



ÖSTERSUNDS
KOMMUN

STAAREN TJÆLTE

SENIORGUIDE

INFORMATION OM KOMMUNENS
SERVICE, STÖD OCH OMSORG

2024

FÖR DIG SOM ÄR

70+

ÖSTER
SUND 

INNEHÅLL

INLEDNING	4
SAMISK FÖRVALTNINGSKOMMUN	5
Samiskt samråd	5
KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET	6
ÖPPNA VERKSAMHETER OCH TJÄNSTER	7
Sociala aktiviteter på kommunens mötesplatser	7
Bibliotek i Östersund	9
Föreningsliv i Östersund	10
Hörslinga för utlåning	12
Lunchserveringar	13
Portionsmat	14
Fixartjänster	14
Servicetjänster för dig som fyllt 80 år	15
Hälsofrämjande seniorträffar	15
Digital guide	16
Anhörigstöd inom vård och omsorg	17
Demensteam och digitalt demensstöd	18
Stöd för dig som är utsatt för hot och våld i en nära relation	19
Budget- och skuldrådgivning	19
Stöd kring riskbruk av alkohol, droger eller spel om pengar	20
Konsumentvägledning	20
Fritidsbanken Östersund – Eejehtsbaanghke Staare	21
FRIVILLIGUPPDRAG	22
Olika frivilliguppdrag för privatpersoner	22
Frivilliguppdrag inom vård och omsorg	23
Nattvandring	23
VÄLFÄRDSTEKNIK OCH DIGITALA LÖSNINGAR	24
Läkemedelsautomater	25
Digital tillsyn	26
DigiGuiden	27
Låna dator på Mötesplats Prästgatan 58	27
Välfärdsbiblioteket	27
På Rätt Plats – webbaserad boenderådgivning	28
Visningslägenhet på Solliden	29
Säkra steg – ett digitalt träningsprogram	29

STÖDINSATSER BASERAT PÅ BISTÅNDSBESLUT ELLER ANNAN BEHOVSBEDÖMNING	30
Om biståndshandläggning	30
Överklagan av beslut som rör dig själv	31
Trygghetslarm	31
Ledsagare	32
Hjälpmedel	32
Hemtjänst	33
Hemsjukvård	33
Digital tillsyn	34
Syn- och hörselombud	34
Korttidsboende (korttidsplatser eller växelvård)	35
Dagverksamhet för personer med demenssjukdom	35
Särskilt boende	36
Tandvårdsstöd	36
Ekonomiskt bistånd	37
Färdtjänst och riksfärdtjänst	38
Parkeringsstillstånd för rörelsehindrade	39
STÖD KRING BOSTADSFRÅGOR	40
Bo bra på äldre dar	40
Bostadsanpassning	40
Boendemiljö	41
FRAMTIDSFULLMAKT, ANHÖRIGBEHÖRIGHET, GOD MAN OCH FÖRVALTARE	42
Vad innebär en framtidsfullmakt?	42
Vad innebär anhörigbehörighet?	42
Vad gör en god man?	43
Vad gör en förvaltare?	43
SÅ KAN DU BIDRA TILL ATT FÖRBÄTTRA KOMMUNENS VERKSAMHETER	44
Lämna beröm, klagomål och tips	44
Felanmälan av utemiljön	45
Anmäla "Enkelt avhjälpta hinder"	46
Har du fått svårbegriplig information från kommunen?	47
Lämna medborgarförslag	47
NÅGRA AKTUELLA UTVECKLINGSPROJEKT I ÖSTERSUND	48
Senior Sport School 2024	48
Social aktivitet på recept	49
Storsjöns Kallbadhus	49
TIPS PÅ STÖD FRÅN ANDRA AKTÖRER	50
Ekonomiskt stöd från Pensionsmyndigheten	50
Hushållsnära tjänster	51
Hemleverans av matvaror	51
Tjänster som kan underlätta läkemedelshandtering	51
Behöver du prata med någon?	52
Hitta information om hälsa och livsstilsfrågor hos 1177	54



INLEDNING

Östersund strävar efter att bli en åldrandevänlig kommun där medborgarna kan leva ett aktivt och hälsosamt liv – hela livet.

