

SENIOR PÅ ÖSTERMALM

A-Ö

2023



Version vår 2023. Senast uppdaterad 2023-01-12

Innehåll

A	7
AKUTLÄKARBIL.....	7
AMBULANSSJUKVÅRD OCH LIGGANDE TRANSPORT	7
ANHÖRIGSTÖD	7
APOTEK.....	8
ARBETSTERAPEUT	9
ASIH – AVANCERAD SJUKVÅRD I HEMMET	9
AVGIFTER FÖR ÄLDREOMSORGEN.....	9
AVLASTNING/ AVLÖSNING	9
B	10
BEGRAVNING OCH KYRKOGRÄVAR.....	10
BIBLIOTEK.....	10
BISTÅND (enligt Socialtjänstlagen Kap 4)	10
BISTÅNDSBEDÖMNING – BISTÅNDSHANDLÄGGARE.....	10
BOENDE FÖR ÄLDRE	11
BOKEN KOMMER.....	11
BOSTADSANPASSNING	11
BOSTADSFÖRMEDLINGEN.....	12
BOSTADSTILLÄGG FÖR PENSIONÄRER/ BTP	12
BOUPPTECKNING/ BOUTREDNING	12
BROTTSFÖREBYGGANDE RÅDET	13
BROTTSOFFERJOURN, INNERSTADEN - LIDINGÖ.....	13
BUDGET- OCH SKULDRÅDGIVNING - INNERSTADEN.....	13
D	13
DAGVERKSAMHET	13
DIAKONER.....	13
DIETIST	14

DISTRIKTSSKÖTERSKA	14
DRIFTCENTRALEN	14
F	14
OIKEUS KÄYTTÄÄ SUOMEA.....	14
FINSKSPRÅKIG VÄNTJÄNST	15
SUOMENKIELINEN YSTÄVÄPALVELU VANHUKSILLE.....	15
FOTSJUKVÅRD.....	15
FRAMTIDSFULLMAKT	15
FRIVILLIG VÄNTJÄNST	16
FÄRDTJÄNST INOM STOCKHOLMS LÄN.....	16
FÖRSAMLINGAR	16
FÖRSÄKRINGSKASSAN	17
FÖRSÖRJNINGSSTÖD	17
FÖRTROENDERÅD.....	17
FÖRTUR TILL BOSTAD.....	17
G	17
GENOMFÖRANDEPLAN.....	17
GOD MAN/ FÖRVALTARE	18
H	18
HEMREHABILITERING	18
HEMSJUKVÅRD	18
HEMTJÄNST.....	18
HEMVÅRDSBIDRAG	19
HITTA SERVICE	19
HJÄLPMEDEL.....	19
HJÄLPMEDELSSERVICE SODEXO	19
HUSHÅLLSNÄRA TJÄNSTER – RUT AVDRAG	19
HUSLÄKARMOTTAGNING	19

I	20
INFORMATIONSCENTER FÖR SENIORER	20
IT-PEDAGOGERNA PÅ ÖSTERMALM (Digital fixartjänst)	20
J	21
JOURHAVANDE MEDMÄNNISKA	21
JOURHAVANDE PRÄST	21
K	22
KONSUMENTVÄGLEDARE	22
KONTAKTRINGNING - TELEFONKEDJA.....	22
KUNDVAL/ VALFRIHET.....	22
KURATOR.....	22
KVINNORFRIDSLINJEN	23
L	23
LEDSAGNING.....	23
M	23
MEDBORGARFÖRSLAG.....	23
MEDICINSKT ANSVARIG SJUKSKÖTERSKA (MAS).....	23
N	23
NIX TELEFON	24
O	24
OMSORGDAGBOKEN	24
P	25
PARKERINGSTILLSTÅND FÖR RÖRELSEHINDRADE	25
PATIENTNÄMNDEN, PAN	25
PENSIONSMYNDIGHETEN.....	25
PENSIONÄRSFÖRENINGAR.....	25
PENSIONÄRSRÅDET	26

