

Tukea ja hoivaa vanhuksille



Sisältö

Vastaanottoyksikkö johdattaa	3
Suunnittele elämääsi	4
Kohtaa toisia ja inspiroidu.....	5
Turvaa kotona	6
Helpotusta joka päivä	7
Tukea lähimmäisille	9
Kotipalvelu	10
Hoito- ja hoiva-asuminen	11
Näin haet tukea	12
Tukea vähemmistöille	14
Näkökantoja ja valituksia	15

Vastaanottoyksikkö johdattaa

Kun sinulla on kysymyksiä jotka koskevat vanhustenhoitoa, voit ottaa yhteyttä vastaanottoyksikköön. Me vastaamme yksinkertaisiin kysymyksiin ja johdatamme sinua oikean henkilön tai toiminnan yhteyteen.

Omaiselta vaaditaan läheisen dokumentoitu suostumus läheistä koskevien tietojen välittämiseen, kun otat yhteyttä puhelimitse.

Jos sinulle on myönnetty toimenpiteitä, voit ottaa yhteyttä siihen työntekijään joka on yhteyshenkilösi.

Puhelinajat

Ma, ti, to, pe
09.00-11.30, 13.30-16.00
Ke 13.30-16.00

Kontakti

090-16 60 10
aldreomsorgens.mottagningsenhet@umea.se
umea.se/kontaktaaldreomsorg

Suunnittele elämäsi

Terveen vanhentumisen edistämiseksi on olemassa joitakin keskeisiä tekijöitä jotka nostetaan esille tutkimuksissa: liikunta, ravitseva ruoka ja sosiaalinen yhteisö. Mieti mielellään näitä tekijöitä kun suunnittelet seniorielämäsi.

Senioritori inspiroi

Oletko kiinnostunut siitä, kuinka voit suunnitella ja toimia voidaksesi elää itsenäistä ja hyvää elämää?

Senioritori tarjoaa inspiraatiota ja vinkkejä siitä kuinka voit rikastuttaa elämäsi. Tässä voi olla kysymys ruoasta ja liikunnasta, sosiaalisista toiminnoista, asumisesta, tai tekniikasta jokapäiväisessä elämässä.

Senioritoriin voit tulla esittämään kysymyksiä ja kuuntelemaan inspiroivia luentoja. Useimpia luennoista voi seurata myöskin digitaalisesti.

Tilaa Senioritorin uutislehti, niin ettet jää mitään paitsi.

090-16 65 00

Renmarkstorget 15

Aukioloajat: Ma, ti, to, pe klo 10–15.

Ke klo 11–15.

www.umea.se/seniortorget

Asu hyvin seniorina

Asunto johon voit jäädä asumaan ja olla itsenäinen on tärkeä osa elämää. Asunnon on sovittava elämäsi, kiinnostuksenkohteisiisi, terveyteesi ja talouteesi. Myöhemmissä elämänvaiheissa muuttuu usein sekä terveys että talous. Siksi on tärkeää ajatella asuntotilannettaan ja katsastaa mitä mahdollisuuksia on hyvään asumiseen jos elämäntilanne muuttuu.

Senioriasuminen ja turva-asuminen

Nämä asumismuodot on sopeutettu vanhuksille, ja antavat enemmän mahdollisuuksia yhteisöön ja turvaan sekä hyvään saatavuuteen. Niitä rakentavat yksityiset kiinteistöfirmat sekä kunnan omistama Bostaden AB. Odotusaika voi olla useita vuosia pitkä, joten asettaudu jonoon hyvissä ajoin jos olet kiinnostunut.

Kohtaa toisia ja inspiroidu

On olemassa monenlaisia toimintoja ja kohtauspaikkoja. Olet tervetullut kaikille kohtauspaikoille, riippumatta siitä missä asut.