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 berättar vi även om hur ditt liv kan förenklas med stöd av olika former av välfärdsteknik och digitala lösningar samt om några aktuella utvecklingsprojekt som pågår i kommunen.

Mycket av informationen i broschyren går att hitta på Östersunds kommuns hemsida, men undersökningar

som kommunen genomfört har visat att många seniorer inte har tillgång till internet och "smarta mobiltelefoner". Det har därför framförts önskemål att kommunen ska sprida information på andra sätt än bara via hemsidan eller sociala medier.

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 de 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.

Saemiengäle 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 utformat en handlingsplan för åren 2020-2023 som man arbetar utifrån. Handlingsplanens aktiviteter ska bidra till att säkra urfolket samernas rättigheter inom Vård- och omsorgsnämndens ansvarsområde.

Under våren 2024 kommer en ny handlingsplan att tas fram. Om du har idéer om sådant som du tycker behöver förbättras för att säkra samers rättigheter så kan du kontakta kommunens samiska utvecklingsstrateg eller samiska aktivitetssamordnare.

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 kunskande 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".

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, sittgymna, 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 tillgänglighets- synpunkt. Vid Mötesplats Ljungen och Mötesplats Lövbega 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: Anette, telefon 070-605 97 12

Mötesplats Hornsberg, Hornsgatan 20A, Frösön

Öppettider: Måndag-fredag kl. 11-15

Mötesplatsledare: Lena, telefon 076-057 29 03

Mötesplats Lugnvik, Midvägen 2 (i höghuset)

Öppettider: Måndag-fredag kl. 09.30-13.30

Mötesplatsledare: Chatrine, telefon 076-100 32 67

Mötesplats Lit

(samma lokal som Studieförbundet Vuxenskolan)

Öppettider: Tisdag och torsdag kl. 11-14

Mötesplatsledare: Åsa, 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: Lotta, telefon 070-315 14 28

Mötesplats Odenborg, Slåttervägen 11

(höghuset bakom Odenhallen, nedre plan)

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

Mötesplatsledare: Lindha, telefon 076-100 80 97

Mötesplats Reveljen, Körfältets centrum

Öppettider: Måndag-fredag kl.10-14.30

Mötesplatsledare: Lotta, telefon 076-134 33 59

Mötesplats Prästgatan 58, centrala Östersund

Öppettider: Måndag-fredag kl. 08.30-15.30

Mötesplatsledare: Eva, telefon 063-14 02 11

(vardagar kl. 9-10)

Mötesplats Torvalla, Torvalla centrum

Öppettider: Måndag-fredag kl. 11-14

Mötesplatsledare: Ronja, telefon 072-547 38 58

Mötesplats Valla, Önevägen 196

Öppettider: Måndag och fredag kl. 10-14

Mötesplatsledare: telefon 063-14 33 65

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 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 varför inte bara koppla av en stund.

Biblioteken arrangerar föreläsningar, författarbäsk och många andra aktiviteter. På alla bibliotek i kommunen finns det affischer på anslagstavlor och särskilda programblad om det som biblioteket erbjuder.

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 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 är lätta att läsa och förstå.
- Storstilböcker är böcker med extra stor stil.

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 föransmälan, utan är en drop-in-verksamhet. Kontakta biblioteket för att få information om vilka datum det kommer att finnas digital hjälp på biblioteket under 2024.

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 (vice ordförande) Telefon: 070-309 91 70
PRO Frösön	www.pro.se/frosön	Sylvia Berg (ordförande) Telefon: 070-325 09 79
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	Eva Söderström (ordförande) Telefon: 070-528 81 47



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.



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 11.30-13.00

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

Änggården, Ängvägen 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 063-603 65

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.



Portionsmat

Du som fyllt 69 år och bor i Östersunds kommun kan beställa portionsmat, utan att först ansöka om biståndsbeslut.