POLISEN	26
PRIMÄRVÅRDSREHAB PÅ ÖSTERMALM.....	26
PSYKIATRI/ ÄLDREPSYKIATRI	27
R	27
RIKSFÄRDTJÄNST	27
RÖDA KORSET	27
Röda Korset – Östermalmskretsen.....	27
S	28
SENIORBOENDE	28
SENIORBOENDE MED HYRESRÄTT	28
SERVICEHUS.....	28
SIMHALLAR.....	28
SJUKGYMNAST	29
SJUKRESOR.....	29
SOCIAL DOKUMENTATION	29
FÖRENINGEN SPF VÄNTJÄNST PÅ ÖSTERMALM.....	29
SNÖSKOTTNING	30
SYN- OCH HÖRSELINSTRUKTÖR.....	30
T	30
TANDVÅRDSSTÖD.....	30
TELLUS FRITIDSCENTER	30
TRYGGHETSBOENDE	31
TRYGGHETSJOURN.....	31
TRYGGHETSLARM	31
TRÄFFLOKALER PÅ ÖSTERMALM.....	31
TYSTNADSPLIKT	32
U	32
UTOMHUSGYM	32

V	33
VAKTMÄSTARSERVICE (Fixartjänst)	33
VASATRÄFFEN – FRITIDSCENTER	33
VÅLD I NÄRA RELATIONER	33
VÅRD- OCH OMSORGSBOENDE.....	34
VÅRD OCH OMSORGSBOENDEN PÅ ÖSTERMALM	34
VÅRDGUIDEN	34
VÄNTJÄNST.....	35
VÄXELVÅRD	35
Ä.....	35
ÄLDRE DIREKT	35
ÄLDREGUIDEN.....	35
ÄLDRETELEFONEN	35
Ö.....	36
ÖSTERMALMS SJUKVÅRDSFÖRENING.....	36
ÖVERFÖRMYNDARNÄMNDEN.....	36
ÖVERKLAGAN	37

A

AKUTLÄKARBIL

Inom ambulanssjukvården finns även en akutläkarbil. Den är bemannad med en narkosläkare och en ambulanssjukvårdare som tjänstgör alla dagar, året runt, mellan 7.00 - 21.00.

SOS Alarm bedömer när den ska dirigeras ut på uppdrag, tel 112

AMBULANSSJUKVÅRD OCH LIGGANDE TRANSPORT

Du kan vid behov ringa och beställa en planerad ambulanstransport eller en liggande persontransport.

- **Om du behöver vård under resan:**
 - o vid planerad ambulanstransport, tel 08 - 454 21 00 dygnet runt
 - o akut ambulans, tel 112
- **Liggande persontransport:** om du behöver ligga ner under din resa till eller från din vårdgivare finns möjlighet att beställa liggande persontransport. För att åka med liggande persontransport ska du inte vara i behov av medicinsk vård under resan, tel 08 -745 33 05.

ANHÖRIGSTÖD

Du som vårdar en närstående i hemmet kan vara i behov av stöd- och hjälpinsatser. Du är välkommen att ta kontakt med en anhörigkonsulent eller biståndshandläggare om du har frågor.

- **Anhörigkonsulent**

Anhörigkonsulenten Marie Winbo ger vägledning om hjälp och stöd till den som vårdar eller hjälper en närstående i hemmet. Det kan vara i form av vägledande samtal, förslag på individuellt anpassat stöd, anhöriggrupper och föreläsningar. Tel 08- 508 10 773, e-post marie.winbo@stockholm.se.

- **Dagverksamhet**

Dagverksamhet kan erbjudas som avlastning till dig som vårdar din närstående i hemmet. Dagverksamheten kan stödja den du vårdar att bibehålla psykiska och fysiska funktioner. Se vidare information under rubrik Dagverksamhet.

- **Avlastning i form av korttidsvård/ växelvård**

Om du som anhörigvårdare behöver avlastning finns möjlighet att din närstående kan få en tillfällig plats på ett korttidsboende. Det finns även

så kallad växelvård, vilket innebär att den närstående kan få regelbunden, återkommande korttidsvård på ett korttidsboende. För vistelse på korttidsboende utgår avgift för vård, omsorg och måltider. Ansök om avlastning och växelvård hos biståndshandläggaren. Kontakta Äldre direkt tel 08 - 80 65 65

- **Avlösning i hemmet**

Avlösning är till för dig som vårdar eller hjälper en närstående i hemmet. Avlösningen innebär att en person, till exempel en hemtjänstpersonal, tillfälligt övertar omvårdnaden av den närstående så att du kan få egen tid utanför hemmet. Insatsen är avgiftsfri upp till 16 timmar per månad. För mer information ring Äldre direkt tel 08 - 80 65 65.

