhet vänder sig till dig som lever med demenssjukdom eller liknande kognitiv svikt och som fortfarande bor kvar i eget boende.

På dagverksamheten erbjuds du en meningsfull dag med olika inomhus- och utomhusaktiviteter utifrån din egen förmåga. Dagverksamhet bedrivs på Södra strand.

För att delta i dagverksamhet krävs ett biståndsbeslut. Du ansöker om dagverksamhet hos kommunens biståndshandläggare.



Mer information



Om du vill ansöka om korttidsplats eller växelvård kan du kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00, som hjälper dig att få kontakt med en biståndshandläggare.



Du hittar även mer information om korttidsboende/korttidsvistelse på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "korttidsboende".

Mer information



Om du vill ansöka om dagverksamhet kan du kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00, som hjälper dig att få kontakt med en biståndshandläggare.



Du hittar även mer information om dagverksamhet på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "Dagverksamhet på Södra Strand".

Särskilt boende

Särskilt boende är en boendeform för dig som behöver omfattande och långvarig omvårdnad, tillsyn och vård hela dygnet. På boendet finns det omvårdnadspersonal och tillgång till sjuksköterska dygnet runt. Det finns även tillgång till arbetsterapeut och fysioterapeut/sjukgymnast.

På ett särskilt boende bor du i egen lägenhet. Bostaden är utrustad med en höj- och sänkbar säng, men i övrigt har du med dig dina egna möbler. I anslutning till bostaden finns gemensamma lokaler, såsom matsal och sällskapsutrymmen.

I Östersund finns särskilda boenden i alla delar av kommunen. Du som beviljats lägenhet på särskilt boende har möjlighet att önska placering bland de särskilda boenden som finns i kommunen. Information om vilka särskilda boenden som finns i Östersund hittar du på kommunens hemsida, www.ostersund.se

Kommunen tar ut avgifter för särskilt boende. Avgifterna består av hyra för lägenheten, avgift för den omvårdnad du får och avgift för maten.

Du ansöker om särskilt boende hos kommunens biståndshandläggare.

Om den som ska söka särskilt boende inte kan göra det själv, exempelvis vid demenssjukdom, kan en lagligt utsedd företrädare göra ansökan.

Lagliga företrädare kan vara en person med framtidfullmakt, anhörigbehörig, god man eller förvaltare. För mer information om detta, se sidan 54 i denna broschyr.

Mer information



Om du vill ansöka om särskilt boende kan du kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00, som hjälper dig att få kontakt med en biståndshandläggare.



Du hittar även mer information om särskilt boende på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "särskilt boende".

Tandvårdsstöd

Du som har ett stort och långvarigt behov av omvårdnad i ditt dagliga liv kan i vissa fall ha rätt till ett särskilt tandvårdsstöd för nödvändig tandvård. Det gäller oavsett om du bor i eget eller särskilt boende.

Vem har rätt till tandvårdsstöd för nödvändig tandvård?

Du kan få särskild hjälp med tandvård om du behöver hjälp med personlig omvårdnad under lång tid, exempelvis om du bor i ett särskilt boende (så kallat äldreboende), om du får hälso- och sjukvård i hemmet eller bor i egen bostad och av andra skäl behöver mycket vård och omsorg.

Omvårdnad innebär att du behöver hjälp med saker som du inte klarar av att göra själv, till exempel klä på dig, tvätta dig, äta och borsta tänderna.

Vad ingår i detta särskilda tandvårdsstöd?

Du som har rätt till detta tandvårdsstöd erbjuds två former av hjälp:

1. En gratis munhälsobedömning en gång per år eller vartannat år där du bor. En tandhygienist kommer då hem till dig och undersöker tänderna för att se om du behöver tandvård eller om tänderna kan skötas bättre. Denna undersökning kostar ingenting. Du väljer själv om du vill att det görs en munvårdsbedömning.
2. Nödvändig tandvård som utförs på tandläkarmottagning. Det kan till exempel handla om behandling som gör det lättare att tugga eller som minskar smärtor eller obehag i munnen. För besök på tandläkarmottagning betalar du samma avgift som för ett besök inom hälso- och sjukvården. Avgiften räknas in i sjukvårdens högkostnadsskydd.

Hur gör man för att få det särskilda tandvårdsstödet?

För att få det särskilda tandvårdsstödet behöver du först ett intyg som visar att du har rätt till nödvändig tandvård.

Om du redan har hemtjänst och/eller hemsjukvård eller bor på särskilt boende så kommer kommunens personal att bevaka om du har rätt till stödet och ta kontakt med regionens tandvård.

Om du inte har någon kontakt med kommunen sedan tidigare, men har hjälp av anhöriga och uppfyller kraven för tandvårdsstödet så kan du kontakta kommunens distriktssköterska för närmare information om hur du ska göra.

Ekonomiskt bistånd

Vi kan alla hamna i ekonomiska svårigheter där vi behöver stöd för att klara vår försörjning. Då går det att ansöka om olika former av ekonomiskt bistånd.

Du som fyllt 66 år och har låg eller ingen pension kan ha rätt till äldreförsörjningsstöd och bostadstillägg **från Pensionsmyndigheten**, för att du ska klara din försörjning och ditt boende. Du kan läsa mer om detta under avsnittet "Ekonomiskt stöd från Pensionsmyndigheten" i slutet av denna broschyr.

Du kan även söka ekonomiskt bistånd för din livsföring i övrigt (till exempel kostnader för tandvård, medicin och glasögon). Det gör du i så fall hos kommunens socialtjänst.

Mer information



Om du vill få information om nödvändig tandvård kan du kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00, som hjälper dig att få kontakt med en distriktssköterska.

Om du vill ha närmare information om de olika former av tandvårdsstöd som finns kan du kontakta Beställarenheten hos Region Jämtland-Härjedalen på telefon 063-14 76 19.



