

# Stöd och omsorg för äldre



# Innehåll

Äldreomsorgens mottagningsenhet....	3
Planera ditt seniorliv.....	4
Möts och inspireras.....	5
Trygg i hemmet.....	6
Underlätta vardagen.....	7
Stöd till anhöriga.....	9
Hemtjänst.....	10
Vård- och omsorgsboende.....	11
Så ansöker du.....	12
Stöd för minoriteter.....	14
Synpunkter, klagomål eller oro.....	15

# Äldreomsorgens mottagningsenhet

När du har frågor som rör äldreomsorg kan du kontakta äldreomsorgens mottagningsenhet. Vi svarar på generella frågor och vägleder dig vidare till rätt person eller verksamhet.

Som anhörig krävs det ett dokumenterat samtycke för att du ska få ta del av information om den enskilde när du ringer in.

Har du beviljade insatser går det bra att kontakta den medarbetare som är din kontaktpersonal.

## Telefontider

Mån, tis, tors, fre  
09.00-11.30, 13.30-16.00  
Onsdag 13.30-16.00

## Kontakt

090-16 60 10  
aldreomsorgens.mottagningsenhet@umea.se  
[www.umea.se/kontaktaaldreomsorg](http://www.umea.se/kontaktaaldreomsorg)

# Planera ditt seniorliv

*För ett hälsosamt åldrande finns några viktiga faktorer som lyfts fram i forskning: motion, näringsrik mat och social samvaro. Fundera gärna utifrån dessa faktorer när du planerar ditt seniorliv.*

## Seniortorget inspirerar

Är du intresserad av hur du kan planera och agera för att leva ett självständigt och gott liv? Seniortorget erbjuder inspiration och tips på hur du kan berika ditt liv. Det kan till exempel handla om kost och motion, sociala aktiviteter, bostadsfrågor eller teknik i vardagen.

Till Seniortorget kan du komma för att ställa frågor och lyssna på inspirerande föreläsningar. Flertalet föreläsningar går även att följa digitalt.

Prenumerera på Seniortorget's nyhetsbrev så missar du inget.

090-16 65 00

Renmarkstorget 15

Öppettider: Måndag, tisdag, torsdag, fredag kl. 10–15. Onsdag kl. 11–15.

[www.umea.se/seniortorget](http://www.umea.se/seniortorget)

## Bo bra som senior

Att ha ett boende som gör att du kan bo kvar och fortsätta vara självständig är en viktig del i livet. Bostaden ska passa ditt liv, dina intressen, din hälsa och din ekonomi. Under senare delen av livet förändras ofta både hälsan och ekonomin. Därför är det viktigt att tänka över sin boendesituation och se över vilka möjligheter som finns för att bo bra om livssituationen ändras.

## Seniorboende och trygghetsboende

Dessa boendeformer är anpassade för äldre och ger ökad möjlighet till gemenskap och trygghet med god tillgänglighet. De byggs och drivs av privata fastighetsföretag samt av kommunalägda Bostaden AB. Det kan vara flera års väntetid så ställ dig i kö i god tid om du är intresserad.

Kontaktuppgifter till fastighetsföretagen hittar du på [www.umea.se/aldre](http://www.umea.se/aldre)

# Möts och inspireras

*Det finns en mängd olika aktiviteter och mötesplatser. Du är välkommen till alla mötesplatser, oavsett var du bor.*

## **Digitala seniortorget**

Här hittar du olika aktiviteter för seniorer, oavsett arrangör.  
[www.umea.se/digitalaseniortorget](http://www.umea.se/digitalaseniortorget)

## **Mötesplatser**

Det finns många olika mötesplatser som erbjuder gemenskap och aktiviteter. Du är välkommen till alla mötesplatser, oavsett var du bor.  
[www.umea.se/motesplatser](http://www.umea.se/motesplatser)

## **Kultur för seniorer**

Ta del av det rika kulturlivet i Umeå kommun. Kultur för seniorer erbjuder dig att ta del av konst och kultur i en mängd olika former. Arrangemangen hålls på dagtid, vardagar och oftast med fri entré.  
[www.umea.se/senior](http://www.umea.se/senior)

## **Seniorträning**

Att rörelse är viktigt för att må bra vet vi alla men ibland behöver vi pepp för att komma igång och för att fortsätta. Umeå fritid erbjuder en mängd alternativa träningsformer kostnadsfritt eller till rabatterade priser.  
[www.umea.se/seniortraning](http://www.umea.se/seniortraning)