- **Hemvårdsbidrag**

Hemvårdsbidrag är en ekonomisk ersättning som kan ansökas av den som vårdas i sitt hem. Bidraget beviljas om den som vårdar har ett väsentligt merarbete i form av personlig omvårdnad, tillsyn och passning. För mer information ring Äldre direkt tel 08 - 80 65 65

- **Avlösning inom Stockholms stad**

Om du vårdar en äldre med minnessjukdom eller demensliknande symtom kan du få avlösning för några timmar eller för planerad vila och semester. Det finns flera korttidsboenden som vänder sig till personer över 65 år som är bosatta i Stockholms stad. För mer information ring Äldre direkt tel 08 - 80 65 65

APOTEK

Apoteksgruppen	Värtavägen 55	08 - 664 05 09
Apoteket Elefanten	Humlegårdsgatan 10	0771- 450 450
Apoteket Elgen	Drottning Kristinas väg1	08 - 612 50 45
Apoteket Falken	Karlaplan 13	0771- 450 450
Apoteket Hjärtat	Karlaplan 13	0771- 405 405
Apoteket Storken	Storgatan 28	0771- 450 450
Apoteket Vita Björn	Stureplan 4, Sturegallerian	0771- 450 450
Kronans Apotek	Nybrogatan 41	0771- 612 612
Kronans Apotek	Karlavägen 63	0771- 612 612
Kronans Apotek	Bobergsgatan 49	0771- 612 612
Lloyds apotek	Sibyllegatan 27	08 - 505 151 70
Lloyds apotek	Karlavägen 100A	08 - 505 154 60

För ytterligare information www.hitta.se eller www.eniro.se

ARBETSTERAPEUT

Arbetsterapeuten tränar personer att återkomma till en fungerande vardag efter sjukdom eller olycka. Arbetsterapeuten provar ut och ordinerar tekniska hjälpmedel, ger förslag på åtgärder för anpassning av hemmiljön samt medverkar vid bostadsanpassning. Målet är att personen ska kunna leva så självständigt som möjligt. Arbetsterapeuten ger även handledning/information till närstående och vårdpersonal i ett rehabiliterande och funktionsuppehållande syfte. Du kan välja mellan de rehabiliteringsmottagningar som är auktoriserade av Stockholms läns landsting. Högkostnadsskydd (frikort) gäller. Rehabilitering kan även ske i hemmet, Hemrehabilitering. För information om arbetsterapeuter verksamma på Östermalm se rubrik Primärvårdsrehabilitering, alternativt kontakta Vårdguiden tel 1177 eller www.1177.se

Vid boende på servicehus eller vård- och omsorgsboende vänd dig till enhetschef på boendet.

ASIH – AVANCERAD SJUKVÅRD I HEMMET

ASIH, avancerad sjukvård i hemmet. Verksamheten är läkarledd och kan erbjuda planerade och akuta besök dygnet runt av läkare eller sjuksköterska. ASIH har möjlighet att ge palliativ och specialiserad medicinsk vård i hemmet (såsom intravenösa läkemedel, dropp, avancerad smärtlindring, blodtransfusioner och liknande). För att få vård av ASIH krävs en remiss av din behandlande läkare. För uppgift om aktuella ASIH vårdgivare verksamma på Östermalm kontakta Vårdguiden tel 1177 eller www.1177.se

AVGIFTER FÖR ÄLDREOMSORGEN

Avgifter för biståndsbedömda insatser inom äldreomsorg beräknas efter en särskild taxa som grundas på den enskildes taxerade inkomst, eventuellt tillsammans med make/maka/partner samt boendekostnad. För att kunna fastställa rätt avgift inhämtar Stockholms stad uppgifter från Pensionsmyndigheten och Skatteverket. En broschyr finns om avgifter för hemtjänst, dagverksamhet, trygghetslarm och avgifter för vård- och omsorgsboende. Vissa insatser är avgiftsfria, till exempel avlösning i hemmet upp till 16 timmar per månad för den som vårdas av anhörig. Om du vill veta mer om avgifterna, kontakta Äldre direkt tel 08 - 80 65 65

AVLASTNING/ AVLÖSNING

Se under rubrik Anhörigstöd

B

BEGRAVNING OCH KYRKOGRÅRDAR

I Stockholm ansvarar kommunen för begravningsverksamheten. I övriga Sverige är det en samhällsuppgift som vanligtvis tas om hand av Svenska kyrkans församlingar.

