

NACKA KOMMUNS UPPSÖKANDE VERKSAMHET INFORMERAR

Uppsökande verksamheten i Nacka kommun riktar sig till dig som är Nacka-bo, har fyllt 80 år och inte har någon kontakt med äldreomsorgen eller hemsjukvården.

Nacka kommun är en äldrevänlig kommun och satsar på förebyggande och hälsofrämjande insatser för seniorer över 65 år. I den här broschyren har vi samlat information till dig som är senior. Vill du få mer information om kommunens äldreomsorg, aktiviteter i närområdet, risker i hemmet och fallförebyggande åtgärder är du välkommen att kontakta oss, besöka en av våra informationsträffar eller läsa mer på Nacka kommuns hemsida www.nacka.se/senior . Vi kan även erbjuda dig ett hembesök.

Med vänlig hälsning,

Pia Wikström

Uppsökande verksamheten äldre/
Anhörigkonsulent
Tel 08-718 89 08
Pia.wikstrom@nacka.se

Frida Ambros

Leg. Arbetsterapeut
Syn- och hörselinstruktör
Tel 070-431 84 83
frida.ambros@nacka.se

FÖREBYGGANDE OCH HÄLSOFRÄMJANDE INSATSER I NACKA KOMMUN

TRYGGVE FIXARTJÄNST

Tryggve är en fall- och skadeförebyggande tjänst för dig som är 70+ där du till exempel kan få hjälp med att sätta upp brandvarnare, byta lampor och proppar eller sätta upp gardiner. Tryggve är ett samarbete mellan Röda Korset och Nacka kommun. Hjälpen är kostnadsfri.

Kontakta Nacka kommun 08-718 80 00.

”EKEN” – GRUPPTRÄNING PÅ GYM

Gym ”Eken” finns på Nacka Seniorcenter Ektorp och erbjuder kostnadsfri gruppträning för seniorer över 65 år.

Kontakt: 070-431 99 78, ekenhalsoframjande@nacka.se

SYN- OCH HÖRSELINSTRUKTÖR

Syn- och hörselinstruktören arbetar för att öka tryggheten och säkerheten för dig som har en syn- och/eller hörselnedsättning. Insatsen är kostnadsfri.

Kontakt: Frida Ambros 070-431 84 83, frida.ambros@nacka.se

ÖPPNA MÖTESPLATSER FÖR SENIORER

Mötesplatserna drivs av föreningar med stöd av Nacka kommun. Allt arbete sker i samverkan med seniorenerna själva. Nacka kommuns äldrekoordinator är en länk mellan kommun, föreningar och vårdcentraler. Kontakta Nacka äldrekoordinator för mer information, kerstin.seipel@nacka.se.

- Nacka: ”Smedjan”, Nya Gatan 12, vardagar kl. 10-16 (lunchstängt kl. 12-12.30). Tel 08-555 945 50
- Boo: ”Lusthuset” Folkets hus, vardagar kl 10-14. Tel 08-747 72 06
- Älta: ”Knutpunkten” Älta centrum, vardagar 10-14. Tel 08-773 32 20
- Träffpunkt Saltsjöbaden kan bokas av seniorer på Nacka kommuns hemsida (www.nacka.se)

SENIORLUNCHER

Vissa restauranger erbjuder seniorrabatt, uppge ”seniorlunch” i kassan. Restaurangpersonalen hjälper till att bära brickan om det behövs.

En gång i månaden äter vi en gemensam seniorlunch på ”Nacka spis” och kostnaden är 100 kr för seniorer. Se <https://www.nacka.se/omsorg-stod/senior/traffpunkter-och-motesplatser/seniorluncher/>

BOSTADSANPASSNING

Om du har en långvarig eller bestående funktionsnedsättning kan du ansöka om ett ekonomiskt bidrag för att anpassa din bostad.

Handläggare för bostadsanpassningsbidrag i Nacka kommun: 08-718 80 00, bostadsanpassningsbidrag@nacka.se, <https://www.nacka.se/omsorg-stod/senior/bostadsanpassning/>

BUDGET- OCH SKULDRÅDGIVNING

Nacka kommuns budget- och skuldrådgivning hjälper bland annat till med:

- att upprätta en budget
- att ge stöd och råd i en skuldsituation
- att förhandla om en avbetalningsplan
- att ge stöd och råd inför en skuldsaneringsansökan och under hela skuldsaneringen

På budget- och skuldrådgivningen arbetar vi alltid under sekretess.

Kontakt: Nacka kommun 08-718 80 00, budgetochskuld@nacka.se

FÄRDTJÄNST

Rätten att få färdtjänst regleras i färdtjänstlagen. Personer med en varaktig funktionsnedsättning kan få färdtjänst. Ansökan om färdtjänst gör du hos din hemkommun, som i sin tur skickar ansökan vidare till Region Stockholms trafikförvaltning, som fattar beslut om färdtjänstillstånd.

Färdtjänsthandläggare i Nacka kommun: 08-718 95 75, fardtjansthandlagare@nacka.se

Region Stockholms trafikförvaltning: 08-720 80 80

Färdtjänst kundtjänst: 08-720 80 80, <https://fardtjansten.regionstockholm.se/>

ÄLDRENHETEN NACKA KOMMUN

Nedan följer information från äldreheten i Nacka kommun.

Biståndshandläggarna på äldreheten når du genom att ringa 08-718 80 00.

ANSÖKAN

Ansökan kan göras muntligt eller skriftligt på avsedd blankett som finns på Nacka kommuns hemsida, www.nacka.se.

