



# Seniorguiden



Växjö  
kommun

# Innehåll

<b>1.</b>	<b>Seniorlots</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Bo tryggt och bra på äldre dar</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>Stöd och hjälp i hemmet</b>	<b>7</b>
<b>4.</b>	<b>Fixartjänsten</b>	<b>8</b>
<b>5.</b>	<b>Trygghetshjälpmedel</b>	<b>9</b>
<b>6.</b>	<b>Andra hjälpmedel och stöd</b>	<b>10</b>
<b>7.</b>	<b>Förebyggande hembesök</b>	<b>11</b>
<b>8.</b>	<b>Social gemenskap</b>	<b>12</b>
<b>9.</b>	<b>Låt maten bidra till din hälsa - dietisten tipsar!</b>	<b>18</b>
<b>10.</b>	<b>Träning och motion gör dig stark!</b>	<b>20</b>
<b>11.</b>	<b>Bra att veta om du blir sjuk</b>	<b>22</b>
<b>12.</b>	<b>Du som ger stöd till en närstående</b>	<b>23</b>
<b>13.</b>	<b>Ansök om insatser från kommunen</b>	<b>26</b>
<b>14.</b>	<b>Hemsjukvård</b>	<b>28</b>
<b>15.</b>	<b>Särskilt boende</b>	<b>29</b>
<b>16.</b>	<b>När du inte kan resa på egen hand</b>	<b>31</b>

## Förvaltningschefen har ordet

Vi vet att alla har behov av meningsfullhet och roliga aktiviteter oavsett ålder. Därför vill Växjö kommun hjälpa dig till en trevligare tillvaro genom att informera dig om aktiviteter, kompetenser och tjänster som bidrar till trygghet, självständighet och ett bra liv för dig som senior.

I Seniorguiden har vi bland annat information om Seniorlotsen. Vanliga frågor hon får handlar om 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? Många vill veta mer. Vi beskriver vad det finns för olika typer av boende och uppmanar till att man i god tid ska börja fundera på hur och var man vill bo när man blir äldre. Du kan bo hemma längre med hjälp av trygghetsskapande 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 hela livet. Vi vet att många upplever att de är ensamma på grund av en eller annan orsak. På träffpunkter, via digitala anhörigstöd och i samarbete med frivilligorganisationer når vi många 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



# 1. Seniorlots

Letar du efter aktiviteter eller sociala tillställningar som vänder sig till pensionärer? Behöver du hjälp med fönsterputs eller trädgårdsarbete? Vår seniorlots är ett stöd för äldre att hitta rätt i samhället. Hon har koll på verksamheter både inom kommunen och bland andra aktörer. Verksamheter som kan underlätta vardagen och göra dig mer självständig.

Seniorlotsen hjälper inte bara personer över 65 år som bor i Växjö kommun. Lotsen hjälper också anhöriga som vill hitta rätt bland tjänster och aktiviteter för deras närstående. Till exempel kan seniorlotsen förmedla information om och kontakter till:

- Träffpunkter och aktiviteter som främjar hälsa och social gemenskap.
- Föreningar som erbjuder utbildningar. Till exempel i att hantera en smartphone, surfplatta eller dator.
- Företag som kan hjälpa till med hushållsnära tjänster såsom exempelvis gräsklippning och städhjälp.
- Vägledning för hjälp med IT-support i hemmet. Här kan du få hjälp med installation av dator och komma igång med smartphone.
- Hur man gör om man vill engagera sig som volontär.
- Information om och vägledning i hur man gör för att få ett tillgänglighetsanpassat boende med trygghetsskapande teknik.

## **Kontakt**

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

Tveka inte att höra av dig!

## 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 bostadskön**

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 Västra Esplanaden 18 eller ringa 0470-73 47 00.

### **Bostadsanpassning**

Om du har en funktionsnedsättning som gör att du behöver anpassa din bostad kan du ansöka om bostadsanpassningsbidrag. För att få bidrag 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.