För mer information, kontakta kyrkogårdsförvaltningen

tel 08 - 508 301 00, E-post: kyrkogardsforvaltningen@stockholm.se

Se även under rubrik Bouppteckning/Boutredare

BIBLIOTEK

Biblioteket har även böcker med stor stil, musik på cd-skiva, e-böcker, ljudböcker och talböcker samt film att låna hem gratis. En e-bok kan laddas ner till den egna datorn eller läsplattan i hemmet.

- **På Rioträffen**, Sandhamnsgatan 4 (se Träffpunkter) finns ett seniorbibliotek som drivs tillsammans med Stockholms stadsbibliotek, tel 076 - 825 22 17
- **Östermalms bibliotek**, Valhallavägen 146, Fältöversten tel 08 - 508 30 730 eller 08 - 508 30 900
- **Sture bibliotek**, Grev Turegatan 6, Östermalmstorgs t-bana, uppgång Stureplan, tel 08 - 508 30 751 eller 08 - 508 30 900
- **Hjorthagens bibliotek**, Artemisgatan 30A, tel 08 - 508 30 755 eller 08 - 508 30 900

BISTÅND (enligt Socialtjänstlagen Kap 4)

Om du inte själv kan tillgodose dina behov eller få dem tillgodosedda på annat sätt har du rätt att söka bistånd. Biståndet kan bland annat gälla hemtjänst, ledsagning, avlösning, dagverksamhet, korttidsvård, servicehus eller vård- och omsorgsboende. Ansökan om bistånd sker via biståndshandläggare. För att komma i kontakt med biståndshandläggare ring Äldre direkt tel 08 - 80 65 65

BISTÅNDSBEDÖMNING – BISTÅNDSHANDLÄGGARE

På enheten Beställare Äldreomsorg tjänstgör stadsdelens biståndshandläggare. Din ansökan kan ske per telefon eller vid ett möte med biståndshandläggaren som därefter utreder ditt behov av hjälp och beslutar om vilken hjälp du har rätt till enligt socialtjänstlagen, (SoL) eller i vissa fall Lagen om stöd och service för vissa funktionshindrade (LSS).

Du får ett skriftligt beslut på din ansökan där det framgår vilka insatser du är beviljad. Du får även ett beslut om avgift. Om du fått avslag på din ansökan kan du överklaga, information om hur du överklagar medföljer avslagsbeslutet. För att komma i kontakt med biståndshandläggare ring Äldre direkt tel 08 - 80 65 65

BOENDE FÖR ÄLDRE

- Seniorboende
- Servicehus
- Vård och omsorgsboende

Det finns vård och omsorgsboenden med olika inriktningar, till exempel inriktning för personer med minnessjukdomar. Ansökan om vård- och omsorgsboende alternativt servicehus görs till biståndshandläggaren. I vård- och omsorgsboenden och servicehus ansvarar Stockholms stad för hälso- och sjukvårdsinsatser som utförs av sjuksköterskor, sjukgymnaster och arbetsterapeuter. För läkarinsatser ansvarar Region Stockholm. Se vidare under respektive boendeform.

BOKEN KOMMER

"Boken kommer" är en kostnadsfri service för dig som är pensionär och inte själv kan komma till biblioteket. Det fungerar enligt följande för dig som bor inom Östermalms stadsdelsområde:

- Du får hem böcker med hjälp av stadsdelsförvaltningens volontärer i samarbete med biblioteket.
- Du kan även låna ljudböcker på cd, talböcker på DAISY-skivor, musik och filmer.
- Volontärerna har namnskyllt med stadens logga där det framgår att de är volontärer. Volontärerna ska kunna legitimera sig.
-
- **För mer information** kan du ringa till stadsdelsförvaltningens volontärsamordnare Karin Keiser tel 0768 - 25 22 17.

BOSTADSANPASSNING

Om du eller den du delar hushåll med har en funktionsnedsättning och på grund av detta behöver få bostaden anpassad eller ombyggd finns möjlighet att ansöka om ekonomiskt bidrag, **bostadsanpassningsbidrag**. Till exempelvis ta bort trösklar, sätta upp stödhandtag, ordna duschplats, installera dörröppnare och bygga ramper. Bidrag kan sökas för hyresrätt, bostadsrätt eller villa.