## **Frivilligcentralen**

Volontärorganisationen Frivilligcentralen erbjuder ideella insatser i form av besök av volontär, sällskap till sjukhus eller kulturaktiviteter, promenader, hjälp med IT-frågor m.m.  
090-77 72 15  
Telefontid vardagar kl. 10–12  
[frivilligcentralen@umea.se](mailto:frivilligcentralen@umea.se)  
[www.frivilligcentralenumea.se](http://www.frivilligcentralenumea.se)

# Trygg i hemmet

*Att känna sig trygg är en grundförutsättning för att må bra. Umeå kommun erbjuder flera hjälpmedel för ökad trygghet.*

## **Trygghetslarm**

Om du känner dig otrygg ifall något skulle hända kan ett trygghetslarm vara bra. Då kan du larma och få hjälp om du till exempel skulle råka falla. Larmet bär du runt handleden eller i ett band runt halsen.

## **Tillsyn**

Du som har behov av tillsyn kan beviljas telefonsamtal eller videotillsyn dagtid. Nattetid sker tillsynen via trygghets-sensor. Personalen tittar då till dig, vid förutbestämda tidpunkter.

## **Telefonservice**

Om du känner dig ensam kan telefonservice vara ett alternativ. Personal ringer upp dig på överenskomna tider för att höra hur du har det eller för att prata en stund. Denna service erbjuds mellan 06.30-13.30 och vänder sig främst till dig som bor ensam.

För information om trygghetslarm, tillsyn och telefonservice:  
Utredning äldre, 090-16 60 10

## **Mediceringivare**

Om du är beviljad hälso- och sjukvård i hemmet och har svårt att komma ihåg att ta dina mediciner kan en medicin-givare vara till stor hjälp. Givaren är en apparat som placeras i ditt hem och som för-varar dina läkemedel samt påminner när det är dags att ta din medicin.

För information kontakta sjuksköterska inom hälso- och sjukvård i hemmet.  
växel: 090-16 10 00

# Underlätta vardagen

*Det finns olika former av tjänster som kan underlätta för dig i ditt hem. Med stöd kan du behålla din självständighet längre.*

## Hushållsnära tjänster

Det finns idag många privata företag som erbjuder så kallade hushållsnära tjänster. Du kan få hjälp med bland annat städning, snöskottning, fönstertvätt och personlig omvårdnad.

Hushållsnära tjänster kan vara ett alternativ eller ett komplement till kommunens hemtjänst. Det så kallade Rut-avdraget gör att du kan dra av delar av kostnaden. Du hittar företaget som erbjuder hushållsnära tjänster genom att söka på internet.

## Bidrag för bostadsanpassning

Om du behöver få din bostad ombyggd eller anpassad på grund av funktionsnedsättning kan du söka bidrag för bostadsanpassning. Det kan vara att ta bort trösklar, sätta in bredare dörrar eller ordna en rullstolsramp vid entrén.

För information kontakta:

Enheten för bostadsanpassning

090-16 23 06

[bab@umea.se](mailto:bab@umea.se)

[www.umea.se/bostadsanpassning](http://www.umea.se/bostadsanpassning)

## Hjälpmedel

Du kan själv besöka Hjälpmedelsbutikerna som finns på Norrlands universitetssjukhus för att få tips samt köpa olika hjälpmedel som kan underlätta din vardag.

Du kan även köpa vissa hjälpmedel i en vanlig butik. Exempelvis robotdammsugare, broddar eller halkskyddsmatta till dusch.

Vid behov av hjälpmedel som kräver utprovning i din bostad får du hjälp av hälso- och sjukvård i hemmet. För mer information ring 090-16 52 50.

Enklare hjälpmedel som inte kräver hembesök får du förskrivet via din hälsocentral.

Upplysningar om tekniska hjälpmedel kan du även få från Hjälpmedelscentralen, Syncentralen och Hörcentralen som du når via Region Västerbottens växel: 090-785 00 00 [www.1177.se](http://www.1177.se)

## Dagverksamhet

Dagverksamhet finns för dig som har kognitiv svikt eller demenssjukdom och behöver stöd för att fortsätta med aktiviteter som är förebyggande och hälsofrämjande. Du erbjuds aktiviteter kopplade till hälsa, självständighet och livskvalité. Dagverksamhet kan även vara ett stöd för anhöriga i behov av avlösning.

