

**För ett aktivt
och hälsosamt
åldrande**

**70
plus**

**Tips för en
balanserad vardag:**

- Träning och utevistelse
- Goda matvanor
- Aktiv på internet
- Bo bra på äldre dar
- Hjälpmedel och stöd



**ÖSTERSUNDS
KOMMUN**
STAAREN TJIELTE



Den här broschyren skickar vi till alla i Östersunds kommun där någon i hushållet är 70 år eller äldre. När vi skickar ut den pågår coronapandemin – och smittspridningen har ökat under hösten.

Det är och har varit en tung tid för många. Det senaste året har inneburit stora begränsningar i att kunna vara aktiv och att umgås med andra som vanligt. I denna svåra tid är det ändå viktigt att så långt det är möjligt bibehålla vardagliga rutiner och göra aktiviteter som man mår bra av.

I den här broschyren har vi samlat information och tips på sådant som kan bidra till hälsa och välbefinnande. Du kan också läsa om några av kommunens tjänster som kan underlätta vardagen och skapa trygghet.

Inom kort går vi mot ljusare tider. Tillsammans kan vi hjälpas åt att ta hand om varandra på väg mot en mer normal vardag.



På väg mot en

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

Kommunen har därför blivit medlem i Världshälsoorganisationens nätverk "The WHO Global Network for Age-friendly cities and communities". Nätverket består av 1 000 städer i 41 länder runt om i världen.

Gemensamt är att städerna har bestämt sig för att arbeta med åtta områden som bedöms viktiga för att utveckla åldrandevänliga städer och samhällen.



åldrandevänlig kommun

Dessa områden är:

- Utomhusmiljöer
- Transporter
- Bostäder
- Social gemenskap och aktiviteter
- Respekt och social tillhörighet (icke-diskriminering)
- Arbete, sysselsättning och medborgarinflytande
- Kommunikation och information
- Samhällsstöd och hälsovård

Under våren 2020 skickade kommunen en enkät till 1 500 medborgare över 65 år. Enkäten innehöll frågor om vad de tyckte var särskilt viktigt att förbättra inom dessa områden.

– Mer tillgängliga utemiljöer, bostäder och transporter tycker äldre personer är viktigt för att kunna leva aktiva liv, berättar Åsa Wallin, projektledare för "en åldrandevänlig kommun".

– Kommunen behöver även erbjuda information om sina verksamheter på fler sätt än i digital form för att nå ut till alla medborgare. Vi behöver erbjuda seniorer stöd och utbildning att kunna använda digital teknik. Svaren i enkäten efterlyste också mer information om vilka sociala aktiviteter som kommunen anordnar.

Under 2021 tar kommunen fram en handlingsplan för arbetet med att bli en mer åldrandevänlig kommun.

Hälsans fyra hörnpelare

Det goda åldrandets fyra hörnpelare brukar beskrivas som fysisk aktivitet, goda matvanor, social gemenskap och meningsfull sysselsättning. På de närmaste sidorna får du några tips kopplat till dessa olika områden.

Hjälpmedel och sällskap ger trygg tur

Utevistelse är en viktig del av den vardagliga rutinen för många människor. Under coronapandemin är det dessutom en typ av aktivitet som har fungerat bra att utöva då det ger möjligheter till motion, frisk luft och att träffa andra.