Du som beställer 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 anmäler att du vill köpa portionsmat genom att kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00 eller genom att fylla i ett särskilt e-tjänstformulär ("Beställ portionsmat") på kommunens hemsida.



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

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 87 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! Telefonnummer 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.



Digital guide

Aktiviteter via internet är alltmer en del i många människors liv. Kommunen vill att alla ska ha möjlighet att delta och erbjuder därför olika typer av stöd för att utbilda medborgare om den nya tekniken.

Du som fyllt 69 år och bor i Östersunds kommun kan få besök och stöd av en digital guide. Guiden kan visa dig hur du använder din dator, surfplatta eller mobil, till exempel hur du installerar bank-id och betalar räkningar på mobilen, umgås via videosamtal, skaffar ett Facebook-konto, skickar bilder, söker information eller hur man letar fram gamla filmer på internet. Stödet kan ges i hemmet eller på annan plats, till exempel på någon av kommunens mötesplatser.

Guiden kan också förklara vad som är viktigt att tänka på när det gäller säker datoranvändning. Guiden hjälper däremot inte till med att programmera eller installera nyinköpta digitala produkter.

Om du inte har någon dator eller surfplatta men är nyfiken att få veta mer hur de fungerar, så kan den digitala guiden ta med sådan utrustning vid besöket och visa hur man använder dem.

Det är gratis att få besök av den digitala guiden. Du kan få upp till tre besök under ett år för att komma igång med det du önskar.

Vill du ha besök av en digital guide?



Kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00 och meddela att du vill träffa en digital guide och vad du önskar få stöd med. Kundcenter kontaktar då den digitala guiden som därefter kommer att ringa upp dig för att boka in ett besök.

Pensionärsorganisationerna är också välkomna att höra av sig för att boka in en tid, då den digitala guiden kan komma ut och presentera sig.

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
- **Anhörigrupper:** grupper av anhöriga träffas och utbyter erfarenheter
- **Demensteam:** ger råd och stöd till både anhöriga och den demenssjuke själv (se även särskilt avsnitt om Demensteamet 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.

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

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

Du når oss vardagar kl. 08.00-17.00 på telefon 063-14 30 00 (kommunens Kundcenter).

Centrum mot våld i Jämtlands län

Vi erbjuder bland annat stödsamtal, råd och stöd till våldsutsatta. För kvinnor finns även en gruppverksamhet. När du ringer till oss kan du vara anonym. Vi har tystnadsplikt.

Du når oss 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".

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".

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 ny app som Social- och arbetsmarknadsförvaltningens öppenvård Nexus tagit fram för egenbehandling av alkoholvanor – ”Mitt val mitt stöd”.

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

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”.

Konsumentvägledning

Som konsument gör du många val varje dag, ibland kan det bli fel och då kan du kontakta kommunens konsumentvägledare.

Konsumentvägledaren ger dig kostnadsfri, oberoende vägledande 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.

Du som är folkbokförd i Östersund kommun är välkommen att vända dig till konsumentvägledaren via telefon, e-post eller vanlig post.

Mer information



Kontakta konsumentvägledaren på telefon 0642-448 02 eller skicka din fråga till konsumentinfo@ostersund.se eller per post till



Konsumentinformation,
Sockenvägen 5, 836 31 Lit

Telefontider – Konsumentvägledare

Tisdagar: Klockan 9.00–14.00
och 17.00–19.00

Onsdagar: Klockan 9.00–14.00

Torsdagar: Klockan 9.00–14.00



Mer information om konsumentköp hittar du även på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök därefter på ”konsumentvägledning”.



Fritidsbanken Östersund – Eejehsbaanghke Staare

Östersunds kommun har under hösten 2023 öppnat "Fritidsbanken Östersund" där du kan låna idrotts- och friluftsutrustning gratis.