## Hälso- och sjukvård i hemmet

Kommunen ansvarar för den vård och rehabilitering som sker i ditt hem. Du som inte på egen hand eller med hjälp kan ta dig till en hälsocentral kan ha möjlighet att få hälso- och sjukvård i ditt hem.

Kontakta din hälsocentral för mer information.

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Färdtjänst

Färdtjänst är en anpassad form av kollektivtrafik. Precis som i den övriga kollektivtrafiken reser du tillsammans med andra men resorna sker i personbil eller i fordon med rullstolsplats.

För information och ansökan:

Färdtjänsten

090-16 10 14

[fardtjansten@umea.se](mailto:fardtjansten@umea.se)

[www.umea.se/fardtjanst](http://www.umea.se/fardtjanst)

## Korttidsboende

Om du under en kortare period behöver omsorg som inte kan tillgodoses hemma kan korttidsboende vara ett alternativ.

Det kan exempelvis vara om du har stora omvårdnadsbehov och behöver rehabilitering efter ett sjukhusbesök och det inte kan utföras i hemmet. Korttidsboende kan också beviljas för att ge din anhörige avlastning. Under vistelsen finns omsorgspersonal och sjuksköterska tillgängliga dygnet runt. Även arbetsterapeuter och fysioterapeuter (sjukgymnaster) finns att tillgå.

## Flexibel avlösning på korttidsboende

Under 2025 testas en ny insats, flexibel avlösning. Det innebär att man beviljas 42 dygn på ett kalenderår som kan nyttjas på det sätt som anhörig har behov av, med maximalt 7 dygn i sträck. Vid ett tillfälle per år får platsen nyttjas 14 dygn i sträck. Mer information ges av socialsekreteraren.

## Kontakt

### Utredning äldre

090-16 60 10

# Stöd till anhöriga

*Du som är anhörig kan få olika former av stöd utifrån din och din närståendes situation.*

Att stödja eller hjälpa en närstående kan på många sätt vara meningsfullt, men kan också vara svårt och kännas ensamt. Som anhörig är du ett ovärderligt stöd för den som behöver hjälp, men det är lätt att glömma bort sig själv när man hjälper någon annan. För att underlätta och förbättra din situation samt förebygga ohälsa kan du själv behöva stöd.

## **Anhörigkonsulenterna erbjuder stöd**

Du kan få information, vägledning och enskilda stödsamtal utifrån den situation du befinner dig i. Anhörigkonsulenterna kan berätta om olika stödformer och även ge förslag på arrangemang och aktiviteter riktade till anhöriga. Anhörigkonsulenterna har tystnadsplikt.

Stödet vänder sig till anhöriga vars närstående är vuxen och bosatt i eget ordinarie boende i kommunen.

## **Flexibel avlösning**

Du som vårdar en närstående kan få avgiftsfri avlösning 25 timmar per månad utan beslut om insats. Stödet finns för dig som inte kan lämna din närstående ensam mer än korta stunder och ni är sammanboende.

## **Kontakt**

### **Anhörigkonsulenter**

090-16 69 00

[anhorigstod@umea.se](mailto:anhorigstod@umea.se)

[www.umea.se/anhorig](http://www.umea.se/anhorig)

# Hemtjänst

*Med hjälp från hemtjänst kan din vardag underlättas. Kontakta äldreomsorgen för att få rådgivning redan i ett tidigt skede. Vi kan hjälpa dig att leva ett självständigt och gott liv längre.*

## Hemtjänst

Du kan beviljas hjälp med sådant som du inte klarar på egen hand. Det kan gälla praktiska sysslor som städning, inköp och tvätt. Det kan också gälla personlig omsorg, till exempel på- och avklädning, hygien med mera.

Vid städning utförs det var tredje vecka och omfattar dammtorkning, dammsugning och våttorkning av golv för två rum och kök. Tvätt och renbäddning var tredje vecka. Inköp en gång per vecka. Mer detaljerad information får du av socialsekreteraren.

Du kan också få hjälp med hushållsarbete som exempelvis att slänga sopor, ta in post och vattna blommor.

När du beviljats hemtjänst får du välja vilken utförare du vill ska hjälpa dig. Du får mer information om vilka utförarna är när det blir aktuellt.