Du hittar även mer information om statliga och regionala former av tandvårdsstöd på Region Jämtland-Härjedalens hemsida www.regionjh.se. Gå in på deras hemsida och sök därefter på "tandvårdsstöd".

Mer information



Kontakta Pensionsmyndighetens kundservice på telefon 0771-776 776 om du har frågor om äldreförsörjningsstöd eller bostadstillägg.

Om du vill ha mer information om vad som gäller för att ansöka om ekonomiskt bistånd hos kommunens socialtjänst kan du kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00.

Färdtjänst och riksfärdtjänst

Du som har en långvarig funktionsnedsättning och mycket svårt att förflytta dig på egen hand eller att resa med vanlig kollektivtrafik kan ha rätt till färdtjänst.

För att få färdtjänst måste din funktionsnedsättning vara i minst 3 månader och du ska vara folkbokförd i Östersunds kommun.

Färdtjänsten gäller för resor **inom** Östersunds kommun. Du får använda färdtjänst för nästan alla sorters resor inom kommunen, men det finns undantag. Du får till exempel inte använda färdtjänst när du ska åka till eller från ett vårdbesök hos läkare, tandläkare eller fysioterapeut. I dessa fall behöver du beställa en sjukresa från Region Jämtland Härjedalen.

Bara resor i samband med *förebyggande hälsovård* som exempelvis hälsoundersökning, vaccination eller tandhygienist kan du göra med färdtjänst.

Du betalar varje månad en grundavgift och utöver det en fast avgift för varje färdtjänstresa. Om du inte använder färdtjänst under en kalendermånad betalar du ingenting för den månaden.



Riksfärdtjänst

Om du har en stor och varaktig funktionsnedsättning som gör att du inte kan resa med tåg, buss, båt eller flyg till en normal resekostnad kan du ansöka om riksfärdtjänst för resor **utanför** kommunen. Du kan också bli beviljad riksfärdtjänst om du på grund av din funktionsnedsättning behöver ha med dig en ledsagare på din resa.

Den som söker riksfärdtjänst ska vara folkbokförd i Östersunds kommun och resan ska vara från en kommun till en annan, inom Sverige. Syftet med resan ska vara rekreation, fritidsverksamhet eller någon annan enskild angelägenhet.

Du måste göra en ny ansökan om riksfärdtjänst för varje resa. Du får inte automatisk rätt till riksfärdtjänst även om du är beviljad vanlig färdtjänst.

Du ansöker om färdtjänst och riksfärdtjänst hos kommunens färdtjänsthandläggare.

För att ansöka om färdtjänst eller riksfärdtjänst måste du skicka in särskilda ansökningsblanketter som finns på kommunens hemsida. I vissa fall begär kommunen även ett läkarutlåtande.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill ha mer information om färdtjänst och riksfärdtjänst.



Du hittar även information om färdtjänst/riksfärdtjänst och ansökningsblanketter på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "färdtjänst och riksfärdtjänst".



Parkeringstillstånd för rörelsehindrade

Du som har en **varaktig** funktionsnedsättning som gör att du har mycket svårt att förflytta dig till och från ditt fordon kan ha rätt till ett parkeringstillstånd för rörelsehindrade.

Det här gäller för dig som har ett parkeringstillstånd för rörelsehindrad:

- Du får parkera på parkeringsplats för rörelsehindrad. Det kan finnas en skylt på platsen som anger hur länge du får stå där. Om det inte finns någon skylt får du stå på parkeringsplatsen upp till 24 timmar.
- Du får parkera på allmän parkeringsplats utan att betala avgift.
- Du får parkera i upp till 24 timmar där parkering är tillåten 3–24 timmar.
- Är parkering tillåten mindre än 1 timme gäller den tid som står på skylten.
- Du får parkera i upp till 3 timmar där det är skyltat parkeringsförbud.
- Du får parkera på gågata i upp till 3 timmar.

Du får *inte* parkera på exempelvis vändplatser, taxiplatser eller lastplatser.

Tillståndet är personligt och du får bara använda tillståndet när du själv kör egen bil eller åker med någon annans bil. Du ska placera parkeringstillståndet väl synligt i framrutan.

Du ansöker om parkeringstillståndet hos Östersunds kommun, och använder då en särskild blankett – ”Ansökan om parkeringstillstånd för rörelsehindrad”.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om parkeringstillstånd för rörelsehindrade och om du behöver hjälp att fylla i en ansökan.



Du hittar även information om parkeringstillstånd och ansökningsblankett på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på ”parkeringstillstånd”.



STÖD KRING BOSTADSFRÅGOR

Bo bra på äldre dar

Hur vi bor kan betyda mycket för hur vi trivs och hur vi mår. Det handlar om platsen vi bor på, men också om hur bostaden och närområdet bidrar till möjligheter att kunna göra det vi vill och behöver göra.

Bostaden ska passa ditt liv, dina intressen, din hälsa och din ekonomi. Under senare delen av livet förändras ofta både hälsan och ekonomin för oss själva och

människor i vår närhet. Därför är det viktigt att tänka över sin boendesituation och att skaffa kunskap om vilka möjligheter som finns för att bo bra på äldre dar.

Kommunen har utformat en särskild sida om att "Bo bra på äldre dar" där du kan hitta information om olika boendeformer och vad som kan vara viktigt att fundera på för att säkerställa ett bra boende.



På Rätt Plats – webbaserad boenderådgivning

”På Rätt Plats” är ny webbaserad boenderådgivningstjänst som lanseras i Östersund, som första kommun i Sverige. Tjänsten är gratis att använda.

Information om hur du får tillgång till den digitala tjänsten ”På rätt plats” kommer under våren 2025 att finnas på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Tjänsten är utformad för att ge användaren stöd att fatta välinformerade beslut om sin boendesituation och hjälpa till att planera framåt – oavsett om man vill bo kvar i sin bostad eller överväger en flytt.