Fritidsbanken finns på 130 orter runt om i Sverige. Här kan man låna begagnad utrustning istället för att köpa nytt. På så sätt skapas förutsättningar för fler människor att 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 lokala donationer och vilken utrustning som finns att låna skiljer sig från ort till ort.

Om du vill låna 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. Lånetiden är 14 dagar.

Om du har idrotts- eller friluftsutrustning du vill skänka till Fritidsbanken Östersund kan du kontakta eller besöka verksamheten direkt.

Fritidsbanken Östersund har följande öppettider:

- Måndag-fredag kl. 10-18
- Lördag kl. 10-14 (**OBS! Gäller från februari 2024**)

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

Mer information



Du kan besöka Fritidsbanken på Zätagränd 5 eller kontakta dem 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 sök därefter på "Östersund".



Fritidsbanken Östersund lägger också ut aktuell information på sin egen sida på [Facebook](https://www.facebook.com/fritidsbankenostersund).

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 är du välkommen att ta kontakt med 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 hos Nattvandring.nu på telefon 073-181 67 12.



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



VÄLFÄRDSTEKNIK OCH DIGITALA LÖSNINGAR

Välfärdsteknik är digital teknik som är till för att bibehålla eller öka trygghet, aktivitet, delaktighet eller självständighet för att underlätta vardagen.

Genom att använda välfärdsteknik och digitala lösningar kan kommunen erbjuda en mer tillgänglig och personanpassad vård och omsorg, där du som medborgare är i fokus. Exempel på välfärdsteknik som idag används i Östersunds kommun är digitala trygghetslarm, digital tillsyn, verktyg för kommunikation och läkemedelsautomater.

Det är viktigt att förtydliga att välfärdsteknik och digitala lösningar inte ersätter det personliga mötet. De är komplement för att förbättra tillgängligheten, effektiviteten och kvaliteten i vård- och omsorgstjänster.

Under de följande avsnitten får du information om några exempel på välfärdsteknik och digitala lösningar som Östersunds kommun erbjuder. Vi beskriver även några nya former av stöd som finns om du vill lära dig mer om olika digitala/tekniska lösningar.

Läkemedelsautomater

En läkemedelsautomat är en apparat som används i det egna hemmet för att lagra och dela ut rätt läkemedel vid rätt tidpunkt. Läkemedelsautomaten ger vägledning om när läkemedel ska intas genom talande och skriftliga instruktioner samt genom 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 personal eller anhörig.

Pilotprojekt i hemtjänsten

Under 2019 började Östersunds kommun att testa läkemedelsautomater inom hemtjänsten. Medborgare i två hemtjänstområden erbjöds då en läkemedelsautomat istället för att hemtjänstpersonal skulle komma och dela ut medicin till dem. Totalt placerades sju automater ut. Vid utvärderingen av testprojektet med läkemedelsautomater uppgav alla medborgare som deltagit att de kände sig helt trygga med automaten och kommunen har därför valt att utöka tjänsten till fler hemtjänstområden. Nu används läkemedelsautomater i fyra hemtjänstområden.

Vilka är fördelarna med en läkemedelsautomat?

- Du får alltid dina mediciner på rätt tid. Det är inte alltid en garanti att personal kan dela ut medicin på rätt tid eftersom många ska ha sina mediciner samtidigt.
- Du är inte beroende av att personal ska komma och ge dig medicinen. Du blir därmed mer självständig.
- Läkemedelsautomaten kan anpassas efter dina behov. Distriktsköterskan eller undersköterskan kan hjälpa dig att ställa in ljud- och ljussignalerna från automaten. Du kan också välja under hur lång tid medicinen ska vara tillgänglig.
- Om du missar att ta dina mediciner från automaten kontaktas hemtjänstpersonal eller anhöriga direkt och då tar de kontakt eller åker ut till dig och kollar så att allt står rätt till.
- Det går inte att blanda ihop mediciner eller ta dubbel dos.

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 distriktsköterska inom hemsjukvården få en läkemedelsautomat.

Det går även att kombinera hembesök med läkemedelsautomat om man exempelvis har mediciner som inte är tablettform.