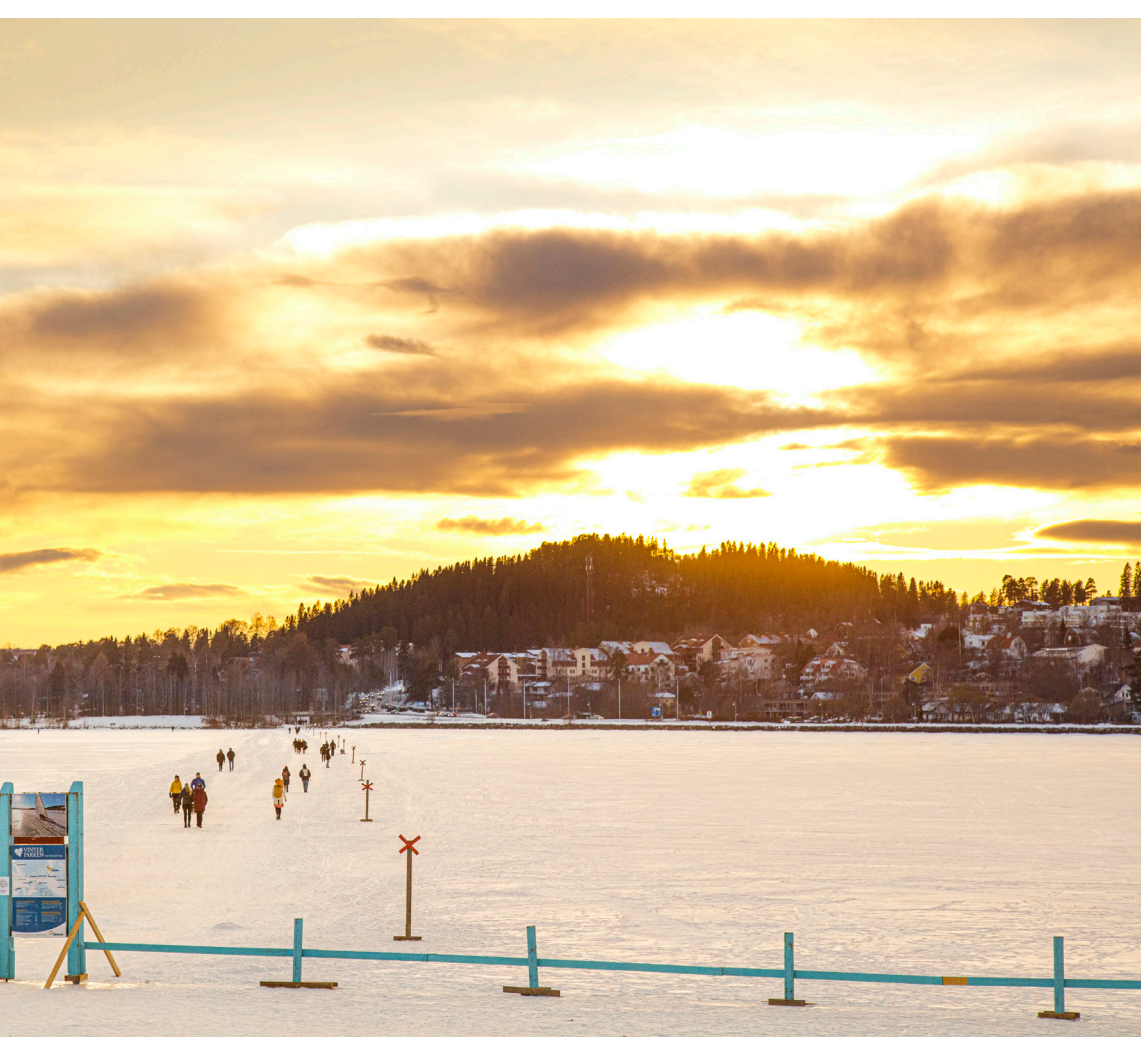
Att regelbundet ta sig ut, till exempel på promenader, är därför en bra grund för hälsa och välmående.

Men vad ska man göra om det känns otryggt eller det är svårt att komma sig för att gå ut?

Om man känner sig otrygg kan det vara en god idé att använda något hjälpmedel. Gåstavar eller en rollator kan ge den trygghet som behövs om man är osäker på balansen.

Det kan också kännas tryggare och roligare att gå ut tillsammans med





någon annan. Vissa föreningar har återkommande promenadgrupper. Du kan även bjuda med grannar och bekanta att följa med.

Ofta är det lättare att få till en god vana om man är några som hjälps åt och motiverar varandra att hålla igång. Naturkartan är en digital karta där du kan få tips på flera utflyktsmål och även läsa om hur du tar dig dit, var

det finns parkering och hur tillgängligt det är om du till exempel använder hjälpmedel.

Vill du veta mer om Naturkartan?

<https://naturkartan.se/sv/ostersund>



Bra matvanor = bättre hälsa

Att äta och dricka tillräckligt mycket är viktigt för att behålla funktioner, muskelstyrka och balans. Som äldre och frisk behöver man inte bekymra sig över en lättare övervikt. Ett kvitto på att man äter tillräckligt mycket får man genom att vikten är stabil. Som äldre är det därför viktigt att väga sig regelbundet. Vid ofrivillig vikt förlust kan du kontakta din Hälsocentral. Om du får sjukvård i hemmet kan du prata med din distriktssköterska.

Viktigt behålla styrkan

Äter man för lite så minskar orken och då rör man sig mindre. Muskelstyrkan minskar därmed och risken att falla ökar. Det kan också vara så att du äter mindre lagad mat och färre måltider för att du tycker att det är tråkigt att äta ensam.