### **Kontakt**

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

## Tillgängliga lägenheter

Tillgängliga bostäder 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 tillgängliga bostäder både i vanliga bostadsområden och i hus riktade till äldre, som seniorbostäder 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.

## Trygghetsboende

I trygghetsboende bor du som är över 70 år i en vanlig lägenhet med hög tillgänglighet. Du sköter om ditt eget hem utan stöd från hemtjänsten. Här finns gemensamma utrymmen för umgänge och en trygghetsvärd. Trygghetsboende planeras på Hovspark och i Hovshaga centrum.

## Kontakt

Vill du veta mer? Titta på [www.boplats.vaxjo.se](http://www.boplats.vaxjo.se) eller ta kontakt med seniorlotsen via vårt kontaktcenter, telefon 0470-410 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.

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.

### Hjälp med installation och support av IT-teknik

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.

### Kontakt

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.

## 4. Fixartjänsten

Behöver du byta taklampan hemma men känner dig otrygg att kliva upp på en stege? Har du trillat innan och känner att du skulle behöva hjälp att göra ditt hem tryggare? Då är fixartjänsten ett bra alternativ för dig!

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

Exempel på lättare uppgifter:

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

Tjänsten kostar ingenting, men var och en betalar för eventuellt material som behövs.

Fixartjänsten utför inte hushållsnära tjänster så som städning, mattpiskning, fönsterputs. Om du behöver hjälp med någon av dessa hushållsnära tjänster och inte vet vart du ska vända dig, ta kontakt med Seniorlotsen.

### Kontakt

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





## 5. 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 jag?
- Hur fungerar en enklare smartphone?
- Hur kan jag enkelt tända och släcka mina lampor?
- Hur fungerar ett elektroniskt dörröga?
- Säkerhet i hemmet – vad bör jag tänka på?

### Kontakt

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

## 6. Andra hjälpmedel och stöd

Du som har en funktionsnedsättning kan få olika hjälpmedel som underlättar din vardag.

Växjö kommun har ansvar för hjälpmedel till personer som är 18 år och äldre. Hjälpmedel förskrivs genom kommunens arbetsterapeuter och fysioterapeuter.

Om du får låna ett hjälpmedel provas det ut för just dig. Du får instruktioner, information och träning i att använda det.

Om du vill köpa egna hjälpmedel kan Seniorlotsen hjälpa dig hitta affärer som du kan köpa dem i.

### **Kontakt**

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

Om ditt kommunala hjälpmedel går sönder kan du ringa till Hjälpmedelscentrum på telefon 0470-79 61 00.

### **Syninstruktör**

Du som är synskadad eller har en grav synnedsättning kan få stöd och hjälp av en syninstruktör. En syninstruktör kan ge dig information samt träning med synhjälpmedel.

Insatsen är kostnadsfri.

### **Kontakt**

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

## 7. 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, du 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, vi kallar funktionen för "förebyggare", 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.

Förebyggande hembesök är avgiftsfritt.

### **Kontakt**

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



## 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.

### Kontakt Röda korset

Mer information kan du få direkt från Röda korset, 0470-213 93. Du kan även få hjälp från seniorlots vid kontakt med röda korset.

### Andra frivilliga verksamheter

I kommunen finns flera kyrkor, pensionärsföreningar och anhörigföreningar som kan erbjuda utbildning, ledsagning, utflykter, anhörigcaféer och andra aktiviteter. För att få mer information om vad som finns kan du besöka deras respektive hemsida eller ring Seniorlotsen får du hjälp.

### Kontakt

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

## **Gymnastik**

Korpen Växjö anordnar pensionärgymnastik på flera olika platser i kommunen. Du kan börja när som helst under terminen.

### **Kontakt**

För tider och lokaler ring Växjökorpen, 0470-275 27.