Mer information



Om du är ordinerad en insats om överlämning av läkemedel kan du kontakta hemtjänstpersonal eller ansvarig distriktsköterska i hemsjukvården för att få mer information kring möjligheterna att få en läkemedelsautomat installerad hemma hos dig. Om du inte har en sådan ordinerad insats av kommunen kan du läsa mer om alternativa tjänster som kan underlätta läkemedelshantering på sidan 51 i denna broschyr.



Digital tillsyn

Digital tillsyn innebär att det sätts upp en så kallad trygghetssensor i ditt hem. 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.

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.

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

Varför digital i stället för personlig tillsyn?

Östersunds kommun erbjuder medborgare som är i behov av tillsyn att i första hand få digital tillsyn och i andra hand personlig tillsyn. Det finns många fördelar med den digitala varianten av tillsyn som motiverar varför detta erbjuds som förstahandsalternativ:

- Digital tillsyn är en kostnadsfri och trygg lösning för dig som medborgare i Östersunds kommun
- Digital tillsyn möjliggör ökad självständighet samt stärkt integritet, eftersom du inte blir beroende av hembesök
- Digital tillsyn ger förutsättningar till bättre nattsömn eftersom du inte störs av hembesök
- Digital tillsyn kan minska risken för fall eftersom du inte riskerar att bli väckt på natten av personal.

Mer information

Det går även att läsa om Digital tillsyn under kapitlet Stödinsatser baserat på biståndsbeslut eller annan behovsbedömning på sidan 34.



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.

DigiGuiden

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 valt att prova fram till augusti 2024. Därefter kommer det att göras en utvärdering innan det fattas beslut om eventuell förlängning.



Mer information



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

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.

Välfärdsbiblioteket

Vi vet att det i dagens teknikdrivna värld ibland kan kännas överväldigande att veta hur olika produkter fungerar. Därför öppnar Östersunds kommun ett nytt bibliotek – Välfärdsbiblioteket – som erbjuder 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. Målsättningen är att öka din 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.



På Rätt Plats – webbaserad boenderådgivning

I början av 2024 lanseras en ny webbaserad boenderådgivningstjänst – ”På Rätt Plats”.

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



Information om hur du får tillgång till den digitala tjänsten ”På rätt plats” kommer under våren 2024 att finnas på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på ”Bo bra på äldre dar”.



I kapitlet om ”Stöd kring bostadsfrågor” på sidan 40 kan du läsa mer om kommunens informationssida ”Bo bra på äldre dar”.



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.

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 en app som ger stöd för att komma i gång med träning. Under senare år har det genomförts två studier vid Umeå universitet kopplat till denna träningsapp och i början av år 2024 kommer ”Säkra steg” att finnas tillgänglig i tre svenska kommuner, däribland Östersund.

I appen ”Säkra steg” skapar du själv ett träningsprogram bestående av tio övningar för balans och benstyrka. Övningarna instrueras i korta videofilmer och du väljer de övningar som passar just din förmåga.

Mer information



Under början av år 2024 kommer ”Säkra steg” att finnas tillgänglig där appar kan laddas ned.

Vill du läsa mer om studien om Säkra steg kan du gå in på hemsidan www.sakrasteg.se

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 alltid en behovsbedömning och fattas ett beslut om du har rätt till insatsen.

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".



Ett GPS-larm.

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.

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.

GPS-larm

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-mottagning 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 inklusive GPS-larm. De hjälper dig att komma i kontakt med en biståndshandläggare som kan fatta beslut 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.

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” i början av broschyren.

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”.

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.



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.

Digital tillsyn

Digital tillsyn är till för dig som behöver tillsyn i det egna hemmet. Tillsynen utförs med en trygghets-sensor som installeras av Vård- och omsorgsförvaltningens tekniker hemma hos dig.

Digital tillsyn är avgiftsfri.

Läs mer om Digital tillsyn under kapitlet om "Välfärdsteknik och digitalisering" på sidan 26.