Det är ändå bra för din kropp att äta frukost och två lagade mål mat per dag och komplettera med två, tre mellanmål. Eftersom många äldre ofta orkar mindre portioner till lunch och middag behövs flera små måltider, mellanmål, för att kroppen ska få sina näringsbehov tillgodosedda.



Bra är också att sprida ut dygnets måltider så att det inte går mer än 10–11 timmar mellan dygnets sista måltid och nästa dags frukost.

Påverkar fallrisken

Forskning och studier visar att kroppens näringssammansättning påverkar risken att falla. Därför är det viktigt att



Vill du veta mer?

"Råd om bra mat för äldre" och "Bra matvanor för äldre" hittar du via Livsmedelsverkets hemsida.



Du kan också kontakta kommunens mötesplats på Prästgatan om du vill ha en broschyr.

maten framför allt ger tillräckligt mycket energi och byggstenar i form av protein.

Genom att äta något proteinrikt vid varje måltid, även vid mellanmålen, kan musklerna bevaras. Exempel på proteiner är kött, fågel, fisk, ägg, mejeriprodukter, ärtor, linser och bönor. Personer som äter små portioner kan

berika maten med olja och feta mejeriprodukter för att öka energiinnehållet. Genom att äta varierat får kroppen nödvändiga näringsämnen som även är viktiga för immunförsvaret. Om du är 67 år och äldre kan du köpa färdiglagad portionsmat genom kommunen. Vissa mötesplatser serverar även luncher.



Sociala kontakter är viktiga

Det är av stort värde att engagera sig i någon aktivitet där du möter andra människor.

Har du dessutom förmånen att ha givande relationer med familjemedlemmar och vänner så är det det självklart också positivt.

Att leva i ensamhet, utan regelbunden kontakt med andra, ökar risken för att må psykiskt dåligt och drabbas av depression.

Under den pågående Coronapandemin är sociala kontakter det som har påverkats för många. Därför är det viktigt att göra det som ändå går för att ha kontakt med andra:

Träffa andra utomhus, träffa personer via telefon eller, om du har möjlighet, via digitala videosamtal.

Många olika aktiviteter på kommunens mötesplatser

På kommunens mötesplatser kan man delta i olika aktiviteter, fika och umgås med andra.

Det finns 11 mötesplatser i kommunen och för närvarande är 9 av dessa öppna.

Alla mötesplatser har vissa restriktioner, så ta reda på vad som gäller innan du besöker oss.

Exempel på aktiviteter är internetcafé, film, promenader, boule, sittgympa, styrka och puls, musik, bingo.

Vi erbjuder även föreläsningar på olika teman.

Vissa arrangemang annonseras i dagspress och på Facebook.

Du kan prenumerera på nyheter om en mötesplats som du är intresserad av. Läs mer på hemsidan eller kontakta Kundcenter 063-14 30 00.

Vill du veta mer om mötesplatser?

[www.ostersund.se/
motesplatser](http://www.ostersund.se/motesplatser)



Vill du eller din förening göra en insats som frivillig?

Att hjälpa en medmänniska kan bidra till bättre hälsa och välmående för den som engagerar sig i en sådan insats.

Att vara frivillig eller volontär är att ge lite av sig själv och sin tid.

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

Som frivillig kan du hjälpa till i de aktiviteter som kommunen erbjuder på mötesplatser och särskilda boenden.

Kanske har du egna idéer på aktiviteter som du vill genomföra.

Kanske är du med i en förening som vill genomföra aktiviteter i samverkan med någon av våra mötesplatser?

Du är välkommen att ringa till oss för mer information och intresseanmälan.

Lena Skåle 063-14 32 91

Agneta Anderzon 063-14 34 36

E-post: frivilligcentral.se

Exempel på frivilliguppslag:

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

Vill du veta mer om kommunens tjänster?

Kundcenter 063-14 30 00
Hemsida: www.ostersund.se



Upplev kulturen på din dator

För många personer är kultur och nöje en viktig del av livet. Under coronapandemin har dock förutsättningarna att ta del av kultur och nöje påverkats mycket. I stor utsträckning är de flesta hänvisade till det utbud som finns via radio, TV och tidningar.

Ta del av utbudet

Det finns dock många möjligheter att ta del av underhållning och kultur via internet och på senare tid har allt fler arrangörer börjat erbjuda konserter. Via kommunens hemsida finns en rad tips på digitala aktiviteter som du kan göra hemifrån.