Tjänsten kan bidra till en ökad medvetenhet om vilka förändringar man själv kan göra för att trygga sin bostad inför framtiden, underlätta sin vardag eller flytta till en ny bostad om det skulle behövas. Detta kan i sin tur främja hälsan hos äldre personer då bostaden är en viktig utgångspunkt för aktiviteter som kan bidra till välmående och social delaktighet.

”På Rätt Plats” är resultatet av ett samarbete mellan Lunds universitet, äldre personer, intresseorganisationer och representanter från kommuner och bostadssektorn.

Flytta eller bo kvar efter pensionen?

Att bo i en välfungerande bostad skapar hållbara förutsättningar för ett aktivt liv efter pensioneringen. Det ger också förutsättningar för ökad självständighet och kan fördröja behovet av kommunala insatser.

Genom att skapa ett eget konto på ”På Rätt Plats” kan du som användare:

- Reflektera över hur åldersanpassad din nuvarande bostad är
- Lära dig mer om olika sätt att ”framtidssäkra” din bostad
- Få information om viktiga aspekter att tänka på vid en flytt
- Utforska olika typer av boendialternativ och tillgängliga tjänster
- Få direktkontakt med kommunala tjänster
- Få direktkontakt med lokala privata företag såsom mäklare, snickare och företag som utför så kallade RUT-tjänster

Mer information



Du hittar mer information på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på ”Bo bra på äldre dar”.



Du kan även kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om innehållet på sidan ”Bo bra på äldre dar”.



Bostadsanpassning

Om du har en bestående eller långvarig funktionsnedsättning har du möjlighet att söka bostadsanpassningsbidrag hos kommunen för att göra förändringar i bostaden.

Anpassningen ska göra det möjligt att komma in och ut ur bostaden, sova och vila, laga mat, sköta sin hygien samt förflytta sig i och utanför bostaden. Åtgärderna ska vara nödvändiga med hänsyn till funktionsnedsättningen.

Exempel på åtgärder inomhus är borttagning av trösklar, badrumsanpassning eller breddning av dörrar. Exempel på åtgärder utomhus är att sätta upp ramper, räcken och ledstänger eller se över beläggning av gångväg.

Det är alltid den som har funktionsnedsättningen som ansöker om bidraget, oavsett om personen äger bostaden eller innehar den som hyres- eller bostadsrätt. För anpassning av en hyres- eller bostadsrätt krävs fastighetsägarens medgivande.

Om du vill ansöka om bostadsanpassning ska du skicka en ansökan tillsammans med ett intyg från en arbetsterapeut till fastighetskontoret på kommunen. Du ska i första hand vända dig till din hälsocentral för att komma i kontakt med en arbetsterapeut. Om du har hemsjukvård kan du vända dig till kommunens arbetsterapeut.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med kommunens arbetsterapeut som kan ge dig mer information om vad som krävs för att skicka in en ansökan.



Du kan även läsa mer om bostadsanpassning på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "bostadsanpassning".

Boendemiljö

Vi vistas inomhus upp till 90 procent av vår tid. Därför är det viktigt att luftkvaliteten är bra och att vi slipper störande ljud och dålig lukt. Trots att våra bostäder idag håller hög standard så har hälsoproblem relaterade till inomhusmiljön blivit allt vanligare. Allergiker, barn och äldre personer är särskilt utsatta.

Inomhusmiljön hemma i din bostad kan kännas dålig av olika anledningar, som till exempel otillräcklig ventilation, eller förekomst av fukt och mögel.

Om du upplever problem i din boendemiljö ska du i första hand alltid kontakta fastighetsägaren eller bostadsrättsföreningen om du bor i en bostadsrätt. Berätta för dem om problemet och försök beskriva det så utförligt som möjligt. Det är bra om du till exempel skrivit ner under vilka tider eller omständigheter som problemet uppstår.

Efter att du påtalat problemet ska fastighetsägaren eller bostadsrättsföreningen få tid på sig att lösa, eller åtminstone föreslå en lösning, på ditt problem. Tiden ska vara rimlig, ungefär 1–2 veckor. Får du ingen hjälp kan du vända dig till kommunen för att göra en så kallad anmälan om olägenhet.

Så gör du en anmälan om olägenhet till kommunen

Om det gått en tid sedan du pratade med din fastighetsägare eller bostadsrättsförening och du fortfarande inte fått hjälp kan du kontakta kommunen och göra en anmälan via e-tjänsten "Bostadsklagomål".

När du gör en olägenhetsanmälan beskriver du vad problemet är och när du kontaktat fastighetsägaren eller bostadsföreningen samt vad dessa försökt göra åt saken. Att göra en anmälan om olägenhet kostar ingenting.

Hur hanterar kommunen en anmälan om olägenhet?

När kommunen får en anmälan om olägenhet skickar vi ett brev till fastighetsägaren eller bostadsrättsföreningen där vi berättar att vi fått in ett klagomål, och ber dem att meddela oss vilka åtgärder de kommer att vidta för att avhjälpa problemet.

Om fastighetsägaren eller bostadsrättsföreningen inte svarar, eller om kommunen bedömer att deras förslag på lösning inte kommer att räcka, så görs en inspektion. Sedan fattar kommunen beslut om vilka åtgärder den som äger fastigheten ska vidta för att komma till rätta med problemet.

Kommunen gör sin bedömning utifrån vad som står i miljöbalken och i Folkhälsomyndighetens allmänna råd. Folkhälsomyndigheten har riktvärden för inomhusbuller, fukt och mögel, radon, temperatur och drag samt ventilation.

Om vi inte hittar några tecken på att det finns risk för att människors hälsa påverkas negativt av problemet avslutar vi ärendet.