När du har skickat in din ansökan kommer en biståndshandläggare att kontakta dig. Biståndshandläggaren ställer frågor som gäller ditt hälsotillstånd och dina behov för att kunna utreda behovet av hjälp.

Din ansökan prövas utifrån Socialtjänstlagen och de riktlinjer som den politiska nämnden har beslutat. Riktlinjerna är till för att säkerställa att personer med likartade hjälpbehov får hjälp i ungefär samma omfattning.

På hemsidan kan du även ansöka om stöd i hemmet utan utredning. Detta gäller för insatser som städning, inköp, tvätt, matlådor (matdistribution) och trygghetslarm. <https://www.nacka.se/omsorg-stod/senior/sa-har-ansoker-du/>

BESLUT

Biståndshandläggaren fattar ett biståndsbeslut om den hjälp du har rätt till (insatser) och beslutet skickas hem till dig. Om du har fått ett beslut om avslag kan det överklagas till Förvaltningsrätten.

INSATSER I DIN BOSTAD

HEMTJÄNST

Om du på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning har svårt att sköta ditt hem eller din omvårdnad kan du få hemtjänst. Hjälpens syftar till att du ska kunna bo kvar hemma och leva ett självständigt liv.

Om du beviljas hemtjänst väljer du själv vilken utförare som ska utföra insatsen. <https://www.nacka.se/omsorg-stod/senior/hjalp-i-hemmet/hemtjanst/>

NACKA KOMMUNS NATTPATRULL

Om du behöver hjälp under natten så får du hjälp av Nattpatrullen. För att du ska kunna få hjälp måste du lämna nycklar till kommunens nattpatrull samt nycklar till eventuellt säkerhetslås och till din entré/portlås.

TRYGGHETSKAMERA

En trygghetskamera är en kamera som installeras i ditt hem. Genom kameran kan behörig personal göra tillsynsbesök utan att störa eller riskera att väcka dig.

TRYGGHETSLARM

Ett trygghetslarm innebär att du dygnet runt kan påkalla hjälp för personlig omvårdnad. Personer som behöver hjälp som inte går att planera i förväg, exempelvis riskerar att ramla eller har påtaglig oro för det, kan få trygghetslarm.

Det finns både ett *stationärt trygghetslarm* och ett *mobilt trygghetslarm*. Det stationära trygghetslarmet bärs på armen som ett klockarmband eller som ett halsband. Kontakt med larmcentral sker via den högtalartelefon som installerats hos dig av larmpatrullen. Det mobila trygghetslarmet är till för att du ska känna dig trygg även utanför din bostad. Det mobila trygghetslarmet fungerar som ett vanligt trygghetslarm, men det ersätter inte det stationära trygghetslarmet utan är ett komplement när du är utanför din bostad. Larmet bärs som en klocka runt handleden.

I samband med installation av trygghetslarm måste en uppsättning nycklar lämnas till larmpatrullen för att du ska kunna få hjälp. Även till säkerhetslås och till entré/ portlås.

Vid akuta nödsituationer då det är fara för liv, egendom eller miljö är det nödnumret 112 som ska användas.

MATLÅDOR/ MATDISTRIBUTION

Matdistribution innebär att du som inte kan laga mat själv får färdiglagad mat levererad till din bostad efter att du valt veckans maträtter från veckomenyn. Maten betalas av dig. Kostnaden för matdistribution är 73 kronor per portion inklusive leverans. Maten levereras av restaurangföretaget Nordrest en bestämd dag i veckan. Du måste vara hemma och ta emot maten, eller se till att någon annan kan göra det.

Vid frågor om leverans av beställd mat, kontakta Nordrest: mersmak@nordrest.se

AVGIFTER

Avgifterna för hemtjänst, korttidsboende, trygghetslarm och dagverksamhet samordnas och kan aldrig bli mer än sammanlagt 2 575 kr per månad, vilket är maxtaxan 2024. Matkostnad tillkommer på korttidsboende och dagverksamhet.

Om den ena makan/maken flyttar till äldreboende ska det vara möjligt för den andra att bo kvar i det tidigare gemensamma hemmet med rimliga ekonomiska villkor, vilket kommunen ska beakta när avgiften fastställs.

För mer information om avgifter ring Nacka kommuns växel 08-718 80 00 och fråga efter en avgiftshandläggare.

<https://www.nacka.se/omsorg-stod/senior/sa-har-ansoker-du/avgifter/avgifter-inom-aldreomsorgen/>

HJÄLPMEDEL OCH HEMREHABILITERING

Kontakta Region Stockholms primärvårdsrehabiliteringar i Nacka om du exempelvis behöver hjälpmedel som rollator, krycka eller rullstol:

- Nacka RehabCentrum 08-123 673 50
- MåBra Hälsa Orminge 08-544 992 92
- Familjeläkarna Saltsjöbaden 08-717 01 00
- Danvik Rehab 08-466 88 00

ANHÖRIGSTÖD

Anhörig är den som hjälper, stödjer eller lever nära någon som har svårt att klara vardagen på egen hand. Anhörig kan vara släkting eller god vän, ung eller gammal.

Anhörigcenter är till för dig som anhörig och här finns tre anhörigkonsulenter:

- Kerstin Benckert tel 08-718 78 89 (anhöriga till personer under 65 år)
- Pia Wikström tel 08-718 89 08 (anhöriga till personer över 65 år)
- Catarina Wahlberg (demenssjuksköterska) tel 08-718 80 01 (anhöriga till personer med demenssjukdom)

Anhörigcenter kan erbjuda:

- personligt stöd och rådgivning
- deltagande i anhöriggrupp
- information och föreläsningar