Vill du veta mer om digital kultur?

[www.ostersund.se/
kulturintresse](http://www.ostersund.se/kulturintresse)



På sidan www.kulturarenan.se kan du ta del av konserter, gå på museum eller se en teaterföreställning.

På sidan www.digitaltmuseum.se har du tillgång till 69 olika museer.

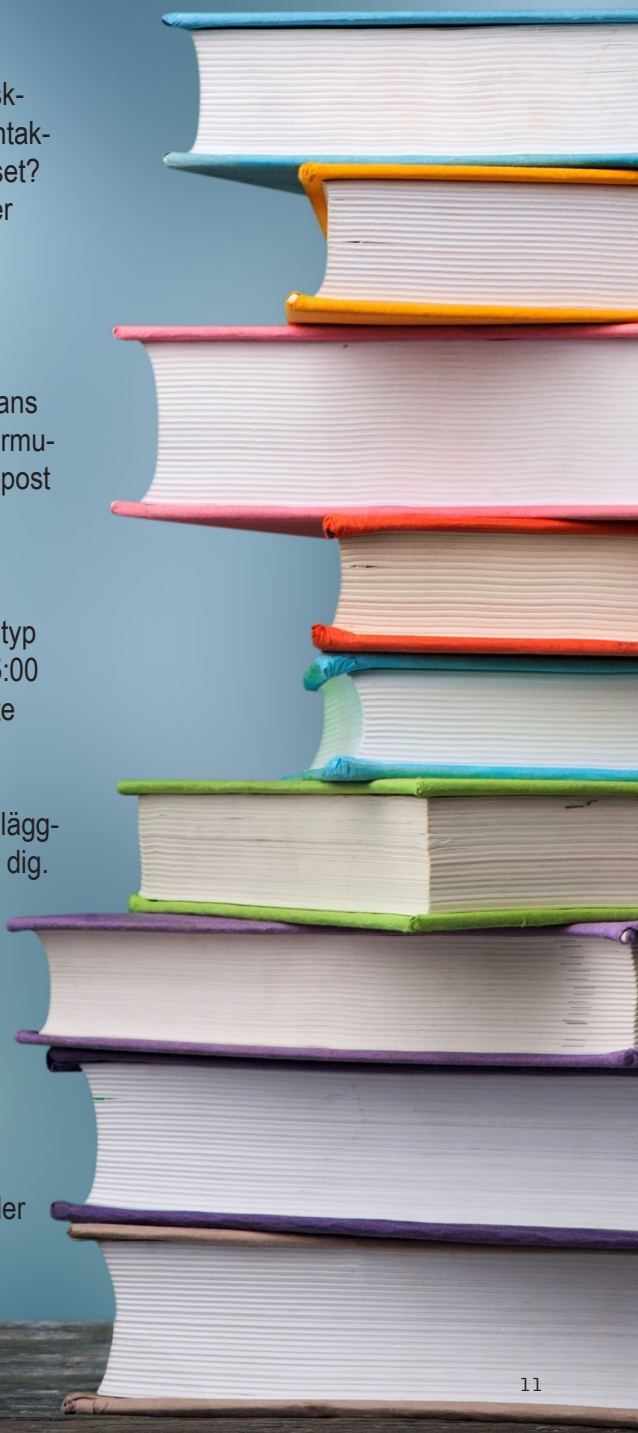
Om du är osäker och vill lära dig mer om hur du kan använda internet, kan du på sidorna 22–23 läsa mer om det stöd som kommunen erbjuder.

Så får du böcker levererade hem

Är du över 70 år eller tillhör en riskgrupp och vill undvika sociala kontakter med anledning av coronaviruset? Då kan biblioteket leverera böcker hem till dig.

Så här går det till:

- Gå in på ostersund.se/bokleverans och fyll i en beställning via vårt formulär. Det går även bra att skicka e-post till biblioteket@ostersund.se eller ringa: 063 -14 30 50
- Berätta vilka böcker eller vilken typ av böcker du vill låna. (Senast 15:00 på onsdagen samma vecka måste beställningen vara gjord)
- Vi plockar därefter ihop böcker, lägger dem i en kasse och lånar ut till dig.
- Vi kör ut boken till dig på fredagar.
- Vi ringer på dörren och lämnar kassen utanför dörren.
- Du kan återlämna boken vid nästa hemleverans eller lämna dem själv eller via ombud på biblioteket.