Digitaalinen senioritori

Täällä löydät toimintaa senioreille, riippumatta järjestäjästä.

www.umea.se/digitalaseniortorget

Kohtauspaikkoja

On monia kohtauspaikkoja jotka tarjoavat yhteisyyttä ja toimintaa. Olet tervetullut kaikille kohtauspaikoille, riippumatta siitä missä asut. www.umea.se/motesplatser

Kulttuuria senioreille

Ota osaa rikkaasta kulttuurielämästä Uumajan kunnassa. Kulttuuria senioreille tarjoaa sinulle mahdollisuuden ottaa osaa taiteesta ja kulttuurista monissa eri muodoissa. Tilaisuudet pidetään päivisin, arkisin, ja usein vapaalla pääsyllä.

www.umea.se/senior

Senioriliikunta

Tiedämme kaikki että liikunta on tärkeää hyvinvoinnille, mutta joskus tarvitsemme kaikki rohkaisua päästäksemme vauhtiin, ja jatkaaksemme. Umeå fritid tarjoa suuren määrän vaihtoehtoisia liikuntamuotoja, maksuttomasti tai alennettuihin hintoihin.

www.umea.se/seniortraining

Vapaaehtoiskeskus

Vapaaehtoisliike Frivilligcentralen tarjoaa vapaaehtoisia toimenpiteitä eri muodoissa, niin kuin vapaaehtoisten kotikäyntejä, seuralaisuutta sairaalakäynneillä tai kulttuuritoimintoja, kävelyitä, apua IT-kysymyksissä, jne.

090-77 72 15

Puhelinaika arkisin kl. 10–12

frivilligcentralen@umea.se

www.frivilligcentralen.umea.se

Turvaa kotona

Turvan tunne on perusedellytys hyvinvointiin. Uumajan kunta tarjoaa useita apuneuvoja turvallisuuden edistämiseksi.

Turvahälytin

Jos tunnet olosi epäturvalliseksi, voi turvahälytin olla hyvä asia. Näin voit hälyttää ja saada apua jos esim. kaatuisit. Voit kantaa hälytintä ranteella tai nauhassa kaulan ympärillä.

Valvonta

Sinulle joka tarvitset valvontaa voidaan myöntää puhelinsoittoja tai videovalvontaa päivisin. Öisin tehdään valvontaa turvasensori kautta. Henkilökunta katsoo puoleesi etukäteen sovittuina ajankohtina.

Puhelinpalvelu

Jos tunnet itsesi yksinäiseksi, voi puhelinpalvelu olla vaihtoehto. Henkilökunta soittaa sinulle sovittuihin aikoihin kuullakseen kuinka voit tai puhuakseen tovin. Tämä palvelu on etupäässä sinulle joka asut yksin.

Tietoja turvahälyttimistä,
valvonnasta ja puhelinpalvelusta:
Selvitykset vanhuksista
090-16 60 10

Lääkkeenannostelija

Jos sinulle on myönnetty kotisairaanhoidoa ja jos sinun on vaikeaa muistaa ottaa lääkkeitäsi, voi lääkkeenannostelija olla suuresti avuksi. Annostelija on kone joka sijoitetaan kotiisi ja joka säilyttää lääkkeitäsi ja muistuttaa sinua kun on aika ottaa lääkkeitä.

Ota yhteyttä tietoja varten:
Sairaanhoitaja kotisairaanhoidossa,
puhelinkeskus: 090-16 10 00

Helpotusta joka päivä

On olemassa monia palveluja jotka voivat helpottaa tilannetta kodissasi. Jos saat tukea, voit olla itsenäinen pidemmäksi ajaksi.

Kodinläheisiä palveluja

Nykyään on monia yksityisiä yrityksiä jotka tarjoavat nk. kodinläheisiä palveluja. Voit saada apua mm. siivouksen, lumenluonnin, ikkunanpesun ja henkilökohtaisen hoidon kanssa. Kodinläheiset palvelut voivat olla vaihtoehto tai korvaus kunnan kotipalvelulle. Nk. Rut-vähennyksellä voit verovähentää osan maksusta. Kodinläheisiä palveluja tarjoavia yrityksiä löytyy verkko-haulla.

Asunnon sopeuttamistuki

Jos sinun tarvitsee saada asunto uudelleenrakennetuksi tai sopeutuneeksi liikuntavammaisuuden takia, voit hakea asunnon sopeuttamistukea. Tähän voi sisältyä kynnyksien poistamista, leveämpien ovien asennusta tai pyöratuolirampin järjestämistä sisäänkäynnin luona.

