

# Seniorguiden



Växjö  
kommun

# Förvaltningschefen har ordet

**Åren 2020–2021 har varit mycket annorlunda på grund av pandemin. Konsekvenserna av Covid19-viruset har påverkat alla mer eller mindre.**

Många har varit oroliga för sin egen hälsa men även för sina nära och kära. En del av oss har drabbats av sorg. Vi har inte kunnat umgås och träffa andra människor som vi vanligtvis gör och trivs med. Det utbud av aktiviteter, kompetenser och tjänster som bidrar till trygghet, självständighet och ett bra liv för dig som är senior känns extra viktigt nu. Ta del av informationen för att se om det finns något som just du tycker verkar intressant.

I Seniorguiden har vi bland annat information om Växjö kommuns seniorlots. Med hjälp av seniorlotsen kan du som äldre få vägledning i hur man ansöker om kommunala insatser men också vilka alternativ man kan välja för hushållsnära tjänster, hjälp när IT-kunskaperna inte räcker osv.

Samma sak gäller boende för äldre. Vilka boendeformer finns? Vad betyder särskilt boende? Vi beskriver vad det finns för olika typer av boende och uppmanar till att man i god tid börjar fundera på hur och var man vill bo när man blir äldre. Du kan bo hemma längre med hjälp av trygghetskapande teknik och genom att få stöd hemma. Vad det betyder och hur man kan gå tillväga kan du läsa mer om i Seniorguiden.

För de allra flesta är social samvaro viktigt genom livet. Vi vet att många upplever att de är ensamma av en eller annan orsak. På träffpunkter, via digitala anhörigstöd och i samarbete med frivilligorganisationer når vi er som upplever ensamheten som ett bekymmer. Ofta är man osäker på vad man själv kan göra. Skulle du vara en av dem så välkomnar vi dig att ta kontakt. I guiden finns kontaktuppgifter till flera arrangörer.

Vi finns till för er!

**Ewa Ekman**



# Innehåll

<b>1.</b>	Seniorlots	<b>4</b>
<b>2.</b>	Bo tryggt och bra på äldre dar	<b>5</b>
<b>3.</b>	Stöd och hjälp i hemmet	<b>7</b>
<b>4.</b>	Fixartjänsten	<b>8</b>
<b>5.</b>	Förebyggande hembesök	<b>9</b>
<b>6.</b>	Trygghetshjälpmedel	<b>10</b>
<b>7.</b>	Andra hjälpmedel och stöd	<b>11</b>
<b>8.</b>	Social gemenskap	<b>12</b>
<b>9.</b>	Mat och dryck när kroppen blir äldre	<b>16</b>
<b>10.</b>	Träning och motion gör dig stark	<b>18</b>
<b>11.</b>	Bra att veta om du blir sjuk	<b>20</b>
<b>12.</b>	Hemsjukvård	<b>21</b>
<b>13.</b>	Du som ger stöd till en närstående	<b>22</b>
<b>14.</b>	Ansök om insatser från kommunen	<b>24</b>
<b>15.</b>	Särskilt boende	<b>26</b>
<b>16.</b>	När du inte kan resa på egen hand	<b>28</b>

# 1. Seniorlots



**Växjö kommuns seniorlots är ett stöd för äldre att hitta rätt i samhället, både inom kommunens verksamheter och bland andra aktörer.**

Du som är 65 år eller äldre och/eller anhörig som behöver vägledning i tjänster eller aktiviteter som kan underlätta vardagen samt att skapa större trygghet. Målet är att göra det lättare att hitta rätt i samhället samt att lotsa rätt när man inte vet vart man ska vända sig. Till exempel kan seniorlotsen förmedla information om och kontakter till:

- Träffpunkter och aktiviteter för seniorer i kommunen som främjar hälsa och social gemenskap.
- Föreningar som erbjuder utbildningar i att hantera en smartphone, surfplatta eller dator.
- Företag som kan hjälpa till med hushållsnära tjänster såsom exempelvis städhjälp, tvätt, gräsklippning och snöskottning.
- Företag som kan hjälpa till med it-support i hemmet, som till exempel hjälp med dator, smartphone, surfplatta och tv.
- Hur man gör om man vill engagera sig som volontär, till exempel rastfadder eller hjälpa till med läxhjälp.
- Information om och vägledning i boendefrågor för äldre såsom seniorlägenheter och trygghetsboende.



## Kontakt

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.

## 2. Bo tryggt och bra på äldre dar



### Bo bekvämt i hyresrätt

Att hyra sitt boende är en bekväm och praktisk boendeform. En stor fördel med att flytta in i en hyresrätt är att allt är i ordning och du behöver inte själv fixa till exempel en droppande kran eller en trasig spis. Om något går sönder eller slutar fungera ringer du hyresvärden och ber om hjälp.

### Anmäl dig till den kommunala bostadskön Boplats Växjö

Ett bra sätt för att få möjlighet att hyra en lägenhet är att ställa sig i den kommunala bostadskön. Du samlar köpoäng från dagen du har registrerat dig. Att stå i bostadskön kostar 100 kr per år.