Om du bor i eget hus och upplever problem med inomhusmiljön

För dig som har egen villa och upplever problem med inomhusmiljön rekommenderar vi att du vänder dig till ett företag som arbetar med inomhusmiljöfrågor för att få rådgivning och hjälp.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du behöver hjälp med att göra en anmälan om olägenhet.



Du kan även läsa mer om boendemiljö och hitta länk till e-tjänsten "Bostadsklagomål" på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "boendemiljö".

FRAMTIDSFULLMAKT, ANHÖRIGBEHÖRIGHET, GOD MAN OCH FÖRVALTARE

Personer som inte själva kan ta vara på sina rättigheter eller sköta sin ekonomi kan få hjälp av en ställföreträdare. Lagliga företrädare kan vara en person med framtidfullmakt, anhörigbehörig, god man eller förvaltare. Nedan förklaras vad som är skillnaden mellan olika ställföreträdare.

Vad innebär en framtidfullmakt?

Genom att skriva en framtidfullmakt kan du utse en person som ska ta hand om dina angelägenheter om du i framtiden inte längre klarar av det själv.

Tanken med en framtidfullmakt är att den ska vara ett alternativ till god man eller förvaltare. Fullmakten börjar gälla om och när du blir oförmögen att fatta beslut. Det betyder att du på grund av fysisk sjukdom, psykisk störning eller liknande inte kan ta hand om dina angelägenheter själv. Då blir den person som du utsett till fullmaktshavare din ställföreträdare i de angelägenheter som du bestämt att fullmakten ska omfatta.

Fullmakten kan gälla både för personliga och ekonomiska angelägenheter. Ekonomiska angelägenheter är till exempel att betala räkningar, förvalta tillgångar som du har på banken och att ta hand om avtal om el, hyra eller olika abonnemang.

Tanken med framtidfullmakten är att den ska vara av privat karaktär, och att myndighetskontroll ska undvikas. Systemet bygger på att det normalt finns ett starkt förtroende mellan fullmaktsgivaren och fullmaktshavaren. Fullmakten ska inte prövas och godkännas av någon myndighet, och den ska inte heller registreras någonstans.

Du kan skriva en framtidfullmakt själv, men den måste uppfylla vissa grundkrav för att den ska bli giltig. Du kan välja att utse en eller flera fullmaktshavare i din framtidfullmakt. Om fullmakten är utställd

på flera personer är det viktigt att du beskriver deras inbördes förhållande/ansvar.

Fullmakten gäller inte om en god man eller en förvaltare utses. En legal ställföreträdare (god man eller förvaltare) har alltså företräde framför en fullmaktshavare. Syftet är att undvika att två olika företrädare utövar rättshandling för samma person.

Vad innebär anhörigbehörighet?

En person som på grund av sjukdom, psykisk störning eller försvagat hälsotillstånd uppenbart inte längre kan ta hand om sina ekonomiska angelägenheter kan få hjälp av en nära anhörig med sådant som berör det dagliga livet.

Det ska då vara uppenbart att din närstående inte har förmåga att klara sin ekonomi och i övrigt saknar beslutsförmåga över sin livssituation. Oförmågan behöver inte vara bestående, utan det kan handla om att hjälpa till under en tillfällig period när det behövs.

Det är du som anhörig som bedömer om din närstående uppenbart inte kan ta hand om sina ekonomiska angelägenheter. Det bygger på att du har god kontakt och kunskap om din närstående för att göra den bedömningen.

Det är också du som anhörig som bedömer när anhörigbehörigheten ska börja gälla – du behöver inte ansöka om behörighet eller registrera den någonstans. Du behöver heller ingen fullmakt från den du ska hjälpa.

Behörigheten gäller i tur och ordning make eller sambo, barn, barnbarn, föräldrar, syskon och syskonbarn. Om det finns två eller flera anhöriga på samma behörighetsnivå, exempelvis flera barn, företräder de den enskilde gemensamt. Alternativt kan de anhöriga sinsemellan lämna varandra fullmakt.

Anhörigbehörigheten gäller uppgifter som har med det dagliga livet att göra och omfattar exempelvis att:

- betala räkningar, göra vardagliga inköp och betalningar, exempelvis hyra och avgifter för bostad, mat, kläder, försäkringar, avgift för TV och telefon, transporter, fritidsaktiviteter och nöjen.
- teckna hemförsäkring
- ansöka om förmåner, exempelvis bostadsbidrag
- ansöka om bistånd enligt socialtjänstlagen
- lämna inkomstdeklaration

Anhörigbehörigheten gäller inte för att:

- göra överföringar mellan konton och banker när det gäller förvaltning av medel
- köpa aktier, fonder eller liknande
- sälja egendom exempelvis bostadsrätt, hus och bohag
- ge bort egendom som gåvor
- upprätta fullmakter (förutom fullmakt för autogiro)
- köpa fastighet eller bil
- företräda personen i domstol, exempelvis överklaga biståndsbeslut enligt socialtjänstlagen

Anhörigbehörigheten gäller heller inte för de uppgifter där den närstående företräds av god man, förvaltare eller en framtidsfullmaktshavare.

Vad gör en god man?

En god man fungerar som ett stöd för den som på grund av till exempel sjukdom inte kan klara sig själv. Till exempel om en person inte kan betala sina räkningar, har svårt med myndighetskontakter och kontakter med vården eller hemtjänst.

För att få god man måste du ha någon form av sjukdom, psykisk störning, försvagat hälsotillstånd eller liknande förhållande som gör att du behöver hjälp. Personer med demenssjukdomar, psykisk sjukdom eller intellektuell funktionsnedsättning kan till exempel få god man.

Den som får god man behåller sin rätt att bestämma själv och den gode mannen ska inhämta huvudmannens samtycke, förutom kring sådant som rör den dagliga hushållningen.

Vad gör en förvaltare?