Träna för att känna dig

Att äldre ramlar och skadar sig – så kallade fallolyckor – är den olyckstyp som orsakar flest dödsfall, flest antal inläggningar på sjukhus och flest antal besök på akutmottagningar.

De flesta fallolyckor sker inomhus i det egna hemmet under vinterhalvåret.

Därför är det viktigt att vara uppmärksam och försiktig både utomhus och inomhus.

Kan bli osäker

Det är dessvärre stor risk att en fall-olycka gör så att det kan bli svårt att göra samma aktiviteter som man gjorde innan olyckan. Oro för att ramla igen kan också göra att man känner sig osäker och avstår att göra vissa aktiviteter.

Det finns flera saker du själv kan göra för att minska risken för att ramla, för att känna dig tryggare, och för att fortsätta vara aktiv.

Träna din styrka och balans

Fysisk aktivitet är nödvändigt för skelettet, konditionen, muskelstyrka och koordination. Träning har även positiv effekt på den psykiska hälsan. Vardagsmotion som till exempel promenader är en bra grund men det är viktigt att komplettera med styrke- och balansträning.

” Att motionera och träna styrka och balans är en investering för att kunna fortsätta göra de aktiviteter man vill och behöver. ”

Lisa Marklund,
fysioterapeut

– Att träna styrka och balans har stor betydelse för att minska risken att ramla och risken för att drabbas av benbrott om man ramlar, berättar Lisa Marklund, fysioterapeut och verksamhetschef i Östersunds kommun.

– Forskning visar att alla, oavsett ålder, kan öka sin muskelstyrka med styrketräning.

I Socialstyrelsens broschyr ”Tips för att förhindra fallolyckor” kan du läsa mer. Du kan beställa broschyren genom kommunens mötesplats på Prästgatan 58 (tel 063-14 02 11) eller genom att läsa den på internet.

**Socialstyrelsens
broschyr ”Tips
för att förhindra
fallolyckor”.**



tryggare



Inspiration för att hitta den träning som passar dig

Att skapa rutiner för att träna återkommande är viktigt. Vissa föredrar att träna ensamma och andra vill ha sällskap av en bekant eller genom en grupp.

Många har det senaste halvåret hittat och uppskattat den dagliga hemmagympan med Sofia på Sveriges television. Träningen passar alla och sänds varje vardag 09.10 på SVT1 eller så kan man titta på det när man vill på SVT Play.



Hemmagympan med Sofia på Svt play



Filmer om träning finns här:
www.ostersund.se/tranamotfall



En film från Socialstyrelsen om att förhindra fall.



Viktigt att veta om din medicin



Om du tar läkemedel kan det finnas risk för negativa biverkningar, till exempel yrsel. Att känna yrsel innebär ökad risk för att du ska ramla. Vissa läkemedel eller användandet av fler än tre läkemedel ökar risken att ramla. Därför är det viktigt med kunskap om hur läkemedlen fungerar var för sig och tillsammans.

Ökad risk

Lugnande och ångestdämpande medel, så kallade bensodiazepiner, och läkemedel som används mot depressioner ökar risken för att ramla. Starka smärtstillande läkemedel som morfin, även morfinplåster, ökar också risken.

Det samma gäller för en del hjärt- och kärlmediciner, exempelvis vätske-drivande och blodtryckssänkande mediciner.

Det är viktigt att du är uppmärksam på hur du påverkas av dina mediciner. För att få mer kunskap kan du prata med din läkare för att få veta om det finns andra lösningar än läkemedel eller om doseringen kan ändras för att minska risken för att ramla.

Kanske kan motion eller ändrade matvanor minska behovet av ett visst läkemedel.

Det ska du undvika

Vid hög ålder reagerar kroppen annorlunda på läkemedel och alkohol. Det är viktigt att komma ihåg att alkohol och läkemedel är en dålig – och i vissa fall direkt skadlig – kombination.

Undvik alltid alkohol när du tagit läkemedel som är triangelmärkta.



Undvik alkohol när du tagit följande läkemedel:

- Sömnläkemedel
- Lugnande läkemedel
- Vissa läkemedel mot smärta
- Epilepsi-läkemedel
- Vissa antidepressiva läkemedel
- Allergi-läkemedel
- Läkemedel mot åksjuka

Vill du veta mer om att ta läkemedel finns det bra information på www.1177.se

Apoteket kan också informera om hur läkemedel fungerar.

Kontakta din hälsocentral om du vill ta kontakt med din läkare för en läkemedelsgenomgång.