Schema över olika gruppträningspass hittar du på [www.korpenvaxjo.se](http://www.korpenvaxjo.se).

## **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.

### **Kontakt**

Kontaktuppgifter till samtliga biblioteksfilialer hittar du på

<https://bibliotek.vaxjo.se>.

Ring vårt kontaktcenter, 0470-410 00 och fråga efter Växjö stadsbibliotek.

## 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 studiecirklar som till exempel föreläsningar, snickeri, olje- och akvarellmålning.

Här finns också kaffeservering där fika kan köpas till självkostnadspris.

### Kontakt

Öppettider hittar du på [www.pensionarernashus.se](http://www.pensionarernashus.se).

Telefon 0470-286 46

Besöksadress Skyttegatan 13, Växjö.

### 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.

## Program

Programmet för respektive träffpunkt finns på respektive träffpunkt och även på [vaxjo.se/traffpunkter](http://vaxjo.se/traffpunkter).

Ingen föranmälan krävs.

Att besöka träffpunkten är gratis, men om du vill fika kostar det 20 kr.

## Kontakt

Har du frågor? Hör av dig till respektive träffpunkt eller till ring vårt kontaktcenter, 0470-410 00 och fråga efter Seniorlotsen.



## Här finns träffpunkterna

### Braås

Adress: Sjöliden, Sjösåsvägen 46, Braås

Öppettider: måndag kl. 13.00-16.00

Telefon: 076-621 66 35

### Centrum, Växjö

Adress: Ringsbergsgården,

Västergatan 21, Växjö

Öppettider: onsdag kl. 13.30-16.00

Telefon: 0733-68 70 28

### Dalbo, Växjö

Adress: Dalbo, Sommarvägen 3, Växjö

Öppettider: tisdag kl. 13.30-16.00 och  
17.00-20.00 samt fredag kl. 13.00-16.30

Telefon: 0470-435 24

### Gemla

Adress: Solgården, Bokvägen 3, Gemla

Öppettider: torsdag kl. 14.00-16.00

Telefon: 0470-73 47 21

### Hovshaga, Växjö

Adress: Hagalund,

Pomonavägen 4, Växjö

Öppettider: torsdag kl. 13.30-16.00

Telefon: 0733-68 70 28

### Högstorp och Öster, Växjö

Adress: Åbovägen 22, Växjö

Öppettider: onsdag kl. 10.00-12.00

Telefon: 0733-68 70 28

### Ingelstad

Adress: Kvarngården,

Gamla Växjövägen 21, Ingelstad

Öppettider: torsdag kl. 13.30-15.30

Telefon: 0470-76 10 66

### Lammhult

Adress: Lammengatan 6, Lammhult

Öppettider: onsdag kl. 10.30-12.00,  
herrklubb fredag kl. 10.30-12.00

Telefon: 0733-68 74 42

### Norr, Växjö

Adress: Norrelid,

Pär Lagerkvists väg 15, Växjö

Öppettider: tisdag kl. 13.30-16.00

Telefon: 0470-434 05



### **Rottne, Växjö**

Adress: Löpanäsvägen 5, Rottne  
Öppettider: tisdag kl. 14.00-16.00 och  
torsdag kl. 14.00-16.00  
Telefon: 0709-91 23 23

### **Sandsbro, Växjö**

Adress: Toftagården,  
Lancastervägen 38, Växjö  
Öppettider: tisdag kl. 13.30-15.30  
Telefon: 0470-79 60 48

### **Söder, Växjö**

Adress: Mekan, Södra Järnvägsgatan 29  
och Trädgårdsgatan 30, Växjö  
Öppettider: torsdag kl. 14.00-16.00  
Telefon: 073-368 70 28

### **Teleborg, Växjö**

Adress: Bågen, Smedsvängen 9, Växjö  
Öppettider: torsdag kl. 10.00-12.00  
Telefon: 073-368 70 28