Om det inte är tillräckligt med en god man, till exempel på grund av att du tar ut alla pengar så att gode mannen inte kan betala räkningarna, kan du i stället få en förvaltare. För att få förvaltare krävs alltid ett läkarintyg. Förvaltaren har rätt att bestämma mer än en god man. En förvaltare bestämmer till exempel själv över din egendom och företräder dig i allt som ingår i uppdraget.

Det är tingsrätten som fattar beslut om att en person ska få en god man eller en förvaltare. Överförmyndaren i kommunen övervakar därefter att gode män och förvaltare fullgör sina skyldigheter.

Mer information



Om du har frågor om god man och förvaltare kan du kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00, som hjälper dig att få kontakt med Överförmyndaren.



Du kan även kontakta Överförmyndaren via e-post overformyndaren@ostersund.se.



Du hittar mer information om de olika formerna av ställföreträdare på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på något av orden "framtidsfullmakt", "anhörigbehörig" eller "god man".

SÅ KAN DU BIDRA TILL ATT FÖRBÄTTRA KOMMUNENS VERKSAMHETER

Om du har synpunkter på kommunens verksamhet eller idéer om hur vi göra kommunen bättre så vill vi gärna få veta det. Under detta avsnitt presenterar vi några olika vägar som du kan använda för att framföra synpunkter eller lämna förbättringsförslag. Kommunen arbetar just nu med att se över hur du som medborgare enklare ska kunna lämna digitala förbättringsförslag och hoppas under 2025 kunna presentera en sådan lösning.

Lämna beröm, klagomål och tips

Synpunktshantering är en viktig del i Östersunds kommuns kvalitetsarbete och ger oss goda möjligheter att upptäcka och rätta till brister i våra verksamheter samt förhindra att liknande brister uppkommer igen.

Om du vill lämna beröm, klagomål eller tips till någon verksamhet - tala i första hand med den verksamhetens personal.

Du kan även lämna dina synpunkter genom att kontakta kommunens Kundcenter, fylla i en särskild blankett eller registrera dem via kommunens e-tjänst för synpunktshantering. Det är viktigt att du berättar vilken verksamhet du vill lämna synpunkter på, så att den kan vidarebefordras till rätt verksamhet.

Du väljer själv om du vill vara anonym. Om du däremot lämnar kontaktuppgifter kommer den berörda förvaltningen att informera dig om hur dina synpunkter tas om hand. Alla synpunkter dokumenteras och registreras.

Det är den ansvariga chefen som undersöker vad synpunkten beror på och vad som kan göras för att rätta till eventuellt missnöje. Även beröm uppmärksammas och alla tips tas tacksamt emot.

Om du inte är nöjd med det svar du får kan du begära att dina synpunkter förs vidare till överordnad chef.



Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill lämna beröm eller klagomål om någon verksamhet.



Du kan även anmäla dina synpunkter via en e-tjänst eller blankett på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på "Beröm, klagomål och tips". Du hittar länk till både blankett och e-tjänst i mitten av den sidan.



Felanmälan av utemiljön

Allt som kommunen ansvarar för på gator, torg och i parker som plötsligt inte fungerar längre, vill vi ha vetskap om. Det kan vara slocknade gatlyktor, nedskräpning, potthål i asfalten etc.

Vi är tacksamma om du anmäler sådana fel till kommunen och gärna via e-tjänsten "Felanmälan av utemiljön". Ta också gärna en bild av felet och skicka med din felanmälan.

En felanmälan resulterar inte alltid i en omedelbar åtgärd. Många av våra åtgärder utför vi utifrån redan fastställda, schemalagda rutter och underhållsplaner som baseras på de resurser vi har. Men din felanmälan är ändå mycket värdefull för oss när vi planerar vårt arbete. Det är ofta det enda sättet för oss att få kännedom om att något är fel.

Akuta fel som medför fara för liv (exempelvis en trasig gunga, ett träd som håller på att falla eller en översvämning på grund av vatten från kommunal mark) vill vi självklart veta omgående så att vi kan åka ut och åtgärda felet.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du behöver hjälp med att göra en felanmälan av utemiljön eller vill anmäla ett akut fel som innebär fara för liv.



Du kan även anmäla ett hinder via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på "Felanmälan av utemiljön". Du hittar e-tjänsten i mitten av den sidan.



Anmäla ”Enkelt avhjälpna hinder”

Det är viktigt att allmänna platser och lokaler är så tillgängliga som möjligt för att medborgare ska kunna delta i de aktiviteter de önskar. Numera finns en lag som ställer krav på att enkelt avhjälpna hinder ska åtgärdas i befintliga byggnader.

”Enkelt avhjälpna hinder” handlar om att åtgärda brister i tillgängligheten på allmänna platser och i publika lokaler. Det omfattar delar av lokaler dit allmänheten har tillträde, till exempel receptioner, butiker, restauranger och teatrar samt platser som gator, vägar, torg och parker. Enkelt avhjälpna hinder kan exempelvis vara att åtgärda trappsteg, tunga dörrar, felaktigt utformade dörröppnare, höga trösklar eller bristande kontrastmarkering.

Om du upptäcker sådana hinder kan du anmäla det till kommunen.

Vad händer när kommunen får in en anmälan om brister i tillgänglighet?

När en anmälan kommer in tar en handläggare på kommunen ställning till om det är ett enkelt avhjälpna hinder enligt Plan- och bygglagen.

Handläggaren tar därefter kontakt med berörd fastighetsägare och diskuterar en lösning för hur man kan göra fastigheten mer tillgänglig. Kommunen är i detta fall tillsynsmyndighet och gör därmed inga fysiska ingrepp själv utan uppmanar eller förelägger fastighetsägaren att åtgärda identifierade hinder.

Vad händer om ett hinder inte är enkelt avhjälpna?

Om det är en fråga som berör en kommunal verksamhet, till exempel snöröjning eller buskage i parker, så kontaktar vi den verksamheten. Om det är en privat fastighetsägare som det gäller tar vi oftast en kontakt även om det inte är ett enkelt avhjälpna hinder. Det kan ju hända att fastighetsägaren vill åtgärda hindret även om det krävs lite mer omfattande åtgärder.