Om du får sjukvård i hemmet kan du prata med din distriktssköterska om du önskar en läkemedelsgenomgång.

Kroppen påverkas mer av alkohol när du blir äldre

Åldrandet påverkar var och en av oss på olika sätt, och därför måste också våra alkoholvanor ställas i relation till hela vår person, vår hälsa och livssituation. Viktigt att tänka på är att även måttligt drickande kan ha oförutsedda skadliga effekter.

Vätskehalten minskar

Med åldern förändras kroppens funktioner även om hälsan i övrigt är god. Alkoholen får en kraftigare verkan, eftersom kroppens vätskehalt minskar och ämnesomsättningen blir långsammare.

Dina alkoholvanor kan därför bli skadliga trots att du inte dricker mer än förr. Risken för att du faller och skadar dig är större om du har druckit alkohol.

Här finns stöd

Om du är bekymrad över dina alkoholvanor eller dricker för att söka lindring mot ensamhet eller sysslöshet, ta kontakt med någon inom hälso- och sjukvården, eller någon inom hemtjänsten/hemsjukvården om du har stöd av dem.



Har du rätt till bostadstillägg?

Bostadstillägg är ett skattefritt tillägg till den allmänna pensionen. Det kan sökas av alla som är 65 år och äldre.

Möjligheten att beviljas bostadstillägg och hur mycket man kan beviljas påverkas bland annat av din bostadskostnad, dina inkomster och eventuella tillgångar. Det högsta belopp som kan betalas ut är 6 540 kronor per månad.

Räkna själv

Om du har tillgång till internet kan du göra en preliminär beräkning för att se om du har rätt till bostadstillägg på www.pensionsmyndigheten.se.

Vill du veta mer om bostadstillägg?

**Pensions-
myndigheten**
0771-776 776



Planera och må bra i ditt boende

Hur vi bor betyder mycket för vår hälsa och vårt välmående genom hela livet. Bostaden och platsen vi bor på med dess närområden påverkar våra möjligheter att kunna göra det vi vill och behöver göra.

Magnus Zingmark är forsknings- och utvecklingsansvarig vid Vård- och omsorgsförvaltningen och är även anställd som projektledare för forskningsprojektet Reloc-age vid Lunds universitet.

Olika önskningar

- Många vill bo kvar där man har bott en längre tid och gör också det. Andra går i tankar om att flytta för att få bo i en bostad som är lättare att ta hand om och vistas i, berättar Magnus.
- Vår forskning handlar om hur boende och flyttningar påverkar ett aktivt och hälsosamt åldrande. Det här är kunskap som har betydelse för pla-



nering av framtida boende för äldre personer men också vilket stöd samhället kan ge.

Att bo kvar eller flytta är en fråga som många äldre någon gång ställer sig. Med kunskap om de möjligheter och stöd som finns så kan det vara lättare att tänka igenom sin boendesituation nu och i framtiden.

Bra frågor

För att börja fundera kan man ställa sig följande frågor:

- Hur kommer min bostad att fungera på sikt om jag inte orkar lika mycket som i dag?
- Hur kommer det att fungera att ta sig ut ur min bostad eller för andra att komma på besök?
- Vad kan jag göra för att anpassa min bostad?
- Vilka alternativ finns om jag skulle vilja flytta i framtiden?

På frågan om hur man bor bra på äldre dar finns inget facit som passar alla. Men genom att tänka över sin egen situation och skaffa kunskaper står man bättre rustad att fatta genomtänkta beslut.

I den här broschyren kan du läsa mer om olika sorters stöd och tjänster som kan underlätta vardagen och att bo bra.

Kommunen anordnar också återkommande föreläsningar på temat "Bo bra på äldre dar".

Du kan få mer information om det på www.ostersund.se/motesplatser eller genom att ringa Kundcenter.

**Vill du veta mer om
stöd och tjänster?**

Kundcenter 063-14 30 00
www.ostersund.se/stod

Att anlita hjälp kan vara en lysande idé





Tryggare tillvaro med rätt hjälpmedel

För att du ska klara dig så självständigt som möjligt finns särskilda hjälpmedel. En rollator kan underlätta mycket för att kunna ta en promenad. En duschpall kan göra det mer tryggt att duscha.

Att använda ett GPS-larm gör att många känner sig trygga

att våga fortsätta med aktiviteter i och utanför hemmet.

I första hand kontaktar du din hälsocentral för hjälp.