[www.umea.se/hemtjanst](http://www.umea.se/hemtjanst)

## Arvoderad anhörigvård

Hemtjänst kan också utföras av en anhörig, så kallad arvoderad anhörigvård. Prata med socialsekreteraren om det kan vara aktuellt för dig. En anhörigkonsulent ansvarar sedan för bedömning av föreslagen anhörigvårdare.

[www.umea.se/anhorigvard](http://www.umea.se/anhorigvard)

# Vård- och omsorgsboende

*Så långt det är möjligt försöker vi ge dig det stöd du behöver i ditt hem med hjälp av hemtjänst och hälso- och sjukvård i hemmet.*

När behovet av vård och omsorg är så omfattande att det inte längre kan tillgodoses i ditt egna hem kan en plats på ett vård- och omsorgsboende bli aktuellt.

När du beviljats en plats erbjuds du en plats så snart det finns en ledig. I Umeå kommun finns cirka 20 vård- och omsorgsboenden. Du kan inte välja vilket boende du får plats på.

Här finns omsorgspersonal på plats dygnet runt. Sjuksköterska finns på varje boende och det finns tillgång till arbetsterapeut och fysioterapeut (sjukgymnast) vid behov. Läkare från hälsocentral gör regelbundna besök.

## **Möjlighet att bo tillsammans**

På vård- och omsorgsboendet bor du oftast livet ut. Makar och sambos har enligt socialtjänstlagen rätt att få fortsätta bo tillsammans, även om de har olika omvårdnadsbehov.

[www.umea.se/aldre](http://www.umea.se/aldre)

# Så ansöker du om stöd

*Du har rätt att ansöka om vad du vill. Det är ditt behov som avgör vilket stöd du sedan blir beviljad.*

## **1. Samtal med äldreomsorgens mottagningsenhet**

Ring 090-16 60 10. Telefontid mån, tis, tors, fre 09.00-11.30, 13.30-16.00.

Ons 13.30-16.00.

Om det är behov av en mindre insats kan samtalet tas direkt, men om det är mer omfattande kan det behöva bokas ett samtal så att socialsekreteraren får mer information om vardagen och hur behoven ser ut. En del insatser ansöker du om hos andra enheter, då kan socialsekreteraren lotsa dig rätt.

## **2. Ansökan**

Nästa steg är att du som har hjälpbehovet ansöker om stöd. Ansökan kan du göra muntligt vid samtalet, genom att fylla i en ansökningsblankett på papper eller digitalt via [www.umea.se/aldre](http://www.umea.se/aldre)

## **3. Utredning**

Utifrån din ansökan utreder socialsekreteraren vilket stöd du har rätt till utifrån socialtjänstlagen.

Utredningen är skriftlig och du har

rätt att läsa den och göra tillägg innan beslut fattas. Om det krävs uppgifter från någon annan än dig så behöver vi ditt samtycke.

## **Efter sjukhusvistelse**

Om dina behov av stöd från äldreomsorgen har ökat i samband med sjukhusvistelse och du inte klarar dig hemma utan utökade insatser kommer en socialsekreterare att kontakta dig innan du skrivs ut från sjukhuset.

## **Du kan överklaga**

Om din ansökan avslås helt eller delvis får du alltid ett skriftligt meddelande och information om hur du kan överklaga beslutet som du inte är nöjd med. Överklagan måste vara insänd till äldrenämnden inom tre veckor från den dag du fick beslutet. Socialsekreteraren gör då en bedömning om ditt beslut ska ändras. Oavsett om beslutet ändras eller inte skickas överklagan vidare till Förvaltningsrätten. Överklagan är kostnadsfri.

## **Avgifter**

För vissa insatser betalar du en avgift, medan andra är avgiftsfria. Hur mycket du ska betala beror dels på hur mycket hjälp du har och dels din inkomst. När avgiften beräknas tas hänsyn till att du ska ha kvar pengar för att täcka normala levnadskostnader samt kunna betala ditt boende. Du kan ansöka om nedsättning av avgiften hos avgifts-handläggare.

## **Tolk**

Du som inte talar eller förstår svenska har rätt till tolk. Berätta för socialsekreteraren att du önskar tala ett annat språk än svenska så bokas en tolk. Är du hörsel- eller synskadad kontaktar du Region Västerbotten, de tillhandahåller tolkhjälp via Tolkcentralen.