Ärenden där kommunen gör bedömningen att de inte är enkelt avhjälpna (i Plan- och bygglagens mening) avskrivs. Om vi har uppgift om vem som har gjort anmälan får hen möjlighet att överklaga vårt beslut.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill anmäla ett enkelt avhjälpna hinder. De skickar ärendet vidare till rätt handläggare.



Du kan även anmäla ett hinder via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på ”Enkelt avhjälpna hinder”. Du hittar e-tjänsten i mitten av den sidan.



Har du fått svårbegriplig information från kommunen?

Alla invånare ska kunna läsa och förstå vad texter från Östersunds kommun betyder. Om du får information som är otydlig eller svår att förstå vill vi att du berättar det för oss.

Detta gäller all information där Östersunds kommun är avsändare och kan till exempel vara information som finns:

- på kommunens webbsidor
- i våra e-tjänster
- i mejl, brev eller fakturor som du fått från kommunen
- i broschyrer eller på affischer

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill rapportera att du fått otydlig information från kommunen.



Du kan även rapportera otydlig information via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på "svårbegriplig information". Du hittar e-tjänsten i mitten av den sidan.

Lämna medborgarförslag

Har du önskemål om exempelvis fler skräpkorgar, förbättringar i utemiljön eller ett nytt utegym? Då kan du lämna ett så kallat medborgarförslag.

Genom att lämna ett medborgarförslag kan du lyfta idéer som kan utveckla kommunen och ge förtroendevalda och tjänstemän en möjlighet att fundera över vad som kan göras bättre. Du lämnar ett medborgarförslag genom att fylla i ett särskilt e-tjänstformulär på kommunens hemsida eller kontakta vårt Kundcenter.

Om du är folkbokförd i Östersunds kommun och har tillgång till internet och bank-ID har du också möjlighet att gå in och rösta på andras inlämnade medborgarförslag på hemsidan.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill ha mer information och hjälp att registrera ett medborgarförslag till Östersunds kommun.



Du hittar även information om medborgarförslag samt länk till e-tjänsten "Lämna medborgarförslag" på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "medborgarförslag".



TIPS PÅ STÖD FRÅN ANDRA AKTÖRER

Förutom kommunens service, stöd och omsorg finns det även andra aktörer i samhället som erbjuder olika former av stöd som kan vara till hjälp i ditt dagliga liv. Här tipsar vi om några sådana tjänster.

Ekonomiskt stöd från Pensionsmyndigheten

Du som fyllt 66 år och har låg eller ingen pension kan ha rätt till äldreförsörjningsstöd och bostadstillägg från Pensionsmyndigheten.

Äldreförsörjningsstöd

Du som har en ålderspension som inte räcker till din försörjning kan ansöka om äldreförsörjningsstöd hos

Pensionsmyndigheten. Du måste vara bosatt i Sverige för att kunna ansöka om äldreförsörjningsstöd.

Hur mycket du kan få i äldreförsörjningsstöd beror på dina inkomster och din bostadskostnad. Äldreförsörjningsstödet beräknas utifrån ett belopp för skälig levnadsnivå.

Bostadstillägg

Bostadstillägg är ett skattefritt tillägg för dig som har låg pension. Du ansöker om bostadstillägg hos Pensionsmyndigheten.

Du måste vara bosatt i Sverige och ta ut hela din allmänna pension inklusive premiepension för att kunna ansöka om bostadstillägg. Du kan även ha rätt till bostadstillägg om du saknar svensk pension men har utländsk pension eller om du har änkepension.

Din bostadskostnad, familjesituation och din totala ekonomi påverkar hur mycket du kan få i bostadstillägg.

Så ansöker du om äldreförsörjningsstöd och bostadstillägg

Du ansöker om äldreförsörjningsstöd och bostadstillägg hos Pensionsmyndigheten samtidigt.

Mer information



Kontakta Pensionsmyndighetens kundservice på telefon 0771–776 776 om du har frågor om äldreförsörjningsstöd eller bostadstillägg. Du kan också besöka Pensionsmyndighetens servicekontor på Storgatan 46 i Östersund. Där kan du bland annat få hjälp med att använda e-tjänster eller fylla i ansökningar.



Mer information om äldreförsörjningsstöd och bostadstillägg hittar du även på Pensionsmyndighetens hemsida, www.pensionsmyndigheten.se

Hushållsnära tjänster

Det finns många privata företag som erbjuder så kallade hushållsnära tjänster. Hushållsnära tjänster kan vara ett alternativ, eller ett komplement, till kommunens stöd- och hjälpinsatser.

Det kan gälla hjälp med exempelvis att städa, handla, tvätta fönster, skotta snö, klippa gräs, flyttstädning, reparation av vitvaror och IT-utrustning.

Avdragsrätten (det så kallade RUT-avdraget) gör att du kan göra avdrag för delar av kostnaden.

Mer information



Hushållsnära tjänster är inte någon insats som man kan få via kommunen, utan du vänder dig direkt till företag som erbjuder dessa tjänster.



Du kan hitta information om RUT-avdrag på Skatteverkets hemsida. Gå in på www.skatteverket.se och sök därefter på "RUT-avdrag".

Hemleverans av matvaror

Flera lokala matbutiker erbjuder sina kunder att handla varor online och därefter få dem hemlevererade mot en avgift.

Mer information



Kontakta den matbutik som du skulle vilja handla från eller sök mer information om hur det går till att handla online och få hemleverans på respektive butiks hemsida.



Tjänster som kan underlätta läkemedelshantering

Olika apotek erbjuder några tjänster som kan underlätta läkemedelshantering för dig som tar medicin kontinuerligt.