Du kan enkelt registrera dig via [www.boplats.vaxjo.se](http://www.boplats.vaxjo.se). Behöver du hjälp med detta kan du vända dig till vårt kontaktcenter på Norra Järnvägsgatan 7 i Växjö eller ringa 0470-73 47 00.

### Lägenheter med ökad tillgänglighet

Lägenheter med ökad tillgänglighet är vanliga lägenheter som är utformade så att personer med nedsatt funktionsförmåga kan ta sig till och runt i bostaden på ett enkelt sätt. Bostaden ska till exempel ligga på markplan/ha hiss, ha låga trösklar och rymligt badrum. Det finns lägenheter med ökad tillgänglighet som kan sökas via Boplats Växjö. Det finns även riktade bostäder till seniorer, som seniorboende och trygghetsboende.

### Seniorboende

Seniorlägenheter är en tillgänglig bostad som ligger nära service av olika slag. Bostäderna erbjuds i första hand till dig som fyllt 70 år, men även du som fyllt 55 år kan söka. Både Växjöbostäder och Vidingehem har seniorlägenheter. Det finns även privata hyresvärdar som har seniorlägenheter.

Seniorlägenheter i form av bostadsrätter finns på ett par ställen i Växjö stad.



## Kontakt

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.  
Boplats Växjö: 0470-73 47 00.

## Trygghetsboende

I trygghetsboende bor du som är över 70 år i en vanlig lägenhet med hög tillgänglighet. Du sköter om ditt hem med eller utan stöd från hemtjänsten. Här finns gemensamma utrymmen för umgänge och en trygghetsvärd. Trygghetsboende finns i Ingelstad och söks via Boplats Växjö. Trygghetsboende planeras även i Hovshaga och i området Hovs Park.

Vill du veta mer om boende för seniorer? Ring Boplats Växjö, telefon 0470-73 47 00 eller besök [www.boplats.vaxjo.se](http://www.boplats.vaxjo.se)

## Bostadsanpassning

Om du har en funktionsnedsättning som gör att du behöver anpassa din bostad kan du ansöka om bostadsanpassningsbidrag. För att få bostadsanpassningsbidrag måste åtgärden vara nödvändig på lång sikt och behovet ska inte kunna tillgodoses på annat sätt, till exempel med hjälpmedel.

När du ansöker ska du skicka med ett intyg som styrker din funktionsnedsättning och att åtgärderna är nödvändiga för att du ska klara dig. Du kan få ett sådant intyg från en arbetsterapeut, sjukgymnast eller läkare.

Ansökningsblankett och ytterligare information kan du få från handläggaren av bostadsanpassningsbidrag.

Ring vårt kontaktcenter, 0470-410 00 och fråga efter handläggare av bostadsanpassningsbidrag.



## Kontakt

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.  
Boplats Växjö: 0470-73 47 00.

## 3. Stöd och hjälp i hemmet



**Vi vill att du ska känna dig trygg så länge du bor kvar i din hemmiljö. Till din hjälp finns det flera tjänster som du kan använda dig av.**

### Hushållsnära tjänster

Med hushållsnära tjänster menar vi tjänster som utförs i ditt hem. Det kan till exempel vara städning, fönsterputsning, tvätt, strykning, flytthjälp och trädgårdssysslor såsom snöskottning och gräsklippning.

Växjö kommun har tecknat avtal med flera företag som utför hushållsnära tjänster. Du kan tryggt vända dig till dem.

Det företag som du väljer att anlita, skriver avtal direkt med dig.

### It-support i hemmet

Kommunen har, på samma sätt som för hushållsnära tjänster, tecknat avtal med företag som erbjuder It-support i hemmet.

De kan exempelvis hjälpa till med dator, TV, mobiltelefon och surfplatta.

På vår webbplats [www.vaxjo.se](http://www.vaxjo.se) finns kontaktuppgifter till aktuella företag. Du kan också ringa vårt kontaktcenter, telefon 0470-410 00, och be om kontaktuppgifter.

### RUT-avdrag

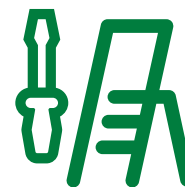
För vissa tjänster kan du få göra RUT-avdrag. Ring Skatteverket på telefon 077-156 75 67 eller besök deras hemsida för att få mer information om hur det fungerar.



## Kontakt

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.  
Skatteverket: 077-156 75 67.

## 4. Fixaruppdrag



**Behöver du byta taklampan hemma men känner dig otrygg att kliva upp på en stege? Har du ramlat tidigare och känner att du skulle behöva hjälp att göra ditt hem tryggare? Då kan fixaruppdraget vara ett bra alternativ för dig!**

Du som har fyllt 67 år och bor i Växjö kommun kan få hjälp med fallförebyggande uppdrag i hemmet. Du kan få hjälp med att:

- Byta trasiga glödlampor och proppar
- Sätta upp gardiner och hänga upp tavlor
- Hämta eller lämna saker på vind eller källare
- Halksäkra mattor
- Fästa lösa sladdar
- Byta batterier i brandvarnare eller sätta upp nya

Hjälpen kostar ingenting, men var och en betalar för eventuellt material som behövs. Fixaruppdraget utför inte hushållsnära tjänster såsom städning, mattpiskning, fönsterputs eller montering.