### **Vederslöv**

Adress: Kinnevaldsgården,  
Ljungsåkravägen 4, Vederslöv  
Öppettider:  
jämfna veckor torsdag kl. 14.00-16.00,  
ojämna veckor fredag kl. 14.00-16.30  
Telefon: 0470-77 80 23

### **Väster, Växjö**

Adress: Seminarievägen 17, Växjö  
Öppettider: måndag kl. 13.30-16.00 och  
fredag kl. 13.30-15.30

### **Öjaby, Växjö**

Adress: Helgövägen 4, Växjö  
Öppettider: tisdag kl. 10.00-12.30  
Telefon: 0737-06 86 30

### **Öster, Växjö**

Adress: Birkagården,  
Vildparksgatan 14, Växjö  
Öppettider: tisdag kl. 13.45-15.30 och  
fredag kl. 14.00-15.30  
Telefon: 0470-432 62

## 9. Låt maten bidra till din hälsa - dietisten tipsar!

Maten är viktig under hela livet. Den fungerar som njutning och hjälper till att förebygga ohälsa och sjukdomar. Måltiden är dessutom en social händelse, ett tillfälle för gemenskap.

### **Bra att behålla vikten**

I yngre åldrar är övervikt ett vanligt hälsoproblem, men för äldre är vikttnedgång ett större bekymmer. Viktnedgång, utan att samtidigt träna musklerna gör att kraften och styrkan minskar. Det blir lättare att falla och vi får sämre förmåga att klara de vardagliga sysslorna.

Försök därför gärna ha några extrakiln. För att kunna det är det viktigt att äta den mat som man tycker om, och att göra sådant som ökar matlusten.

### **Fördela målen över hela dagen**

Om man fördelar maten över hela dagen är det lättare att tillgodose kroppens behov av energi och näring. Protein är ett extra viktigt näringsämne för att äldre ska kunna bevara funktion och styrka.

Tre huvudmål - frukost, lunch och middag - och två till tre mellanmål kan vara lagom. Det bör inte gå för lång tid mellan dagens sista mål och nästa dags frukost, max elva timmar.

Så här gör du frukosten energi- och proteinrik

- Använd mejeriprodukter med hög fetthalt.
- Koka gröt och välling på mjölk istället för vatten.
- Berika gröt och välling med olja, smör eller grädde.
- Bred ett tjockt lager smör på brödet.
- Unna dig extra pålägg på smörgåsen och välj gärna pålägg med högre fetthalt, exempelvis avokado, leverpastej, korv, kaviar, ost, makrill, ägg och sill.
- Ät gärna ägg och sill till frukost.

Så här gör du lagad mat energi- och proteinrik

- Premiera proteinet (kött, fisk, kyckling, korv, baljväxter) och såsen framför potatis och grönsaker.
- Tillsätt matfett till ris, pasta och potatis.
- Berika sås, soppor, grytor eller mos med en äggula, grädde, olja eller crème fraiche.
- Använd olja eller dressing till grönsakerna.

Förslag på mellanmål

- Ostkaka med sylt och grädde.
- Kex med smör och marmelad eller ost.
- Turkisk yoghurt med flytande honung och nötter.
- Varm choklad med grädde.
- Risifrutti/Mannafrutti/Keso med bär eller sylt.
- Pannkaka/våffla med sylt och grädde.
- Gräddglass med sylt.
- Kräm med gräddmjölk.
- Avokado med crème fraiche, kaviar.
- Tärningar av korv och ost.
- Chips, salta pinnar med dippsås/gräddfil.
- Nötter och frön (finns färdiga blandningar i affären).
- Äggröra
- Kokt ägg med kaviar.
- Oliver och fetaost.

Om du har frågor om mat, måltider och nutrition kan du ringa en av våra dietister för information och allmän rådgivning. Rådgivningen är kostnadsfri.