Dospåsar

Du som tar medicin varje dag kan underlätta din läkemedelshantering genom att prenumerera på dospåsar. I stället för att få dina läkemedel i burkar eller tablettkartor, får du dem förpackade i enskilda dospåsar samlade i en rulle. Varje dospåse innehåller alla läkemedel som ska tas vid samma tillfälle. Påsen är märkt med personuppgifter, påsens innehåll och vilken tidpunkt som läkemedlen ska tas. Det gör att du alltid kan vara säker på att du tar rätt läkemedel vid rätt tidpunkt.

Apoteket använder en abonnemangstjänst för dospåsar som heter ApoDos.

Hjälpmedel för att komma ihåg att ta din medicin

Om du ibland har svårt att komma ihåg att ta dina läkemedel finns det olika typer av hjälpmedel för stöd och påminnelse, exempelvis läkemedelsautomater som matar ut dina läkemedel vid rätt tidpunkt.

På sidan 43 i denna broschyr kan du läsa om en form av läkemedelsautomater som kan användas av personer som sedan tidigare är ordinerad hjälp av kommunen med hantering av sina läkemedel.

Om du inte har några insatser från kommunen finns det andra former av hjälpmedel som du kan använda. Prata med ditt apotek eller din hälsocentral för att hitta en lösning som passar dig.

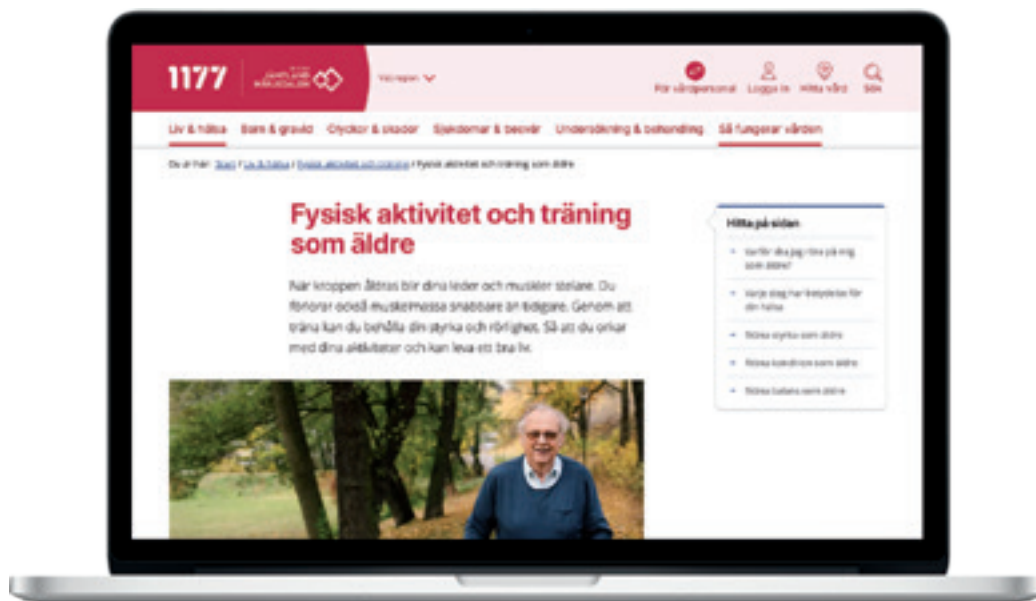
Hemleverans av apoteksvaror

Om du har svårt att ta dig till ett apotek så erbjuder apoteken olika typer av hemleverans direkt till dörren, via deras onlinehandel. Vid behov går det till och med att få expressleveranser samma dag.

Mer information



Kontakta ditt lokala apotek om du vill veta mer om de ovanstående tjänsterna.



Hitta information om hälsa och livsstilsfrågor hos 1177

1177 är en nationell samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård.

Via 1177 kan alla medborgare få information om hälsa och livsstilsfrågor.

1177.se anpassas automatiskt beroende på var du bor och du kan därför få nyheter, information och länkar till de e-tjänster som är aktuella i den egna regionen. Du kan också välja en annan region och ta del av utbudet där.

1177 består av tre olika delar:

- **1177 på telefon:** 1177 är nationellt telefonnummer för sjukvårdsrådgivning som du kan ringa dygnet runt, var du än är i landet. Du får prata med en sjuksköterska som hjälper dig att bedöma dina symptom, ger dig råd och vägleder till lämplig vårdmottagning när det behövs.
- **1177 på webben:** på www.1177.se finns information om livsstilsfrågor, sjukdomar och behandlingar samt kontaktuppgifter till olika vårdmottagningar i hela landet. Du kan numera även ladda ner en 1177-app för att få tillgång till motsvarande information direkt i din telefon.

- **1177 e-tjänster på webben:** via e-tjänsterna kan du bland annat läsa din egen journal, förnya recept och boka, omboka eller avboka tider. För att få tillgång till e-tjänsterna behöver du ha en e-legitimation, antingen BankID eller Freja+.

Mer information



Ring 1177 eller gå in på www.1177.se och sök efter information eller e-tjänster.

Via den sidan kan du även hitta särskild information om vad som händer i kroppen när du åldras och hur du kan påverka din hälsa.



Gå in på www.1177.se och sök på "Tips för att öka aptiten hos äldre" eller "Fysisk aktivitet och träning som äldre".



Information om busstrafiken i Östersund

Det är Länstrafiken som har ansvaret för kollektivtrafiken i Jämtlands län. Det omfattar både regiontrafik och stadstrafik.

Nytt linjenät för stadsbussarna

Under sommaren 2024 infördes ett nytt linjenät för stadsbussarna i Östersund. Information om den nya stadsbusstrafiken finns på Länstrafikens hemsida www.ltr.se

Hur köper man biljett?

Det finns flera sätt att köpa biljett till bussen. Om du vill köpa en biljett på bussen kan du betala med betalkort. Chauffören hanterar däremot inga kontanter på bussen.