När du får hjälp med fixaruppdrag, får du även både muntlig och skriftlig information samt individuella råd om hur du kan förebygga fall och undernäring. Du får även en genomgång av vilka säkerhetsrisker som finns hemma hos dig samt var du kan hitta aktiviteter för att undvika att du känner dig ensam.

Du får också tips och råd om olika hjälpmedel som kan underlätta vardagen.

Ring vårt kontaktcenter, 0470-410 00 för att boka fixaruppdraget.



### Kontakt

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.



## 5. Förebyggande hembesök



**Är du 67 år eller äldre? Skulle du vilja ha ett förebyggande hembesök så att du kan känna dig trygg? Ring oss, vi kommer hem till dig!**

Vi gör förebyggande hembesök hos dig som:

- Är 67 år eller äldre och som känner dig otrygg hemma.
- Du har inte nåt stöd från kommunen än.
- Nyligen har fått beslut om matdistribution, trygghetslarm och/eller serviceinsatser.

En rehabassistent kommer hem till dig. Du får både muntlig och skriftlig information samt individuella råd om hur du kan förebygga fall och undernäring.

Vi går igenom vilka säkerhetsrisker som finns hemma hos dig samt var du kan hitta aktiviteter för att undvika att du känner dig ensam.

Du får tips och råd om olika hjälpmedel som kan underlätta vardagen.

Förebyggande hembesök är kostnadsfritt.

Ring vårt kontaktcenter, telefon 0470-410 00 och fråga efter förebyggande hembesök. Vi bokar därefter en tid som passar dig.



### Kontakt

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.

## 6. Trygghetshjälpmedel



**Är du intresserad av smarta lösningar för ditt hem? Med några få enkla lösningar kan du få ett tryggare och mer självständigt liv.**

Kom till vår inspirerande visningsmiljö "Bo Tryggt"! Här kan du få prova och ställa frågor om traditionella, tekniska och digitala hjälpmedel.

Exempel på hjälpmedel och teknik vi visar:

- Hjälpmedel för dusch och toalett för att minska fallrisk.
- Redskap och hjälpmedel i köket för att underlätta vardagen.
- E-tillsyn via en trygghetskamera. På ett enkelt sätt kan hemtjänsten se till dig på natten utan risk för att väcka eller kanske oroa dig när du sover.
- Påminnelsestöd. Som exempel kan du få information om spisen är påslagen eller om dörren är olåst. Med hjälp av en liten nyckelbricka med statussymboler, kan du se att allt är i sin ordning när du lämnat din bostad.
- Lampor som tänds när man är uppe och går nattetid. Bra belysning på natten minskar risken för fallolyckor.

Vid ett besök i Bo Tryggt får du direkt veta vilka av hjälpmedlen som du själv kan köpa och vilka du kan få utskrivna efter bedömning.

Andra saker som kan underlätta din vardag och som du kan få information om i Bo Tryggt är:

- Handla på nätet – hur fungerar det och vad behöver du?
- Hur fungerar en enklare smartphone?
- Hur du enkelt kan tända och släcka lampor med enkla fjärrkontroller eller med hjälp av din röst.
- Hur fungerar ett elektroniskt dörröga?
- Säkerhet i hemmet – vad bör du tänka på?

Ring vårt kontaktcenter, telefon 0470-410 00, för att boka ett besök i Bo Tryggt.



### Kontakt

Kontaktcenter Växjö kommun Bo Tryggt: 0470-410 00.

## 7. Andra hjälpmedel och stöd



### **För dig som har svårigheter i din vardag finns det olika hjälpmedel som kan underlätta för dig.**

Det finns många hjälpmedel som gör vardagen enklare och säkrare. Vissa hjälpmedel kan man få förskrivet av arbetsterapeut eller fysioterapeut efter individuell bedömning, andra får man köpa själv. Växjö kommun har ansvar för de flesta hjälpmedel till personer som är 18 år och äldre. Region Kronoberg ansvarar för hjälpmedel såsom elrullstol, syn- och hörselhjälpmedel och kognitiva hjälpmedel. Hjälpmedel som man får bekosta själv kan till exempel vara hjälpmedel för påklädning, duschpall, käpp, griptång etc.

Ring vårt kontaktcenter, telefon 0470-410 00 för mer information.

### **Syn- och hörselinstruktör**

Om du har en syn- eller hörselnedsättning och är över 18 år kan du få information, råd och stöd från kommunens syn- och hörselinstruktör.