Ansökningsblanketter fås från bostadsanpassningsavdelningen eller via internet. Bifoga intyg från arbetsterapeut, sjukgymnast, läkare eller annan medicinsk personal som styrker din funktionsnedsättning och de problem det medför. Intyg behövs inte när du endast söker bidrag för tröskelborttagning, stödhandtag och trall.

Bostadsanpassningsavdelningen, Stockholms Stadsbyggnadskontor
Fleminggatan 4, Box 8314, 104 20 Stockholm. Telefontid vardagar
09.00 - 12.00, tel 08 - 508 27 614. Frågor kan skickas till

E-post: bostadsanpassningsfragor@stockholm.se

www.stockholm.se/sbk

SKICKA ANSÖKAN TILL:

Bostadsanpassningsavdelningen

Box 8314

104 20 Stockholm

E-post: stadsbyggnadskontoret@stockholm.se

BOSTADSFÖRMEDLINGEN

Bostadsförmedlingen, Bostad Stockholm, förmedlar hyresrättslägenheter i hela Stockholmsområdet. Det finns cirka 700 seniorlägenheter i Stockholm vilka förvaltas av det kommunala bostadsbolaget Micasa Fastigheter och andra kommunala hyresvärdar. Seniorboende förmedlas av Bostad Stockholm, tel 08- 785 88 30.

<https://bostad.stockholm.se>

Se vidare under rubrik Seniorboende

BOSTADSTILLÄGG FÖR PENSIONÄRER/ BTP

Bostadstillägg för dig som har låg inkomst kan ansökas hos Pensionsmyndigheten. Servicekontor i Stockholm finns bland annat på adress: Regeringsgatan 109, Norrmalm tel 0771-776 776.

www.pensionsmyndigheten.se

BOUPPTECKNING/ BOUTREDNING

Bouppteckning styrker vem eller vilka som är dödsbodelägare och behövs för att sköta dödsboet till exempel betala fakturor, avsluta konton. I bouppteckningen framgår dödsboets tillgångar och skulder.

Bouppteckningen ska skickas till Skatteverket inom fyra månader efter dödsfallet.

BROTTSFÖREBYGGANDE RÅDET

I stadsdelen finns ett brottsförebyggande råd som arbetar i samverkan med polisen och äldreomsorgen för att minska risken för äldre att bli utsatta för brott, våld och stöld. Vänd dig till enheten för biståndsbedömning för förslag och råd om hur du kan öka din trygghet.

För att komma i kontakt med biståndshandläggare ring

Äldre direkt tel 08 - 80 65 65

BROTTSOFFERJOURN, INNERSTADEN - LIDINGÖ

Brottsofferjouren är en ideell förening med tystnadsplikt. Alla som drabbas av brott ska få kontakt så snabbt som möjligt. Du når brottsofferjouren vardagar, 09.00 - 16.00, tel 08 - 612 21 21

BUDGET- OCH SKULDRÅDGIVNING - INNERSTADEN

Om du behöver hjälp med att reda ut din privatekonomi kan du vända dig till en budget- och skuldrådgivare. Du får hjälp att se över din hushållsbudget och kan även få hjälp att ansöka om skuldsanering. Enligt Skuldsaneringslagen ska alla kommuner ge rådgivning till skuldsatta personer. Södermalm, Kungsholmen, Norrmalm och Östermalm har en gemensam budget- och skuldrådgivning.

Tel 08-508 09 000, telefontider måndag - torsdag 08.00 - 16.30, fredag 08.00 - 16.00 E-post: budgetskuld@stockholm.se

Besöksadress: Sankt Eriksgatan 117, 113 43 Stockholm

D

DAGVERKSAMHET

Dagverksamhet erbjuder samvaro, måltider och aktiviteter. Det kan beviljas som komplement till hemtjänst, som enda insats eller som avlastning till anhöriga. Ansök om dagverksamhet hos biståndshandläggare och betalar en avgift för deltagande och för måltider. För att komma i kontakt med biståndshandläggare ring Äldre direkt, tel 08 - 80 65 65

DIAKONER

Diakoner finns inom Svenska kyrkans församlingar i stadsdelen. Diakonerna har tystnadsplikt. De erbjuder enskilda samtal, ordnar grupper, gör hembesök och kan även förmedla kontakt med besökstjänst. Diakonerna ordnar även mötesplatser för gemenskap. Den som är i behov av ekonomiskt stöd kan vända sig till församlingens

stiftelsehandläggare. Diakoner och stiftelsehandläggare nås via respektive församlings växel.