Om du har hemtjänst eller hemsjukvård kan du vända dig till kommunens arbetsterapeut eller sjukgymnast.

Fixartjänster för dig över 67 år

Har du fyllt 67 år och bor i Östersunds kommun? Då har du rätt till fixartjänster. I fixartjänsterna ingår sysslor som att sätta upp tavlor, byta gardiner, lampor och hämta in saker från källare och förråd.

Fixartjänsterna utförs av kommunen. Du betalar endast 80 kronor per påbörjad timme. Östersunds kommun står för resekostnad.

Du kontaktar Glenn Friberg, 076-109 89 78.

Servicetjänster för personer över 80 år

Har du fyllt 80 år och bor i Östersunds kommun kan du få upp till åtta timmars servicetjänster varje månad. Du vänder dig till kommunens kundcenter och behöver inte skicka in någon ansökan eller träffa någon biståndshandläggare.

Du kan få hjälp med städning, klädtvätt, renbäddning och att handla.

Du väljer själv vad du vill ha

hjälp med inom de åtta timmarna per månad och hushåll, där någon i hushållet fyllt 80 år. Det finns ett fastställt timpris men kommunen tar hänsyn till dina inkomster vid beräkning av avgiften.

Vill du veta mer?

Kundcenter 063-14 30 00
www.ostersund.se/hemtjanst

Så fungerar seniorboende och

Seniorbostäder är ett samlingsbegrepp för bostäder som finns på den ordinarie bostadsmarknaden och är avsedda för personer över en viss ålder. I samhället används flera olika begrepp för seniorbostäder, till exempel bonusboende, plusboende och trygghetsboende. Tanken är att det ska vara ett enkelt och bekvämt boende att åldras i, med större möjligheter till gemenskap.

Seniorboenden kan skilja sig mycket åt i sin utformning och i vad de har att erbjuda. Ibland är det enda utmärkande att alla som bor i huset är över en viss ålder, medan andra boenden erbjuder service och aktiviteter.

För att få veta exakt vad det innebär behöver man kontakta det bostadsföretag man är intresserad av för mer



information. Trygghetsboende är en särskild typ av seniorbostad där det finns gemensamhetsutrymme för social samvaro och särskild personal, trivselsvård, som kan ge stöd i vissa frågor och anordna aktiviteter.

För personer med så stort behov av vård, omsorg och trygghet att det inte

Har du rätt till hemtjänst?

Hemtjänst är ett samlingsbegrepp på insatser som beviljas enligt socialtjänstlagen. Hemtjänst består av två delar – personlig omvårdnad och servicetjänster.

Om du känner att du behöver hemtjänst kan du ansöka om det hos kommunens biståndshandläggare. Du har rätt att få hjälp med det du inte klarar själv och som inte går att lösa på något annat sätt.

Handläggaren går tillsammans med dig igenom det du behöver hjälp med. Du får sedan ett beslut på det stöd och den hjälp du har rätt att få. Är du inte nöjd kan du överklaga beslutet.

**Vill du veta mer
om hemtjänst?**

Kundcenter 063-14 30 00
www.ostersund.se/hemtjanst

äldreboende



går att ordna i det egna hemmet kan man ansöka hos kommunen om särskilt boende – ibland även kallat äldreboende. I särskilt boende får du hjälp dygnet runt.

Om du vill veta mer kan du ringa Kundcenter eller läsa mer på kommunens hemsida "Bo Bra På Äldre dar".

Behöver du anpassa din bostad?

För personer med bestående eller långvarigt funktionshinder finns möjligheten att söka bostadsanpassningsbidrag 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 att förflytta sig i och utanför bostaden.

Bidrag lämnas för bostadens fasta funktioner och för den bostad du bor i året runt.

Vill du veta mer om bostadsanpassning?

Kundcenter 063-14 30 00

Hemsida: www.ostersund.se

Företag erbjuder 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 städning, handling, fönstertvätt, snöskottning, gräsklippning, ledsagning eller personlig omvårdnad.

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

Vill du veta mer?

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

Internet öppnar en ny värld –

Aktiviteter via internet blir mer och mer en del i de flesta människors liv. Att kunna använda internet gör det möjligt att enkelt kunna göra en mängd aktiviteter: Att hålla kontakten med vänner, att ta del av nöjesutbud, sköta sina sjukvårdskontakter och bankärenden och att boka resor. I allt högre utsträckning är det också vissa tjänster som inte finns annat än via internet. För den som inte använder internet alls eller är lite osäker kan det bli lätt att känna sig utanför.