### **Synnedsättning**

Har du en synnedsättning kan syninstruktören ge råd och tillsammans med dig hitta lösningar som kan underlätta vardagen. Du kan få hjälp med att till exempel markera upp trappor, spis och tvättmaskin och få råd om belysning. Har du fått hjälpmedel förskrivna från synhabiliteringen kan syninstruktören ge dig stöd i träningen i att använda dessa.

### **Hörselnedsättning**

Har du en hörselnedsättning kan du få stöd i träningen i att använda hjälpmedel förskrivna av audionommottagningen. Hörselinstruktören ger dig också information om hur du sköter och underhåller dina hörselhjälpmedel. Servicen är avgiftsfri för dig.

Ring vårt kontaktcenter, 0470-410 00 och fråga efter syn- och hörselinstruktör.



## **Kontakt**

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.

## 8. Social gemenskap



**Många seniorer upplever att de känner sig ensamma. I Växjö kommun finns en mängd olika aktiviteter du kan delta i och flera organisationer som du kan kontakta. Här är ett axplock av dessa:**

### Röda korset

Växjö kommun har ett nära samarbete med Röda korset. De har följande utbud och alla aktiviteter är gratis:

- "Vi hänger med!" är en verksamhet som innebär av att du kan få sällskap av en volontär när du ska iväg på aktiviteter, träffpunkter eller vid läkarbesök.
- De har en besöksverksamhet där en volontär träffar dig i hemmet för att göra sådant som du tycker är roligt.
- Vänskapslinje för äldre. Här kan du antingen vara med och ringa upp andra eller bli uppringd.

### Pensionärsföreningar

I Växjö kommun finns det många pensionärsföreningar, alla med ett stort utbud av olika studiecirkel, aktiviteter och evenemang med fokus på social gemenskap. Föreningarna finns både i Växjö stad och på landsbygden i Växjö kommun.

Pensionärsföreningar i Växjö kommun är: Aktiva Seniorer Växjö, PRO (Pensionärernas riksorganisation, SeniorNet, SPF Seniorerna, SKPF (Svenska kommunal pensionärernas förbund), RPG (Riksförbundet Pensionärsgemenskap).

Besök gärna pensionärsföreningarnas hemsidor för mer information och kontaktuppgifter eller ring Växjö kommuns kontaktcenter för mer information, telefon 0470-410 00.



### Kontakt

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.  
Röda Korset: 0470-213 93.

## **Pensionärernas Hus**

Pensionärernas Hus är en mötesplats med trevlig gemenskap och samvaro för alla pensionärer i Växjö kommun. Du behöver inte vara medlem i någon pensionärsförening för att komma hit. I huset anordnas olika aktiviteter och studiecirkel som till exempel föreläsningar, snickeri, olje- och akvarellmålning.

## **Boken kommer**

På biblioteket kan du låna böcker eller andra medier. Om du själv inte har möjlighet att ta dig till biblioteket kan du få det du önskar hem till dig genom bibliotekets hemkörningstjänst.

Kontakta filialbiblioteket på din ort eller personalen på stadsbiblioteket om du vill veta mer. Låneservicen är kostnadsfri.

Kontaktuppgifter till samtliga biblioteksfilialer hittar du på <https://bibliotek.vaxjo.se>. Ring vårt kontaktcenter, 0470-410 00 och fråga efter Växjö stadsbibliotek.



## **Kontakt**

Kontaktcenter Växjö kommun Växjö stadsbibliotek: 0470-410 00.

## Träffpunkter

Du som bor hemma har möjlighet att träffa andra och hitta intressanta aktiviteter på våra träffpunkter. Det finns träffpunkter på flera av kommunens särskilda boenden och även i anslutning till hemtjänstgrupperna.

Till träffpunkterna kan du komma för en pratstund, en kopp kaffe, eller för att delta i någon aktivitet. Exempel på aktiviteter som anordnas på träffpunkterna är:

- Bingo
- Kräftskiva
- Pubkvällar
- Musikunderhållning med mera

Du har möjlighet att påverka utbudet genom att komma med idéer och förslag. Du kan även anmäla dig till digitala träffpunkter.

## Program

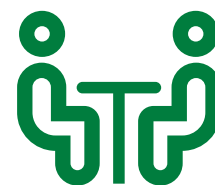
Program och öppettider för respektive träffpunkt hittar du på [vaxjo.se/senior](http://vaxjo.se/senior).

För att vara med på träffpunkterna behöver du föränmäla dig. Det gör du genom att ringa kontaktcenter. Träffpunkterna är gratis, men om du vill fika kostar det 30 kronor.



## Kontakt

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.