Ota yhteyttä tietoja varten:

Asuntojen sopeuttamisyksikkö

090-16 23 06

bab@umea.se

www.umea.se/bostadsanpassning

Apuneuvoja

Voit käydä Apuvälinekaupassa (Hjälpmedelsbutiken) joka on Norrlannin yliopistollisessa sairaalassa ja saada neuvoja sekä ostaa erilaisia apuvälineitä, jotka helpottavat jokapäiväistä elämääsi. Voit myös ostaa tiettyjä apuvälineitä tavallisista kaupoista esim. robotti- imurin, liukuesteet kenkiin tai liukuestomaton suihkuun.

Jos tarvitset apuneuvoja jotka vaativat kokeilua kodissa, voi kunnan kotisairaanhoido auttaa. Lisää tietoa voi saada puhelinnumerosta 090-16 52 50.

Yksinkertaisempia apuneuvoja, jotka eivät vaadi kotikäyntejä, voit saada määrättyinä terveyskeskuksessasi.

Tietoja teknisistä apuneuvoista voit myöskin saada Hjälpmedelscentralenista, Syncentralenista ja Hörcentralenista, jotka saavutat Västerbottenin seudun puhelinkeskuksesta:

090-785 00 00

www.1177.se

Päivätoimintaa

Päivätoimintaa on saatavilla sinulle joka tarvitset tukea sen toiminnan jatkamiselle, joka on ennaltaehkäisevää ja terveyttä edistävää. Sinulle tarjotaan toimintaa joka yhdistyy terveyteen, itsenäisyyteen ja elämänlaatuun. Päivätoiminta voi myöskin tukea lähimmäisiä jotka tarvitsevat väliaikaista vapautusta.

Kotisairaanhoido

Kunta vastaa hoidosta ja kuntoutuksesta joka tapahtuu kodissasi. Sinulle joka et voi itse tai avustettuna matkustaa terveyskeskukseen voi olla mahdollista saada terveyden- ja sairaanhoitoa kotonasi. Enemmän tietoa saa terveyskeskuksestasi. www.1177.se

Kuljetuspalvelu

Kuljetuspalvelu on sopeutettu julkisen liikenteen muoto. Aivan niin kuin muussa julkisessa liikenteessä, matkustat yhdessä toisten kanssa, mutta matkat tehdään henkilöä-tossa tai ajoneuvossa jossa on pyöratuolipaikka.

Tietoja ja hakemukset: Kuljetuspalvelu
090-16 10 14
fardtjansten@umea.se
www.umea.se/fardtjanst

Lyhytaikaisasuminen

Jos tarvitset lyhyemmäksi ajaksi hoivaa, jota ei voi järjestää kotona voi lyhytaikaisasuminen olla yksi vaihtoehto.

Se voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että sinulla on suuri hoidon tarve ja tarvitset kuntoutusta sairaalahoidon jälkeen ja sitä ei voida tehdä kotona. Päätös lyhytaikaisasumisesta voidaan myöntää myös, jotta läheisesi saa lomitusta. Asuntolassa oleskelun ajan on hoitohenkilökunta ja sairaanhoitaja paikalla ympäri vuorokauden. Myös työja fysioterapeutit ovat tavattavissa.

Lyhytaikaisasumisen tarkoituksena on auttaa sinua vahvistamaan edellytyksiäsi selviytyä arkipäivästä kotona. Päämääränä on, että voit asua omassa kodissasi niin kaun kuin mahdollista kotipalvelun ja kotisairaanhoidon avulla.

Joustava lomitust lyhytaikaisasuntolassa

Vuonna 2025 kokeillaan uutta toimenpidettä, joustavaa lomitusta. Se tarkoittaa sitä, että läheiselle myönnetään kalenterivuotena päätös 42 vuorokaudesta, jotka omainen voi käyttää tarpeensa mukaan, korkeintaan 7 vuorokautta kerrallaan. Yhden kerran vuodessa voi lomitusta käyttää 14 vuorokautta peräkkäin. Lisätietoja antaa avuntarpeenkäsittelijä.