## **Kontakt**

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

## 10. Träning och motion gör dig stark!

Forskning visar att träning och balansövningar minskar de skador du får om du faller. Även du som är gammal 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 benmuskelnerna 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

Ovanstående kommer från socialstyrelsens skrift Balansera mera.

På socialstyrelsens hemsida finns [fler tips på balans och styrketränningsövningar som du kan göra själv](#) för att förhindra fall.

## Kontakt

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



# 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.



## 12. 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.

### **Kontakt**

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 anhöriga 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.

### **Kontakt**

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

## Anhörigkonsulent

Våra anhörigkonsulenter stöttar alla som på något sätt tar hand om, hjälper eller vårdar en närstående.

De arrangerar till exempel anhöriggrupper där du har möjlighet att träffa andra i liknande situationer. Här kan du få mer information, råd och stöd. Du kan dela med dig av synpunkter och erfarenheter kring att vårda en närstående hemma.

Du har också möjlighet till stöd genom individuella samtal med en anhörigkonsulent.

## Kontakt

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

## 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™.

En bra plats™ är en samlingsplats för information, råd, stöd och forum för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

En bra plats™ 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 tillgängligt dygnet runt för anhöriga 16 år och uppåt.

*Alla anhöriga är en oerhört viktig pusselbit i vardagslivet för personer som av en eller annan anledning inte mår bra eller klarar sig själv. Vi vill erbjuda en plattform där man kan möta andra som är i en liknande situation, bland annat för att känna att man inte är ensam.*

*Marie Rickardsson,  
anhörigkonsulent*



## 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.

## Kontakt

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



## 13. Ansök om insatser från kommunen

En insats kallar vi den tjänst/det uppdrag som vi utför åt dig. Det finns flera insatser som du kan ansöka om.

### 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.

### Kontakt

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

## Så här går det till:

### Första kontakten

Ring till kommunens kontaktcenter på 0470-410 00 och berätta att du vill ansöka om hemtjänst. De ser till att du kommer i kontakt med myndighetsavdelningens förstehandläggare.

1

### Samtal med förstehandläggare

Förste handläggare kommer fråga om din situation och vad du upplever för svårigheter i din vardag. Du kommer att få information om det stöd som finns inom kommunens försorg, men även prata om annan hjälp som du kan få genom frivillighetsorganisationer, föreningar och privata företag.

2

### Ansökan

Om du efter samtalet med förstehandläggaren bestämmer du dig för att ansöka får du en egen handläggare som tar emot din ansökan. Hen gör sedan en längre intervju med dig för att få en bättre bild av din situation.

3

### Utredning

Handläggaren gör en utredning. I vissa fall kommer handläggaren begära in exempelvis läkarintyg eller bedömning från arbetsterapeut.

4

### Beslut

Efter utredningen får du ett skriftligt beslut. Är du inte nöjd med ditt beslut har du rätt att överklaga.

5

### Val av utförare

Om beslutet blir att du har rätt till stöd får du välja vem som du vill ska hjälpa dig. Det kan vara vilken hemtjänstleverantör du vill ha eller vilket äldreboende du helst vill flytta till.

6

**Stödet verkställs**

## 14. 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

Om du behöver läkarbesök i hemmet är det Region Kronoberg som bestämmer det då de ansvarar för läkarinsatserna i hemmet.

### Kontakt

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



## 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.

Antalet platser på särskilt boende är begränsat så det är de med störst behov som har förtur.

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 omfattande och varaktigt behov av insatser över dygnets alla timmar. Behovet gäller personlig omsorg och vård, skydd samt trygghet.
- idag 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 sig 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.

## Kontakt

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.



Foto: Mats Samuelsson

# 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.lanstrafikenkronoberg.se/fardtjanst/](http://www.lanstrafikenkronoberg.se/fardtjanst/).

## Kontakt

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.

## Kontakt

För mer information om sjukresor, kontakta Serviceresor inom Region Kronoberg, telefon 0470-494 04.



**Växjö**  
**kommun**