Mer information



Kontakta Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för mer information. Vill du ansöka om tillsyn hjälper Kundcenter dig att få kontakt med biståndshandläggare.

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.

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".

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 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".

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 avsnittet om "God man och förvaltare" under egen rubrik längre fram 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 för sådana resor som du får annan ersättning för, till exempel sjukresor. Sjukresor ska användas för att åka till exempelvis läkare, tandläkare eller sjukgymnast och bekostas av Region Jämtland-Härjedalen.

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. Ändamålet 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".



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 denna sida kommer det under våren 2024 även att finnas tillgång till en webbaserad boenderådgivningstjänst – "På rätt plats". För närmare information om denna tjänst – se sidan 28 i denna broschyr.

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



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".

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 tillrätta 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. Exempel på 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 framtidfullmaktshavare.

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, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och andra psykiska funktionsnedsättningar kan till exempel få god man.

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 istället 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 "framtidfullmakt", "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 första halvåret 2024 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.

Du väljer själv om du vill vara anonym. Om du däremot lämnar kontaktuppgifter kommer den berörda förvaltningen 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 svaret 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 om du som medborgare ska kunna delta i de aktiviteter du 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 fram 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 annan 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 vi 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 kan koppla dig vidare till berörd handläggare på Samhällsbyggnad.



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".



NÅGRA AKTUELLA UTVECKLINGS PROJEKT I ÖSTERSUND

Östersunds kommun försöker ständigt utveckla kommunens arbete i samverkan med olika aktörer. Under detta avsnitt beskrivs några aktuella utvecklingsprojekt som kan vara intressant för dig som senior att känna till.

Senior Sport School 2024

Under 2024 kommer det att genomföras ett försöksprojekt i Östersunds kommun kring modellen "Senior Sport School". Detta projekt sker 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 hälsoområden (exempelvis kost, fysisk aktivitet, motivation) och en dag i veckan anordnas fysiska aktiviteter hos lokala idrottsföreningar.

Under år 2024 ska det genomföras två 12-veckorsprogram i enlighet med "Senior Sport School-modellen".

Deltagare till 12-veckorsprogrammen kommer att rekryteras via Region Jämtland-Härjedalens "Riktade hälsosamtal" för 60- och 70-åringar, via informations-spridning med stöd av Kommunala pensionärsrådet och lokala pensionärsorganisationer samt genom marknadsföring i lokal media.

Om du skulle vilja delta i ett 12-veckorsprogram kan du redan nu göra en intresseanmälan via särskilt anmälningsskema på RF SISU Jämtland Härjedalens hemsida. Gå in på www.rfsisu.se/distrikt/jamtland-harjedalen och sök på Senior Sport School så hittar du formuläret.

Du kan även anmäla ditt intresse vid ett särskilt informationsmöte som kommer att anordnas några veckor innan programmet börjar. Informationsmötet inför vårens program kommer att hållas på Mötesplats Prästgatan 58 den 1 februari 2024, kl. 10-11.

Mer information



Om du vill veta mer om projektet "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.

Social aktivitet på recept

Under år 2023-2025 kommer det att genomföras ett försöksprojekt i Östersunds kommun avseende 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.

Primärvården 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 och sök därefter på "Social aktivitet på recept".

Storsjöns Kallbadhus

Miljö- och samhällsnämnden i Östersunds kommun beviljade under våren 2023 föreningen Storsjöns Kallbadhus bygglov till ett kallbadhus som de planerar att bygga på den lilla ön längs gångbron mellan Badhusparken och Frösön.

Storsjöns Kallbadhus är en ideell förening vars vision är att skapa ytterligare en social mötesplats i Östersund i form av ett kallbadhus. Föreningen vill att detta ska vara en inkluderande plats där alla känner sig välkomna - oavsett ålder, kön och bakgrund.

Föreningen vill gärna inkludera seniorer i utvecklingsarbetet kring kallbadhuset och har under 2023 regelbundet anordnat "Morgondopp med frukost för 60-plussare" i syfte att diskutera vilken roll seniorer skulle kunna ha i det planerade kallbadhuset.