Yhteystiedot

Selvitykset vanhuksista
090-16 60 10

Tukea lähimmäisille

Sinä joka olet lähimmäinen voit saada tukea eri muodoissa sinun ja läheisesi tilanteen pohjalta.

Läheisen hoito tai tuki voi monella tavalla olla antoisaa ja merkityksellistä, mutta se voi myöskin olla vaikeaa ja tuntua yksinäiseltä. Lähimmäisenä olet korvaamaton tuki sille joka tarvitsee apua, mutta on helppoa unohtaa itsensä kun auttaa toista. Oman sairauden ehkäisemiseksi voit itse tarvita tukea ja väliaikaista vapautusta jaksaksesi.

Omaiskonsulentit antavat tukea

Voit saada tietoa, opastamista ja yksityisiä tukikeskusteluita tilanteestasi riippuen. Omaiskonsulentit tiedottavat eri tukimuodoista ja antavat vihjeitä omaisille suunnatuista tapahtumista ja toiminnoista. Omaiskonsulenteilla on vaihtelovallisuus.

Tuki suuntautuu omaisille, joiden läheinen on aikuinen ja asuu omassa asunnossa kunnassa.

Joustava lomitutus

Sinä, joka hoidat läheistäsi voit saada maksutonta lomitusta 25 tuntia kuukaudessa ilman avuntarpeen päätöstä. Tuki on sinulle, joka et voi jättää läheistäsi yksin muuta kuin lyhyeksi hetkeksi ja asutte yhdessä.

Kontakti

Omaiskonsulentit

090-16 69 00

anhorigstod@umea.se

www.umea.se/anhorig

Kotipalvelu

Kotipalvelun avustuksella voi jokapäiväinen elämäsi helpottua. Ota yhteyttä vanhustenhoitoon saadaksesi neuvonantoa jo varhaisessa vaiheessa. Voimme auttaa sinua elämään itsenäistä ja hyvää elämää pidempään.

Kotipalvelu

Sinulle voidaan myöntää avustusta sellaisessa johon et pysty omakätises-ti. Tässä voi olla kysymys esim. siivouk-sesta, ostoksista ja pesuista. Kysymyk-sessä voi myöskin olla henkilökohtai-nen hoito, niin kuin pukeutuminen ja riisuutuminen, hygieniä ym.

Siivous hoidetaan joka kolmas viikko, ja sisältää pölyjen pyyhkimisen, imuroin-nin ja lattioitten pyyhkimisen (2h + k). Pesu ja sänkyvaatteitten vaihto joka kolmas viikko. Tarkempaa tietoa saa avustuskäsittelijältä.

Voit myös saada apua kotitaloustehtävissä niin kuin roskien viennissä, postinhaussa ja kukkien kastelussa.

Kun sinulle on myönnetty kotipalve-lua, voit valita miltä suorittajalta haluat saada apua. Saat lisää tietoa suorittajista kun se on ajankohtaista.

www.umea.se/hemtjanst

Palkattu omaisapu

Kotipalvelua voi myöskin tehdä omainen, joka tekee nk. palkkiollista omaisapua. Puhu avustuskäsittelijän kanssa jos tämä voi olla ajankohtaista osaltasi.

www.umea.se/anhorig

Hoito- ja hoiva-asuminen

Yritämme, niin pitkälle kuin mahdollista, antaa sinulle tuen jota tarvitset kodissasi, kotipalvelun ja kotisairaanhoidon avulla.

Kun hoidon ja hoivan tarve on niin suuri ettei sitä enää voida tyydyttää omassa kodissa, kotipalvelun ja kotisairaanhoidon avulla, voi paikka hoito- ja hoivakodissa olla ajankohtainen.

Kun sinulle on myönnetty paikka, tarjotaan sinulle paikka niin pian kun sellainen on vapaa. Uumajan kunnassa on noin 20 hoito- ja hoivakotia. Sinä et voi valita missä asuntolassa saat paikan.

Täällä on hoitohenkilökunta paikalla ympäri vuorokauden. Sairaanhoidaja on joka asuntolassa, työ- ja fysioterapeutti ovat tavattavissa tarpeen mukaan. Terveyskeskuksen lääkäri vierailee asuntolassa säännöllisesti.