Digital hemguide

Kommunen vill minska det digitala utanförskapet och erbjuder därför olika typer av stöd. Du som fyllt 80 år och bor i Östersunds kommun kan få besök av en digital hemguide.



Guiden kan hjälpa dig med din dator, surfplatta eller mobil, till exempel hur du installerar bank-id och betalar räkningar på mobilen, umgås via video-samtal, skaffar Facebook-konto, söker information eller letar fram gamla filmer på internet.

Tillsammans kan ni göra upp en önskelista på vad du vill ha hjälp med.

Uppskattat med samtalsstöd för anhöriga

Ger du stöd till en partner, familjemedlem eller någon som behöver ditt stöd och hjälp i vardagen?

Kanske är din närstående sjuk, har psykisk ohälsa eller funktionshinder och behöver dig i sin vardag. Då är du en av 1,3 miljoner svenskar som ger den typen av stöd.

Vet du om att det finns stöd även för dig som anhörig?

Ibland kan det vara bra att få prata med någon utomstående om sin situation, kanske få råd och vägledning, eller träffa andra i liknande situation.

För alla åldrar

De som vänder sig till kommunens anhörigkurator är människor i alla åldrar – dotter eller son, make eller maka eller en någon annan anhörig.

du får hjälp att hitta dit



Om du inte har en egen dator ännu men är nyfiken att få veta mer hur den fungerar så kan den digitala hemguiden ta med en dator på besöket som ni tillsammans kan titta på. Det är gratis att få besök av den digitala hemguiden. För att boka ett besök av den digitala hemguiden kontaktar du kommunens Kundcenter på 063-14 30 00.

Kundcenter kontaktar den digitala hemguiden som därefter ringer upp dig för att boka in en tid som passar. På Östersunds bibliotek finns även möjlighet att boka datorer, använda internet och att göra utskrifter. Kommunen anordnar föreläsningar på temat "Aktiv på internet" samt informerar om tekniska hjälpmedel som kan bidra till att skapa trygghet, som GPS-larm och trygg och ostörd nattsömn med webbkamera.

Vill du veta mer om "Aktiv på internet"?

[www.ostersund.se/
motesplatser](http://www.ostersund.se/motesplatser)



Ofta har hen funnits till för och tagit hand om någon som har psykisk ohälsa eller någon annan sjukdom eller funktionsnedsättning.

– Vi vet att det ofta kan ha varit en mycket långvarig situation som till slut känns svår att orka med och hantera. Det kanske till och med är svårt att få sova, berättar anhörigkurator Cecilia Bergman.

– Anhöriga brukar uppleva att det är väldigt skönt att få tala med någon om sin egen situation.

Gratis stöd

Samtalsstöd till anhöriga är gratis och du kan nå anhörigkurator Cecilia på telefon 063-14 37 80, eller mejl: cecilia.barcheus-bergman@ostersund.se

Vad är en framtid- fullmakt?



En framtidsfullmakt kan du som privatperson ge till någon du själv väljer. Den gäller om du i framtiden, på grund av sjukdom, psykisk ohälsa, försvagat hälsotillstånd eller liknande, inte längre kan ta hand om dina ekonomiska och personliga angelägenheter.

Den du ger fullmakt till får då rätt att företräda dig och får för din räkning exempelvis ansöka om hemtjänst eller särskilt boende. Du kan själv bestämma vad fullmakten ska omfatta. Framtidsfullmakten är i första hand tänkt att vara ett alternativ till god man och förvaltare.

Så går det till

En framtidsfullmakt ska vara skriftlig. Du som ger fullmakt måste ha fyllt 18 år och själv kunna ta hand om dina angelägenheter. Fullmakten måste vara undertecknad av dig själv och bevitnad av två personer. Den person du ger fullmakten till får inte bevitna.

Av framtidsfullmakten ska det framgå:

- att det handlar om en framtidsfullmakt
- vem eller vilka du ger fullmakt till
- vilka angelägenheter som fullmakten omfattar
- eventuella övriga villkor som gäller

En framtidsfullmakt börjar gälla när du inte längre kan ta hand om dina ekonomiska och personliga angelägenheter. Personen som har fullmakten avgör när den börjar gälla. Det gäller dock inte om du i fullmakten har bestämt att ikraftträdandet ska prövas av domstol.

**Vill du veta mer om
framtidfullmakt?**

**Demensförbundets
hemsida.**