Telefon: 090-785 74 60

Texttelefon: 090-14 04 81

## **Tystnadsplikt**

När du som ansöker om stöd pratar med socialtjänsten skyddas du av sekretesslagen. Det betyder att all personal har tystnadsplikt och att de uppgifter du lämnar till oss och det vi pratar om vid möten inte får lämnas ut till obehöriga.

## **Behandling av personuppgifter**

Socialtjänsten behandlar personuppgifter digitalt. De uppgifter som behandlas är namn, personnummer och adress, utredningar och beslut i sociala ärenden, journalanteckningar rörande genomförda insatser, inkomstuppgifter samt om det behövs för utredning eller vårdändamål, uppgifter om din hälsa. Uppgifterna behandlas enligt dataskyddsförordningen (GDPR).

# Stöd för minoriteter

*Använder du ett nationellt minoritetsspråk? Du har i så fall möjlighet att få service och information från kommunen på ditt språk.*

Du som använder finska, jiddisch, meänkieli, romani chib eller samiska har rätt att få kommunal service och kontakt på ditt språk, om det finns personal som kan språket. Berätta för din socialsekreterare om du önskar kontakt och/eller service på ett nationellt minoritetsspråk.

## **Finska, samiska och meänkieli**

Umeå kommun ingår i förvaltningsområdena för finska, samiska och meänkieli vilket innebär att de språken har ett förstärkt skydd. Vid förfrågan ska kommunen erbjuda äldreomsorg helt eller väsentlig del på finska, samiska och meänkieli. Det är reglerat i lag.

## **Lagen skyddar**

Lagen om nationella minoriteter och minoritetsspråk ska skydda Sveriges nationella minoriteter, stärka deras möjligheter och rättigheter till inflytande och främja minoritetsspråken och minoriteternas kultur. Läs mer på [www.umea.se/minoriteter](http://www.umea.se/minoriteter)

# Synpunkter, klagomål eller oro

Om du har synpunkter eller klagomål uppmuntrar vi att du tar upp frågan direkt med den det berör.

Du kan också använda webbformuläret på [umea.se/kontakt](http://umea.se/kontakt) alternativt skiva ut blanketten eller ringa 090-16 10 02 och beställa blanketten.

Uppge namn och adress eller telefon om du vill att vi ska kontakta dig och berätta på vilket sätt vi följt upp just dina synpunkter. Du kan också lämna synpunkter anonymt.

Om du lämnat klagomål och inte är nöjd med hur det behandlas tar du kontakt med närmsta överordnade chef. Det kan du också göra om du inte personligen vill kontakta den som berörs. Närmsta överordnade chef tar emot din synpunkt eller ditt klagomål, informerar dig inom 14 dagar om vad som händer med ditt klagomål och ansvarar för att vidtagna åtgärder följs upp.

## **Otrygghet och oro**

Om du upplever otrygghet i samband med en insats från äldreomsorgen kan du först prata med din omsorgskontakt eller annan anställd du har förtroende för. Du kan även prata med enhetschef, verksamhetschef eller socialsekreterare.

## **Inspektionen för vård och omsorg**

Om du inte är nöjd med kommunens hantering av ditt klagomål eller om du tycker att det finns allvarliga brister i en socialtjänstverksamhet kan du vända dig till Inspektionen för vård och omsorg (IVO). Du hittar kontaktuppgifter på [www.ivo.se](http://www.ivo.se).

### **Kontakt**

090-16 10 02  
[aldrenamnden@umea.se](mailto:aldrenamnden@umea.se)  
[www.umea.se/kontakt](http://www.umea.se/kontakt)

# Mer information

*Vill du ha information om äldreomsorg? Vänd dig till äldreomsorgens mottagningsenhet.*

Vi svarar på frågor som till exempel vart du kan vända dig om du vill veta mer om hemtjänst, eller hur du går till väga för att få ett trygghetslarm. Vi kan också hänvisa dig till rätt person.

För information om äldreomsorgen:

- Sök på kommunens webb: [www.umea.se/aldre](http://www.umea.se/aldre)
- Ring äldreomsorgens mottagningsenhet 090-16 60 10

Telefontid mån, tis, tors, fre  
09.00-11.30, 13.30-16.00.  
Onsdag 13.30-16.00.