Mahdollisuus asua yhdessä

Hoito- ja hoivakodissa elät tavallisesti koko loppuelämäsi. Sosiaalipalvelulain mukaisesti on puolisoilla ja avopuolisoilla oikeus jatkaa yhdessä asumista, silloinkin kun heillä on erilaiset hoitotarpeet.

www.umea.se/aldre

Näin haet tukea

Sinulla on oikeus hakea mitä tahdot. Sinun tarpeesi määrittelevät mitä tukea sinulle sittemmin myönnetään.

1. Keskustelu avustuskäsittelijän kanssa

Soita numeroon 090-16 60 10.
Puhelinaika kl. 9-10 ma, ti, to, pe.
Pienemmästä toimenpiteestä voidaan keskustella suoraan, mutta jos toimenpide on suurempi varataan aika keskusteluun niin että avustuskäsittelijä saa tietoa jokapäiväisestä tilanteesta ja siitä miltä tarpeet näyttävät. Tiettyjä toimenpiteitä haet toisista yksiköistä, ja silloin avustuskäsittelijä voi luotsata sinut oikein.

2. Hakemus

Seuraava askel on että sinä jolla on avuntarve haet tukea. Hakemuksen voi tehdä suullisesti keskustelussa, täyttämällä hakemuslomake paperilla tai digitaalisesti: www.umea.se/aldre

3. Selvitys

Hakemuksesi pohjalta tekee avustuskäsittelijä selvityksen siitä mihin tukeen sinulla on oikeus sosiaalipalvelulain mukaan. Selvitys

on kirjallinen, ja sinulla on oikeus lukea se ja tehdä lisäyksiä ennen kuin päätös tehdään. Jos tietoja tarvitaan joltakulta muulta niin tarvitsemme suostumuksesi.

Sairaalakäynnin jälkeen

Jos sinun tuentarpeesi vanhainhoidolta on kasvanut yhteydessä sairaalakäyntiin, ja jos et pärjää kotona ilman laajempia toimenpiteitä, ottaa avustuskäsittelijä yhteyttä sinuun ennen kuin sinut kirjataan ulos sairaalasta.

Voit valittaa päätöksestä

Jos hakemuksesi hylätään kokonaan tai osittain, saat aina kirjallisen viestin ja tietoa siitä kuinka voit valittaa päätöksestä johon et ole tyytyväinen. Valitus pitää lähettää vanhustenlautakuntaan kolmen viikon sisällä siitä lukien kun sait päätöksen. Avustuskäsittelijä tekee määritelmän siitä jos päätöstä pitäisi muuttaa. Riippumatta siitä jos päätöstä muutetaan, lähetetään valitus eteenpäin hallinto-oikeuteen. Valitus on maksuton.

Maksut

Tietyistä toimenpiteistä maksat maksuja, samalla kun toiset ovat maksuttomia. Tarpeen määrä sekä tulotasosi vaikuttavat siihen kuinka paljon sinun on maksettava. Kun maksu lasketaan, otetaan huomioon se että sinulla on oltava rahaa jäljellä tavallisten elinkustannuksien peittoon ja asumisen maksuun. Voit hakea maksun alennusta.

Tulkki

Sinulla joka et puhu tai ymmärrä ruotsia on oikeus tulkkiin. Kerro avustuskäsittelijälle että haluat puhua toista kieltä kuin ruotsia niin että tulkki varataan. Jos olet kuulo- tai näkövammainen, otat yhteyden Västerbottenin seutuun, he antavat tulkkausapua Tolkcentralenin kautta.

Puhelin: 090-785 74 60

Tekstipuhellin: 090-14 04 81

Vaitiolovelvollisuus

Kun sinä joka haet tukea puhut sosiaalityöntekijöitten kanssa, olet salaisuuslain suojelussa. Se tarkoittaa, että henkilökunnalla on vaitiolovelvollisuus ja että niitä tietoja joita jätät meille ja asioita joista keskustelemme kokouksissa ei saa välittää eteenpäin asiaankuulumattomille.