- **Engelbrekts församling**, tel växel 08 - 406 98 00
- **Hedvig Eleonora församling**, tel växel 08 - 545 675 70
- **Oscars församling**, tel växel 08 - 442 51 00

DIETIST

Dietisten ger kostråd vid till exempel diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt, undernäring, njursjukdom, mag- och tarmsjukdomar, tugg- och sväljsvårigheter. Du som bor i eget boende kan få individuell rådgivning och hjälp. För uppgift om dietister verksamma på Östermalm se under rubrik *Primärvårdsrehabilitering* eller kontakta Vårdguiden tel 1177 eller www.1177.se

DISTRIKTSSKÖTERSKA

Distriktssköterskan arbetar både på husläkarmottagning/vårdcentral och i hemsjukvård, se rubrik hemsjukvård. Förutom sedvanliga sjuksköterskeuppgifter kan distriktssköterskan även hjälpa till med utprovning och ordination av inkontinensskydd och diabeteshjälpmiddel. För husläkarmottagningar/vårdcentraler se under rubrik *Husläkarmottagningar* eller kontakta Vårdguiden tel 1177 eller www.1177.se

DRIFTCENTRALEN

Stockholm stads driftcentral tar emot felanmälan gällande gator och torg. Till exempel angående belysning, städning, snöröjning, trafiksignaler, offentliga toaletter, klotter, skadedjur med mera. Tel 08 - 651 00 00. www.stockholm.se/felanmalan

F

SE ÄVEN NATIONELLA MINORITETERS RÄTTIGHETER S.23

OIKEUS KÄYTTÄÄ SUOMEA

Vuodesta 2010 lähtien suomen kieli on yksi Ruotsin kansallisista vähemmistökielistä. Tukholman kaupunki kuuluu myös suomen kielen hallintoalueeseen. Tämä tarkoittaa sitä, että suomenkielisillä on oikeus käyttää suomea asioidessaan kaupungin viranomaisissa sekä oikeus saada kirjallinen käänös päätöksistä. Suomenkielisillä on myös oikeus saada vanhustenhoidon palveluja kokonaan tai osittain suomeksi:

Kaupunki tarjoaa suomenkielistä kotipalvelua sekä hoiva- ja hoitoasumista. Jos haluat lisätietoja, käänny Östermalmin kaupunginosaviraston puoleen 08 - 08 508 10 000 tai soita Äldre direkt, 08 - 80 65 65. Molemmissa paikoissa on suomenkielisiä virkailijoita.

FINSKSPRÅKIG VÄNTJÄNST

Det finns möjlighet till väntjänst på finska. Väntjänsten erbjuder medmänskligt stöd som komplement till samhällets stödinsatser. Om du själv vill ha stöd eller känner till en person som behöver stöd, eller om du själv vill ställa upp som vän eller bistå den finskspråkiga väntjänsten ring tel 08 - 410 420 57 eller E-post: ystavapalvelu@gmail.com

SUOMENKIELINEN YSTÄVÄPALVELU VANHUKSILLE

Tukholman suomenkielinen ystäväpalvelu on tarkoitettu kotona tai vanhusten erityisasunnossa asuvalle vanhukselle. Jos haluat saada suomenkielisen ystävän tai tunnet henkilön joka tarvitsee ja haluaa ystävän, ota yhteys palveluun puhelimella 08 - 410 420 57 tai sähköpostilla ystavapalvelu@gmail.com. Voit myös itse ryhtyä ystäväksi. Ystäväpalvelu on maksutonta.

FOTSJUKVÅRD

Om du är i behov av fotsjukvård på grund av sjukdomar som diabetes, kan du via läkare eller distriktssköterska få remiss till fotvård via Region Stockholm eller i privat regi. Du väljer bland de mottagningar för fotsjukvård som blivit auktoriserade av Region Stockholm. Högkostnadsskydd (frikort) gäller. Fotvårdsbehandling kan även fås i hemmet. För uppgift om fotsjukvårdare verksamma på Östermalm kontakta Vårdguiden tel 1177 eller www.1177.se

FRAMTIDSFULLMAKT

En framtidsfullmakt är ett frivilligt uppdrag som du ger till en annan person. Framtidsfullmakten innebär att du utser en person som i framtiden ska företräda dig om du inte längre kan göra det själv. För att en framtidsfullmakt ska gälla måste vissa förutsättningar vara uppfyllda. Du måste förstå vad du gör när du skriver framtidsfullmakten. Framtidsfullmakten har samma formkrav som ett testamente. Den ska vara skriftlig, underskriven och bevittnad av två personer. Av fullmakten ska framgå:

- att det är en framtidsfullmakt
- vem som är fullmaktshavare, alltså vem som ska företräda dig
- fullmaktens omfattning och eventuella villkor.