## Här finns träffpunkterna

### **Braås**

Adress: Sjöleden, Sjösåsvägen 46, Braås

### **Centrum, Växjö**

Adress: Ringsbergsgården,  
Västergatan 21, Växjö

### **Dalbo, Växjö**

Adress: Dalbo, Sommarvägen 3, Växjö

### **Gemla**

Adress: Solgården, Bokvägen 3, Gemla

### **Hovshaga, Växjö**

Adress: Hagalund,  
Pomonavägen 4, Växjö

### **Högstorp och Öster, Växjö**

Adress: Åbovägen 22, Växjö

### **Ingelstad**

Adress: Kvarngården,  
Gamla Växjövägen 21, Ingelstad

### **Lammhult**

Adress: Lammengatan 6, Lammhult

### **Norr, Växjö**

Adress: Norrelid,  
Pär Lagerkvists väg 15, Växjö

### **Rottne, Växjö**

Adress: Löpanäsvägen 5, Rottne

### **Sandsbro, Växjö**

Adress: Toftagården,  
Lancastervägen 38, Växjö

### **Söder, Växjö**

Adress: Mekan, Södra Järnvägsgatan 29  
och Trädgårdsgatan 30, Växjö

### **Teleborg, Växjö**

Adress: Bågen, Smedsvängen 9, Växjö

### **Vederslöv**

Adress: Kinnevaldsgården,  
Ljungsåkravägen 4, Vederslöv

### **Väster, Växjö**

Adress: Seminarievägen 17, Växjö

### **Öjaby, Växjö**

Adress: Helgövägen 4, Växjö

### **Öster, Växjö**

Adress: Birkagården,  
Vildparksgatan 14, Växjö

## 9. Mat och dryck när kroppen blir äldre



**Vad vi äter och dricker spelar stor roll för vår hälsa genom hela livet. Med näringstät mat anpassad efter våra individuella behov bibehåller vi kroppen så frisk och stark som möjligt efter våra förutsättningar. Det är dock inte bara matens innehåll, utan även den njutning, glädje och gemenskap som en god måltid kan skänka som påverkar vårt välbefinnande.**

När vi blir äldre förändras vår kropp på olika sätt. Sammansättningen i kroppen omfördelas så att muskelmassan och vätskenivån minskar och fettmassan ökar. Den minskade vätskenivån är en av orsakerna till att muntorrhet blir vanligare med stigande ålder. Förmågan att känna dofter och smaker kan förändras när kroppen blir äldre, vilket tillsammans med muntorrhet kan ha en negativ påverkan på aptit och ätande. Om man äter mindre än vad man behöver finns risken att man lättare förlorar mer muskelmassa, och det kan påverka vardagsfunktionen på sikt.

Äldre friska och aktiva personer har samma rekommendationer kring mat och näringsintag som alla vuxna med ett par undantag. Behovet av protein ökar för att kroppen lättare ska kunna bibehålla och öka mängden muskelmassa. För att behålla styrkan i skelettet behövs också mer D-vitamin än tidigare i livet.



## Råd om mat och måltider

Fördela måltiderna över hela dagen. Då är det lättare att tillgodose kroppens behov av energi och näring. Tre huvudmål - frukost, lunch och middag - och två till tre mellanmål kan vara lagom.

- Använd mejeriprodukter berikade med D-vitamin.
- Koka gröt på mjölk istället för vatten.
- Låt påläggen spela huvudrollen på smörgåsen. Välj gärna proteinrika pålägg som skinka, ost, leverpastej, köttbullar, hummus, makrill, ägg och sill.
- Om aptiten är liten och matportionerna blir små är det bra att främst äta den proteinnehållande maten på tallriken, såsom kött, fisk, kyckling, korv och baljväxter. Berika då också gärna maten med 1 matsked extra fett, till exempel olja på grönsakerna eller margarin/smör på potatisen.
- Exempel på proteinrika mellanmål är ostkaka med sylt och grädde, kex med ost, yoghurt med kvarn och bär, smörrebröd, tapastallrik med oliver, fetaost och salami.

Var uppmärksam på...

...om du börjar äta mindre eller färre portioner än tidigare.

...om du saknar lust, motivation eller ork till måltider jämfört med hur det har varit tidigare i livet.

...om du oavsiktligt börjar gå ned i vikt motsvarande mer än 0,5 kg/år. Om du inte har för vana att väga dig kan du märka det på att kläderna eller armbandsuret sitter lösare.

Om du har något av ovan nämnda problem, kontakta gärna din vårdcentral:

Via vårdcentralen kan du få remiss till en dietist för mer individuell rådgivning.

# 10. Träning och motion gör dig stark



**Forskning visar att träning och balansövningar minskar risken att skada dig allvarligt om du faller. Även du som är äldre får starkare muskler och skelett, bättre balans och kondition när du tränar. Det tar inte lång tid innan du märker skillnad om du börjar träna.**

Försök hitta träning som du gillar så du kan och vill träna regelbundet. Om du är otränad är det bra att börja med korta promenader eller göra enkla övningar.

Tänk efter vad du klarar och välj den träning som känns rolig. Många tycker att det är roligare att träna i grupp. Du kan också få träning bara av att arbeta i hemmet eller i trädgården, gå och handla eller promenera.

Börja träna något som du klarar av och öka försiktigt. Börja sedan träna fler gånger i veckan och lite längre tid varje gång innan du ökar tempot. På så sätt minskar du risken att skada dig.

Förslag på bra träning:

- Flytta och lyfta din egen kropp. Det kan till exempel vara Tai Chi, dans och att gå i trappor.
- Promenera 30 minuter om dagen.
- Styrketräning är bra, det gör dina muskler starkare.