Om du har en smart telefon (smartphone) kan du ladda ned en app att använda för att köpa en biljett.

Du kan även köpa enstaka biljetter eller ett kort som kan laddas med flera biljetter hos något av Länstrafikens ombud (Pressbyrån vid Järnvägsstationen i Östersund eller Kärnan och på Coop i Torvalla) eller i receptionen på busstationen i Östersund. Där kan du betala med kontanter eller betalkort.

Var hittar man information om avgångstider?

Det finns flera sätt att få information om när bussen avgår.

Om du har en smart telefon (smartphone) kan du ladda ned appen "Länstrafiken", där du alltid har tillgång till aktuell information om busstider och var bussen befinner sig, så att du kan planera din resa.

På Länstrafikens webbplats www.ltr.se kan du hitta tidtabeller som går att skriva ut. De är då indelade efter linjenummer.

Om du föredrar personlig hjälp kan du besöka receptionen på busstationen i Östersund. Receptionen är öppen helgfria vardagar klockan 10.00-16.00. Där kan du fråga om tider och få hjälp att skriva ut tidtabeller.

Mer information



Vid frågor om busstrafiken kan du kontakta Länstrafikens kundservice på telefon 0771-100 110. De har öppet alla dagar dygnet runt.



Livsstilsverktyget från Göteborgs universitet

Forskare vid Göteborgs universitet har utformat ett digitalt verktyg – "Livsstilsverktyget" – vars användare får stöd kring livsstilsfrågor som mat, motion, relationer, ensamhet, sömn och oro.

Livsstilsverktyget innehåller övningar och tester som gör dig medveten om vad du bör göra för att förbättra din hälsa. Det innehåller även webinarier och vetenskapliga fakta att reflektera över.

Genom att anmäla dig till en pågående forskningsstudie om verktyget får du tillgång till allt material. Du kan antingen använda verktyget via deras webbsida eller genom att ladda ner en app till din telefon.

Mer information



Du hittar mer information om Livsstilsverktyget och hur man anmäler sig till studien på www.livsstilsverktyget.se

Äldrekontakt

Äldrekontakt är en politisk och religiöst obunden ideell förening som arbetar för att bryta social isolering bland ensamma äldre. Äldrekontakt har verksamhet över hela landet och från 2024 har föreningen etablerats även i Östersund.

Äldrekontakt ordnar en gång per månad träffar för dig som är över 75 år och lever ensam. Föreningens volontärvårdar bjuder hem dig och din grupp på fika och en trevlig stund av gemenskap. För att komma till och från fikaträffarna får du skjuts av föreningens chaufförer ända fram till dörren. Det kostar ingenting att vara med.

Mer information



Du hittar mer information om Äldrekontakts verksamhet på www.aldrekontakt.se.

Om du vill delta som gäst eller volontär vid Äldrekontakts träffar i Östersund kan du anmäla dig genom att ringa 076-052 68 00 (telefonid vardagar kl. 13-15) eller mejla info@aldrekontakt.se.

Du kan även anmäla dig via anmälningsformulär på föreningens hemsida www.aldrekontakt.se.



Behöver du prata med någon?

Om du känner dig ensam kan det vara skönt att prata med någon och få stöd. Utöver kommunens anhörig- och demenskuratorer finns det flera nationella

organisationer som du kan kontakta anonymt om du behöver prata med någon. Nedan hittar du kontaktuppgifter till några av dessa.

Jourhavande medmänniska

Jourhavande medmänniska är en ideell förening som bedriver jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som önskar någon att tala med.

Föreningen tar emot samtal alla kvällar och nätter kl. 21-06.



Telefon: 08-702 16 80



Hemsida: www.jourhavande-medmanniska.se

Jourhavande präst

Jourhavande präst är en del av Svenska kyrkans själavård. Du kan kontakta jourhavande präst genom att ringa, skicka e-post eller chatta. Jourhavande präst finns tillgänglig alla kvällar och nätter kl. 21-06.



Telefon: Ring 112 och fråga efter jourhavande präst.



Hemsida: www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

Äldrelinjen

Äldrelinjen är en nationell stödlinje som du kan kontakta om du behöver någon att prata med.

Äldrelinjen har öppet vardagar kl. 8-19 och helger kl. 10-16.

Det är volontärer som svarar på Äldrelinjen.



Telefon: 020-22 22 33



Hemsida: mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen/

Anhöriglinjen

Anhöriglinjen är en nationell stödlinje för dig som är anhörig och behöver råd och stöd.

Anhöriglinjen har öppet måndag-tisdag, torsdag-fredag kl. 10-15 samt onsdag och söndag kl. 18-21.

Det är volontärer som svarar på Anhöriglinjen.



Telefon 0200-23 95 00



Hemsida: anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen/

Regnbågslinjen

Regnbågslinjen är en samtalsjour för dig som definierar dig inom HBTQI-spektrumet samt närstående och anhöriga.

Volontärerna som svarar är HBTQI-personer som är utvalda och utbildade för att möta dig där du befinner dig.

Regnbågslinjen har öppet tisdagar och torsdagar kl. 18-21.



Telefon: 0770-55 00 10



Hemsida: www.kyrkanssos.se/hitta-hjalp/regnbagslinjen

Självordslinjen

Självordslinjen är till för dig som har tankar om att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar.

Mind som driver denna nationella samtalslinje är en oberoende ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. Det är volontärer som svarar på Självordslinjen.

Självordslinjen är öppen dygnet runt, varje dag. Ibland kan det vara svårt att komma fram då varje samtal kan ta lång tid. Vid akut självmordsrisk bör du alltid ringa 112.



Telefon: 90101



Hemsida: www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen



ÖSTERSUNDS KOMMUN

Telefon 063-14 30 00. www.ostersund.se



**ÖSTERSUNDS
KOMMUN**
STAAREN TJÄLTE