Mer information



Om du vill veta mer om Storsjöns Kallbadhus kan du kontakta Fabienne Theiler på telefon 070-245 27 30.



Du kan även hitta mer information om det pågående utvecklingsarbetet kring kallbadhuset på föreningens hemsida: www.storsjonskallbadhus.se

TIPS PÅ STÖD FRÅN ANDRA AKTÖRER

Vid sidan av 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. Under detta avsnitt 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.

Vilket år du är född avgör när du tidigast kan ansöka om äldreförsörjningsstöd och bostadstillägg.



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 etc.

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. Istället för att få dina läkemedel i burkar eller tabletkartor, 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.

De flesta apotekskedjor erbjuder någon form av abonnemangstjänst för dospåsar med olika benämningar såsom ApoDos eller MinDos.

Hjälpmiddel 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 25 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 istället andra, enklare, former av läkemedelsautomater 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. Det går till och med att få expressleveranser samma dag, vid behov.

Mer information



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



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/jourhavandeprest

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.

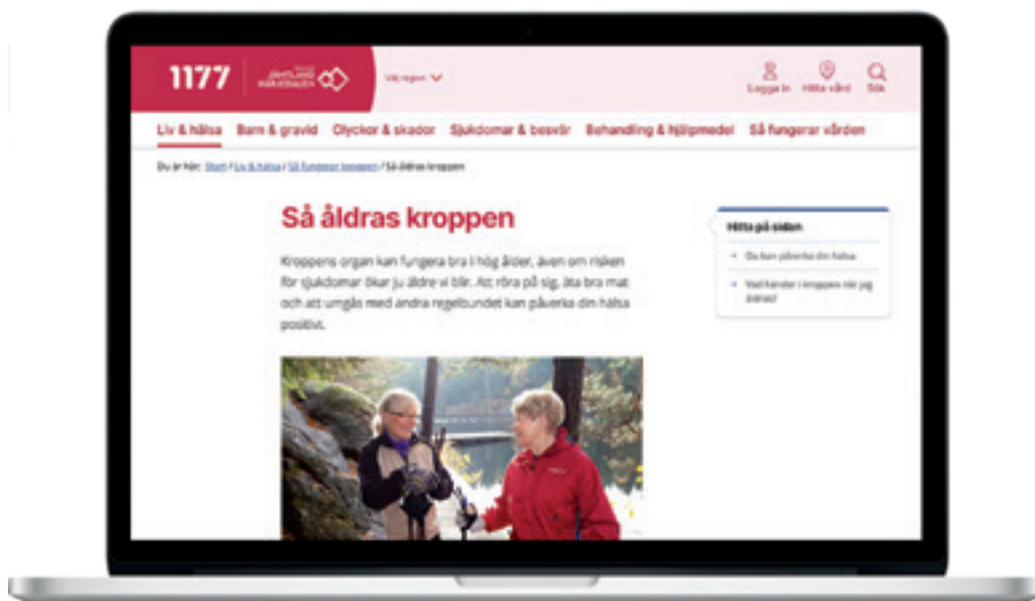
Självordslinjen är öppen dygnet runt, varje dag. Ibland kan det vara svårt att komma fram då varje samtal kan ta lång tid. Vid akut självmordsrisk bör du alltid ringa 112.



Telefon: 90101



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



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 och ger dig råd.
- 1177 på webben: på www.1177.se finns information om livsstilsfrågor, sjukdomar och behandlingar samt kontaktuppgifter till olika vårdmottagningar i hela landet
- 1177 e-tjänster på webben: via e-tjänsterna kan du bland annat läsa din egen journal, förnya recept och boka, omboka eller avboka tider

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 "Så åldras kroppen" eller "Att hålla sig i form som senior".

ÖSTERSUNDS KOMMUN

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



**ÖSTERSUNDS
KOMMUN**
STAAREN TJÄLTE