Om du promenerar varje dag och styrketränar två gånger i veckan får du bra träning.

Tänk på att inte sitta still allt för lång tid i sträck utan att resa sig upp regelbundet för att använda benmusklerna och få fart på kroppen. Om du inte kan resa dig går det bra att göra övningar sittande.

Använd bra skor både vid promenad och träning. För att gå säkrare kan det vara bra att använda stavar och på vintern när det är halt ute kan du köpa broddar till skorna för att du inte ska halka.

Prata med någon på din vårdcentral alternativt kontakta kommunrehab om du har behov av tips och råd eller bedömning av din kroppsformåga.

## **Fler träningstips**

På socialstyrelsens hemsida finns fler tips på balans och styrketräningsövningar som du kan göra själv för att förhindra fall.

På [vaxjo.se/tranahemma](http://vaxjo.se/tranahemma) hittar du träningsfilmer anpassade för dig som är pensionär.

Ring vårt kontaktcenter, telefon 0470-410 00 och fråga efter kommunrehab för rådgivning kring fysisk träning och rehabilitering.



## **Kontakt**

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.

# 11. Bra att veta om du blir sjuk



## 1177 Vårdguiden

Vårdguiden når du dygnet runt, telefon 1177. Här får du veta om det är något du själv kan göra för att lindra besvären eller om du behöver komma till sjuksköterska eller läkare.

## Dagtid

När du behöver sjukvård ska du i första hand vända dig till din vårdcentral. Telefonnummer hittar du på [www.1177.se](http://www.1177.se).

## Kvällar och helger

Vid akut sjukdom kvällar och helger, när din egen vårdcentral är stängd, vänder du dig till jourläkarcentralen.

Ring innan du kommer, för rådgivning och tidbokning, telefon 0470-58 78 00.

## Vid misstanke om livshotande sjukdomar och skador

Ring SOS Alarm, telefon 112, dygnet runt när det gäller livshotande sjukdomar och skador.



## Kontakt

Region Kronoberg rådgivning och tidbokning: 0470-58 78 00.

Vårdguiden: 1177.

SOS Alarm: 112.

## 12. Hemsjukvård



**Hemsjukvård kan du få om du inte kan ta dig till vårdcentralen eller sjukhuset på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning. Det är hälso- och sjukvårdspersonal som bedömer och bestämmer om du har rätt till hemsjukvård.**

Du kan till exempel få hemsjukvård under en kortare period efter en sjukhusvistelse men också om du behöver sjukvård under lång tid. Erfarenheten visar att det är bättre att få sjukvård hemma om det är möjligt. Återhämtningen går fortare då.

Inom hemsjukvården arbetar sjuksköterskor och undersköterskor. Hemsjukvården är tillgänglig dygnet runt.

### **Läkarbesök i hemmet**

De som får hemsjukvård av sjuksköterska har oftast också möjlighet att få hemsjukvård av läkare. Om du behöver läkarbesök i hemmet är det Region Kronoberg som bestämmer det då de ansvarar för läkarinsatserna i hemmet.

Kontakta kommunens sjuksköterska i det område där du bor. Ring till vårt kontaktcenter, telefon 0470-410 00.



### **Kontakt**

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.

# 13. Du som ger stöd till en närstående



**Det finns olika former av stöd för dig som hjälper en vän eller släkting.**

## **Avlösning i hemmet**

Du som stöttar/vårdar en närstående som du bor tillsammans med kan få avgiftsfri avlösning i hemmet upp till 20 timmar per månad. Personal från hemtjänsten kommer då hem och tar hand om den du vårdar så att du kan få egen tid. Du kan få avlösning både dag- och kvällstid.

Ring vårt kontaktcenter, telefon 0470-410 00 och fråga efter ansökan om anhörigstöd.

## **Dagverksamhet**

Det finns flera olika dagverksamheter i Växjö. Hit får den som vårdas i hemmet komma för att du som anhörig ska få avlösning och tid för dig själv.

På Solgläntan i Gemla och på Rosenhill i Bramstorp finns dagverksamheter för personer med demens. Dagverksamheten Lunden på Dalbo vänder sig till alla som vårdas hemma. Dagverksamhet är kostnadsfritt för dig, men du får betala för maten och själv ordna resan till och från dagverksamheten.

Ring vårt kontaktcenter, telefon 0470-410 00 och fråga efter dagverksamhet för äldre.

## **En bra plats – Det digitala anhörigstödet**

För att klara av att hjälpa andra behöver man ibland själv få råd, stöd, tips och prata av sig. Växjö kommun är ansluten till webbsidan En bra plats<sup>TM</sup>. En bra plats<sup>TM</sup> är en samlingsplats för information, råd, stöd och forum för dig som vårdar eller stödjer en närstående.



## **Kontakt**

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.

