

Bra att veta, lite komihåg för dig som pensionär.
(priserna som anges är dagens priser)

Medborgarservice. Tel 0457/618400.

Finns i Stadshuset och på biblioteket.

Hit kan du alltid vända dig om du behöver

- upplysning om kommunala verksamheter
- få svar på kommunala frågor
- få veta vart du skall vända dig i den kommunala organisationen
- hämta broschyrer och trycksaker
- söka upplysningar på internet (personalen hjälper dig om du önskar)

Stöd, vård och omsorg

På kommunens hemsida under ovanstående rubrik kan du läsa mer.

Här nedan kommer några viktiga rubriker.

Hemfixarna Tel 0457/ 617623 eller via kommunens växel.

Hjälper till med sysslor i hemmet, ej utomhus, för att förhindra fallolyckor. Kan t ex byta taklampor, batteri i brandvarnare, byta gardiner mm. Kan hjälpa till att bära upp på vind eller ner i källare. Hjälpen är kostnadsfri.

Hjälp utomhus och med städning, även fönsterputs.

Om du behöver hjälp med lövräfsning,

gräsklippning eller snöskottning, får du vända dig till något av de privata företag

som erbjuder sådan service med RUT-avdrag. Tips på företag finns på lista som du kan hämta i lokalen.

Hemtjänst

Ansökan sker antingen på blankett som du kan få på internet eller via medborgarservice eller genom att ta kontakt med enhetschefen i ditt bostadsområde. Vem det är och telefonnummer får du enklast genom medborgarservice.

Du kan ansöka om praktisk hjälp i hemmet eller med personlig omvårdnad.

Praktisk hjälp kan vara städning, tvätt, inköp eller lättare matlagning. Personlig omvårdnad kan vara dusch, toalettbesök, av- och påklädning. Detta behovsprövas. Kostnaden beror på din inkomst /pension.

Om du fyllt 75 år kan du ansöka om hjälp max 6 timmar/vecka utan behovsprövning. Du avgör själv vad du vill ha hjälp med. Kostnaden är samma som för hemtjänst.

LOV, lagen om fritt vårdval, gäller i kommunen. Broschyr finns att hämta på kommunen och hemsidan vilka företag som erbjuder tjänst i kommunen-

Avlösning

Om du vårdar anhörig i hemmet har du rätt till avlösning utan kostnad. Du har rätt till 24 timmars avlösning per månad, alla dagar mellan kl 07.00-23.00. Dock räknas dubbel tid efter kl 19.00 samt sön- och helgdagar. Mer information kan du få av anhörigstödjure Marie Sibbesson, **tel 617776**.

RUT-avdrag

Om du anlitar ett privat företag får du dra av halva kostnaden, görs av företaget så du betalar bara halva kostnaden (ca 175 kr/tim). Här kan du helt avgöra hur mycket hjälp du vill ha och vad du vill ha hjälp med.

Matdistribution.

Om du inte kan laga din mat eller ta dig till en dagcentral så kan du ansöka om att få mat hemsänd, varje dag eller varannan. Du skall fylla i en ansöknings-blankett eller ta kontakt med din enhetschef. Om du är under 80 år görs en bedömning av behovet, är du 80 år eller äldre kan du få matdistribution efter eget önskemål. Kostnaden är 47 kr/portion samt 10 kr i hemkörningsavgift. Du kan äta till billigt pris på Vidablick eller dagcentralen Elsa (Kungsgatan 40) eller på Hammelins väg, eller Espedalens trygghetsboende. Om du vill äta på Elsa **Tel 0457/617793**, Hammelins väg **Tel 0457 / 617801** eller Espedalen. **Tel 0457/618097** skall du anmäla dig senast dagen före.

Bostadsanpassning

Om du har intyg från arbetsterapeut på vårdcentralen så skickar du detta till kommunens samhällsbyggnadsenhet tillsammans med ansökan. Bidrag lämnas för anpassning av bostaden så att du

kan bo hemma även om du fått något funktionshinder, t ex anpassning i badrum och kök. Bredare dörrar, trapphiss mm. Bidraget är inkomstprövat.

Dagverksamhet

Dagverksamhet finns på Vidablick tel nr **0457/617649** och på Elsa **0457/617793**

Trygghetslarm

Du kan ansöka om trygghetslarm för att du snabbt skall kunna få hjälp vid akuta situationer. Om du är under 75 år görs en individuell bedömning men om du är 75 år eller äldre får du trygghetslarm efter egen önskan. Kostnaden är 254 kr/månad. Larmansvarig assistent tel **0457/617739**

Läkarvård

Vänd dig till den vårdcentral du önskar om du blir sjuk dagtid. Ring 1177 om du blir sjuk på kvällen, natten eller helgen. Ring 112 om du blir akut, livshotande sjuk OBS att akuten i Karlshamn endast har öppet 08.00 – 19.00 alla dagar.

Resor till vården

Gratisresor med buss och tåg. Se **särskild information på bilaga.**

Ring **16500** för beställning närtrafik eller taxi för sjukresa. OBS att Rabatten inte finns längre, däremot kommer en liten buss att gå från och till Bergåsa genom sjukhusområdet.

Närtrafik

Kan användas av alla utan behovsprövning om:

Adressen du reser ifrån ligger minst en km gångväg från en hållplats

hållplatsen ligger närmre men endast trafikeras av högst 2 dubbelturer mellan kl 9-17.

Du får resa mellan vald adress och vissa målpunkter, t ex resecentrum och vårdcentraler mm Du kan resa alla dagar mellan 9-18. Resan kostar 20 kr för första zonen och därefter 10 kr per zon. Vill du veta mer kontakta trafikupplysningen **0455/56900.**

Du beställer resan på tel **16500** (inget riktnummer inom Blekinge)

Mediciner

Receptfria mediciner finns idag på många varuhus och bensinstationer mm.

För receptbelagda mediciner vänder du dig till något apotek. Om ditt apotek inte har din medicin hemma skall de ta hem den. De är också skyldiga att hjälpa dig genom att kontrollera om din medicin finns på annat apotek.

Medicinkort

Glöm inte fylla i ett medicinkort och alltid ha det med dig. Kortet kan du få på SPF. Alla som fyllt 75 år har rätt att få s k läkemedelsgenomgång en gång per år vid besök på vårdcentral eller sjukhus. Gäller även de som bor i särskilt boende.

Rullstol

Om du behöver låna rullstol, tillfälligtvis, t ex vid besök av någon eller dylikt. Kontakta arbetsterapeuten vid primärvården. Tel **0457-731500** må- fre 8-9.

Färdtjänst

Endast efter behovsprövning.

Taxi

Vi har gjort ett avtal med Sverigetaxi att som medlem i SPF får du 20% rabatt på alla resor.

Innan du reser första gången måste du registrera dig. **Ring Sverigetaxi Blekinge 0457-12267** eller anmäl på hemsidan www.sverigetaxiblekinge.se/avtalskund. Då du beställer taxi talar du om att du är medlem i SPF.

Continental

På konditori Continental får alla SPF-medlemmar 10 % rabatt om ni visar medlemskort.

För SPF Seniorerna
Ronneby
Laila Andersson
ordf