Mer information om framtidsfullmakter och bankärenden för annans räkning hittar du hos Svenska bankföreningen www.swedishbankers.se

FRIVILLIG VÄNTJÄNST

Förmedlar frivilliga sociala insatser, kontakter och ledsagningsuppdrag. Sällskap vid promenader, hembesök, läsa tidning, följa med till tandläkare, teaterbesök med mera. Telefontid måndag–torsdag kl. 09.00–13.00, tel 08 - 659 95 59. www.frivilligvantjanst.se

FÄRDTJÄNST INOM STOCKHOLMS LÄN

Färdtjänst är kollektivtrafik för dig som har bestående funktionsnedsättning och inte kan använda den allmänna kollektivtrafiken. Färdtjänstresor görs med taxibilar eller med större och anpassade specialfordon. Du kan resa med färdtjänst inom hela Stockholms län. För att få färdtjänst krävs läkarintyg. Stadsdelsförvaltningen har färdtjänsthandläggare som tar emot läkarintyget och utreder behovet tillsammans med den sökande. Ansökningshandlingarna skickas till Färdtjänsten som beslutar om tillstånd för färdtjänst. www.fardtjansten.sll.se

Stadsdelsförvaltningens färdtjänsthandläggare når du på tel 08 - 508 10 588 eller 08 - 508 10 582

Färdtjänst kundservice vardagar 07:00–20:00, tel 08- 720 80 80
Beställning av färdtjänstresa med TAXI kan göras:

- Tel 08- 555 78 100
- Via www.fardtjansten.sll.se och inloggning på *Mina sidor*
- Dygnet runt genom via talsvar tel 020 - 011 94 11 Tonvalstelefon krävs.
- För resor utanför Stockholms län se Riksfärdtjänst

FÖRSAMLINGAR

För information ring respektive församling.

- | | |
|---------------------------------------|-----------------|
| - Engelbrekts församling | 08 - 406 98 00 |
| - Hedvig Eleonora församling | 08 - 545 675 70 |
| - Oscars församling | 08 - 442 51 00 |
| - Franska Reformerta Kyrkan | 08 - 662 81 32 |
| - Baptistförsamlingen Korskyrkan | 08 - 411 50 04 |
| - Frälsningsarmén Templet | 08 - 662 61 40 |
| - Maria Bebådelse katolska församling | 08 - 661 69 36 |

FÖRSÄKRINGSKASSAN

Försäkringskassan är en statlig myndighet.

Försäkringskassan nås på tel 0771- 524 524 eller

www.forsakringskassan.se

När det gäller pensioner och särskilt bostadstillägg för pensionärer ansvarar Pensionsmyndigheten. Se under Pensionsmyndigheten.

FÖRSÖRJNINGSTÖD

Ekonomiskt bistånd i form av försörjningsstöd kan beviljas till dig som bor eller vistas i stadsdelen. Ta kontakt med socialekreterare på försörjningsstöd tel 08 - 508 10 000 (växel) för ytterligare information.

FÖRTROENDERÅD

Förtroenderåd finns på vård- och omsorgsboenden och servicehus.

Förtroenderådet ska vara ett forum för samråd och ömsesidig information mellan ansvariga för äldreomsorgens verksamhet och boende/anhöriga. Där finns möjlighet att framföra synpunkter på den verksamhet som bedrivs och föreslå förändringar eller förbättringar av verksamheten.

FÖRTUR TILL BOSTAD

En person som på grund av sjukdom eller funktionsvariation behöver få sin bostadssituation förändrad kan ansöka om förtur till en lägenhet hos bostadsförmedlingen. Med ansökan ska intyg bifogas. Kontakta Stockholms stads bostadsförmedlings kundtjänst för mer information på tel 08-785 88 30. Besöksadress är Palmfeltsvägen 5C, Stockholm. Tunnelbanestation Globen. Kontakt via e-post:

www.bostad.stockholm.se

G

GENOMFÖRANDEPLAN

Om du har insatser från äldreomsorgen, till exempel hemtjänst, är personalen enligt socialtjänstlagen skyldiga att dokumentera.