Henkilötietojen käsittely

Sosiaalityöntekijät käsittelevät henkilötietoja digitaalisesti. Tiedot joita käsitellään ovat nimet, henkilötunnukset ja osoitteet, selvitykset ja päätökset sosiaalisissa asioissa, kirjalliset merkinnät jotka koskevat tehtyjä toimenpiteitä, tietoja tuloista sekä tietoja terveydestäsi jos niitä tarvitaan selvitykseen tai hoitoa varten. Tietoja käsitellään tietosuojasetuksen (GDPR) mukaisesti.

Tukea vähemmistöille

Käytätkö kansallista vähemmistökieltä? Sinulla on siinä tapauksessa mahdollisuus saada palvelua ja tietoa kunnalta kielelläsi.

Sinulla joka käytät suomea, jiddischiä, meänkieltä, romani chibia tai saamea on oikeus saada kunnallisia palveluja ja yhteyksiä kielelläsi, jos on henkilökuntaa joka puhuu kieltäsi. Kerro avustuskäsittelijällesi jos toivot yhteyttä ja/tai palvelua kansallisella vähemmistökielellä.

Suomi, saami ja meänkieli

Uumajan kunta sisältyy suomen kielen, saamen kielen ja meänkielen hallintoalueisiin, joka tarkoittaa sitä että näillä kielillä on vahvistettu suojelu. Jos sitä kysytään, on kunnan tarjottava vanhainhoitoa kokonaan tai olennaisin osin suomeksi, saameksi ja meänkielellä. Tästä on säädetty lailla.

Laki suojelee

Laki kansallisista vähemmistöistä ja vähemmistökielistä suojelee Ruotsin kansallisia vähemmistöjä, vahvistaa heidän mahdollisuuksiaan ja oikeuksiaan vaikutusvaltaan ja edistää vähemmistökieliä ja vähemmistöjen kulttuureja. Lue lisää sivulla www.umea.se/minoriteter

Näkökantoja ja valituksia

Jos sinulla on näkökantoja tai valituksia, rohkaisemme sinua ottamaan kysymykset esille suoraan sen kanssa jota asia koskee.

Voit myös käyttää verkkolomaketta sivulla umea.se/kontakt, tai tulostaa lomakkeen, tai soittaa numeroon 090-16 10 02 ja tilata lomakkeen.

Jätä nimi ja osoite tai puhelinnumero jos haluat että otamme sinuun yhteyttä ja kerromme millä tavalla olemme tehneet seurannan juuri sinun näkökantojesi johdosta. Voit myöskin jättää sisään näkökantoja anonyymisti.

Jos olet jättänyt sisään valituksen ja jos et olet tyytyväinen siihen

kuinka sitä käsitellään, otat yhteyden lähimpään esimieheen. Voit myöskin tehdä näin jos et halua henkilökohtaisesti ottaa yhteyttä siihen jota asia koskee. Lähin esimies ottaa vastaan näkökantasasi tai valituksesi, tiedottaa sinulle 14 päivän sisällä siitä mitä tapahtuu valituksesi kanssa, ja vastaa siitä että tehdyistä toimenpiteistä tehdään seuranta.

Hoidon ja hoivan tarkastuslaitos

Jos et ole tyytyväinen siihen kuinka kunta käsittelee valitustasi, tai jos olet sitä mieltä että on olemassa vakavia puutteita sosiaalipalvelun toiminnassa, voit ottaa yhteyden Hoidon ja hoivan tarkastuslaitokseen (IVO). Löydät yhteystiedot sivulla www.ivo.se.

Yhteystiedot

090-16 10 02
aldrenamnden@umea.se
www.umea.se/kontakt

Lisätietoja

Tarvitsetko tietoa vanhustenhuollosta? Ota yhteyttä vanhustenhuollon vastaanottoyksikköön.

Vastaamme kysymyksiin esim. kenen puoleen voit kääntyä, jos haluat enemmän tietoja kotipalvelusta tai kuinka voit hakea turvahälytintä. Autamme sinua kääntymään oikean henkilön puoleen.

Tietoja vanhustenhuollosta:

- Etsi kunnan verkosta: www.umea.se/aldre
- Soita vanhustenhuollon vastaanottoyksikköön 090-16 10 02

Puhelinaika ma, ti, to, pe
09.00-11.30, 13.30-16.00.
Ke 13.30-16.00