En bra plats<sup>TM</sup> erbjuder lättillgänglig information, forskning och fakta, både i text och i korta filmer om olika sjukdomar, funktionsnedsättning och missbruk. Här kan du även möta andra anhöriga i hela landet i liknande situation som din oavsett om du vårdar/stödjer en yngre eller äldre närstående.

Du väljer själv om du vill vara anonym för dem du samtalar med. Webbplatsen [www.enbraplats.se](http://www.enbraplats.se) är kostnadsfri och tillgänglig dygnet runt för anhöriga från 16 år och uppåt.

## **Demenssjuksköterska**

Demenssjuksköterskan arbetar med stöd i olika former, till exempel genom hembesök, familjesamtal och enskilda samtal.

Demenssjuksköterskan utbildar även om demenssjukdomar och informerar om hur det kan vara att leva och umgås med personer med demens.

Ring vårt kontaktcenter, telefon 0470-410 00 och fråga efter demenssjuksköterska.

## **Anhörigföreningen i Växjö**

Anhörigföreningen erbjuder stöd, hjälp och möjlighet att träffa andra i liknande situation, för att utbyta erfarenheter för dig som vårdar en anhörig i hemmet.

Anhörigföreningen verkar för att du som är anhörig ska ha goda förutsättningar att hjälpa dina närstående, samtidigt som du som anhörig själv har möjlighet att leva ett gott liv.

Besök gärna hemsidan för mer information och kontaktuppgifter  
[www.anhorigasriksforbund.se/anhorigforeningar](http://www.anhorigasriksforbund.se/anhorigforeningar)



## **Kontakt**

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.

# 14. Ansök om insatser från kommunen

**De flesta insatser inom omsorgen behöver du ansöka om. Det är ditt behov som styr vilka insatser du har rätt till. Vi hjälper dig att hitta rätt stöd utifrån dina behov så att du kan leva ett så självständigt och tryggt liv som möjligt.**



## Hemtjänst

Du kan exempelvis ansöka om hemtjänst. Hemtjänst är till för att underlätta din vardag om du på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning behöver stöd för att klara dig. Målet är att du ska känna dig trygg hemma.

Hemtjänst innebär att personal kommer och hjälper dig i ditt hem. Stödet utformas utifrån dina behov och förutsättningar.



## Trygghetslarm

Om du känner dig otrygg och snabbt vill få hjälp om någonting skulle hända, till exempel om du ramlar och inte kan komma upp själv, kan du få ett trygghetslarm. Trygghetslarmet är som en armbandsklocka men med en larmknapp istället för urtavla.

När du trycker på larmknappen går det ett larm till närmaste hemtjänstgrupp. De kommer då till din hjälp. För att få ett trygghetslarm behöver du lämna in en ansökan.



## Måltider

Det är viktigt att du äter regelbundet. För att underlätta för dig kan du få måltider hemlevererade. För att få måltider levererade behöver du lämna in en ansökan.



## Avgifter

För insatser som till exempel hemtjänst, trygghetslarm, måltider med mera, betalar du en avgift. Hur stor din avgift blir beror på din inkomst och ditt behov av hjälp. Det finns en maxtaxa.

Ring vårt kontaktcenter, 0470-410 00 och säg att du vill få stöd och hjälp hemma.



## Kontakt

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.



# Så här går det till:

- 1. Du gör en ansökan om insatser**

För att få insatser behöver du ansöka om det. Du ansöker via e-tjänst eller blankett på [www.vaxjo.se](http://www.vaxjo.se). Du kan också kontakta kommunens kontaktcenter på 0470-410 00, som ser till att du kommer i kontakt med rätt person. Du och en handläggare kan då samtala om vad du behöver hjälp med. När du ansöker om insatser kan du behöva skicka in intyg från läkare, arbetsterapeut eller liknande.
- 2. Handläggaren gör en utredning**

En handläggare går igenom din ansökan och sammanfattar det i en skriftlig utredning. Handläggaren gör också en bedömning av din ansökan utifrån dina individuella behov.
- 3. Du får ett beslut om stöd**

När utredningen är klar får du ett beslut med vilken eller vilka insatser du har rätt till. Du får ett skriftligt beslut skickat hem till dig. Om du inte är nöjd med beslutet kan du överklaga det. I ditt beslutsbrev kan du läsa hur du gör för att överklaga.
- 4. Du väljer utförare**

Om beslutet innebär att du har rätt till stöd har du rätt att välja vilken hemtjänstleverantör som du vill ska hjälpa dig. Om du har fått beslut om särskilt boende har du rätt att välja vilket boende du vill flytta till. Om det inte finns plats på det boende som du önskar kan du behöva vänta tills det finns en ledig plats. Handläggaren hjälper dig med vilka leverantörer och boenden du kan välja mellan.
- 5. Ditt beslut följs upp**

Ditt beslut om insatser följs upp regelbundet eller om du får förändrade behov. Om du behöver mindre stöd behöver du meddela det till din handläggare som då gör en ny utredning av dina behov och vilket stöd du har rätt till.

# 15. Särskilt boende



**Vi vill att du ska kunna bo hemma i din vanliga, trygga miljö så länge som möjligt, även om du har stora behov av tillsyn, omsorg och vård. Men när dina behov är så stora att de inte går att utföra i din hemmiljö kan du få en omsorgsplats i särskilt boende någonstans i kommunen.**

Personerna som bor på särskilt boende är ofta svårt sjuka och kognitivt sviktande. I ett särskilt boende ges omvårdnad, vård, måltider och möjlighet till samvaro.

Du som har fått beslut om särskilt boende har rätt att välja vilket boende du vill flytta till, men då behöver det finnas en ledig lägenhet på det boendet.

Det går inte att ställa sig i kö för eventuellt framtida behov.

Vi rekommenderar att du gör ett studiebesök på något av kommunens särskilda boenden innan du ansöker om insatsen!

## **Så här gör vi bedömningen**

Bedömningen, det vill säga om det är aktuellt eller inte med särskilt boende, görs utifrån följande punkter. Du ska:

- Ha ett omfattande och varaktigt behov av insatser över dygnets alla timmar.
- Behovet gäller personlig omsorg och vård, skydd samt trygghet.
- Ha dagliga omsorgsinsatser av hemtjänsten. Hjälpen ska motsvara minst 25 timmar i veckan.
- Ha en demenssjukdom eller annan kognitiv nedsättning som återkommande leder till fara för dig själv eller andra.
- Ha dokumenterad psykisk ohälsa som leder till påtaglig och befogad oro.

Andra saker som vi tar med i den samlade bedömningen är:

- Hög ålder. Ålder i sig är inget giltigt skäl till att få en plats på särskilt boende men hög ålder kan vara det.
- Eventuellt stöd som ges av anhörig.

En otillgänglig bostad är däremot inte ett giltigt skäl för att få rätt till särskilt boende. Du ansvarar själv ansvar för att ditt boende fungerar efter dina behov. I vissa fall kan kommunen hjälpa dig med att anpassa din nuvarande bostad.

Särskilda boenden finns i kommunens olika delar. Läs gärna om de olika boendena på vår webbplats [www.vaxjo.se](http://www.vaxjo.se).

Du kan också ringa vårt kontaktcenter, telefon 0470-410 00 för mer information.



## Kontakt

Kontaktcenter Växjö kommun: 0470-410 00.

# 16. När du inte kan resa på egen hand



## Färdtjänst/riksfärdtjänst

Om du har stora svårigheter att förflytta dig på egen hand eller att resa med allmänna kommunikationer kan du använda färdtjänst istället.

Det är Länstrafiken Kronoberg som ansvarar för färdtjänst/riksfärdtjänst i länet.

För att kunna använda färdtjänsten behöver du göra en skriftlig ansökan. Du hittar ansökningsblanketter på Länstrafiken Kronobergs hemsida, [www.lanstrafikenkron.se/fardtjanst/](http://www.lanstrafikenkron.se/fardtjanst/)

För mer information om färdtjänst/riksfärdtjänst, kontakta Länstrafiken Kronoberg, telefon 0770-25 82 00.

## Sjukresa

Sjukresa betyder att Region Kronoberg kan ge dig ersättning för de resor du gör till och från sjukvården inom Kronobergs län.

Den ersättning du kan få motsvarar det billigaste färdmedlet som du kan välja. Till billigaste färdmedel räknas buss, tåg och privatbil.

Vid bedömningen tar man hänsyn till hälsotillstånd och tillgång till allmänna kommunikationer.

För mer information om sjukresor, kontakta Serviceresor inom Region Kronoberg, telefon 0470-194 04.



## Kontakt

Länstrafiken Kronoberg: 0770-25 82 00.

Serviceresor inom Region Kronoberg: 0470-194 04.

# Telefonnummer



## Växjö kommun

Kontaktcenter: **0470-410 00**

Boplats Växjö: **0470-73 47 00**

Bo Tryggt: **0470-410 00**

Växjö stadsbibliotek: **0470-410 00**

## Andra viktiga telefonnummer

Skatteverket: **077-156 75 67**

Röda Korset: **0470-213 93**

Länstrafiken Kronoberg: **0770-25 82 00**

Serviceresor inom Region Kronoberg: **0470-194 04**

Region Kronoberg rådgivning och tidbokning: **0470-58 78 00**

Vårdguiden: **1177**

## Vid livshotande tillstånd eller akut skada

SOS Alarm: **112**





## [vaxjo.se/senior](https://vaxjo.se/senior)

Uppdaterad information om service och stöd och fler upplevelser och aktiviteter för dig som är senior finns på Växjö kommuns webbplats. Här hittar du bland annat aktuella öppettider till träffpunkter och du kan ansöka om hemtjänst, trygghetslarm eller leverans av måltider.

## [facebook.com/seniorivaxjokommun](https://facebook.com/seniorivaxjokommun)

Följ oss på Facebook för tips, inspiration och guider till det senaste som händer för dig som är senior i Växjö kommun. Här kan du ställa frågor och kommentera inlägg.