Genomförandeplanen är ett dokument som beskriver hur insatsen praktiskt ska genomföras och vilken målsättning som finns för beviljad hjälp och stöd. Genomförandeplanen utformas tillsammans med dig och/eller någon som du vill ska företräda dig. Den är en del av den sociala dokumentationen.

GOD MAN/ FÖRVALTARE

För en person som på grund av sjukdom, psykisk störning, försvagat hälsotillstånd eller liknande behöver hjälp med att bevaka sin rätt, förvalta sin egendom eller sörja för sin person kan tingsrätten förordna en god man eller förvaltare. Ansökan görs till Överförmyndarnämnden, tel 08 - 508 29 700. Se vidare information under rubrik *Överförmyndarnämnd*.

H

HEMREHABILITERING

För uppgift om vårdgivare som utför Hemrehabilitering på Östermalm kontakta Vårdguiden tel 1177 eller www.1177.se

HEMSJUKVÅRD

Hemsjukvård kallas den sjukvård som utförs i den enskildes hem. Den vänder sig till personer i alla åldrar som har ett långvarigt behov av sjukvård och inte kan ta sig till husläkarmottagningen/vårdcentralen. Om du är i behov av hemsjukvård kan du vända dig till distriktssköterska eller läkare på den husläkarmottagning eller vårdcentral du valt. Du kan få hjälp med sårömläggning, läkemedelshantering, provtagning med mera. I verksamheten arbetar distriktssjuksköterskor, undersköterskor och läkare. För uppgift om husläkarmottagningar, se rubrik *Husläkarmottagningar på Östermalm* eller kontakta Vårdguiden tel 1177 eller www.1177.se

HEMTJÄNST

Hemtjänst innebär till exempel hjälp med personlig omvårdnad, inköp, matlagning, städning, tvätt eller ärenden. Hemtjänst beviljas utifrån dina individuella behov. Du beviljas hjälp med de insatser som du själv inte kan utföra eller kan få tillgodosedda på annat sätt. Hemtjänst innebär att hemtjänstpersonal kommer hem till dig för att utföra den hjälp du är beviljad. Hemtjänst kan även innebära städhjälp via en städfirma, hemleverans av färdiglagad mat eller varor från affären. Om du har ett omfattande omvårdnadsbehov kan du få hjälp alla dagar i veckan, en eller flera gånger om dagen samt kväll och natt. Den beviljade hjälpen utformas tillsammans med dig. Ansök via biståndshandläggare. För att komma i kontakt med biståndshandläggare ring Äldre direkt tel 08 - 80 65 65

HEMVÅRDSBIDRAG

Hemvårdsbidrag är ekonomiskt ersättning som kan ansökas av den som vårdas i hemmet av en anhörig. Ansök via biståndshandläggare. För att komma i kontakt med biståndshandläggare ring Äldre direkt tel 08 - 80 65 65 Se även under rubrik Anhörigstöd.

HITTA SERVICE

Via Stockholms stads hemsida kan medborgarna hitta information om äldreomsorgens serviceutbud, hemtjänst och vård-och omsorgsboende. För mer information och ansökan om äldreomsorg kontakta Äldre direkt tel 08- 80 65 65 [www.stockholm.se/hitta service](http://www.stockholm.se/hitta_service)

HJÄLPMEDEL

Se under rubrik Primärvårdsrehabilitering.

HJÄLPMEDELSSERVICE SODEXO

Hos Sodexo hjälpmedelsservice kan du få rådgivning, service och reparation av hjälpmedel. Sodexo hjälpmedelsservice kan också hämta hjälpmedel i din bostad mot en avgift. Vänd dig dock i första hand till den som har ordnat (förskrivit) hjälpmedel, det vill säga sjukgymnast, arbetsterapeut, vårdcentral eller sjukhus.

Besöksadress Rissneleden 6, 174 88 Sundbyberg tel 08-578 852 00
Vid nödsituation vardagar efter 17.00 och på helger, tel 070-583 99 33
www.sodexohjalpmedelsservice.se

HUSHÅLLSNÄRA TJÄNSTER – RUT AVDRAG

Vissa hushållstjänster kan medföra skattereduktion. Exempel på olika tjänster är hushållsarbeten i form av städning, matlagning och vård av kläder som utförs i eller nära hemmet. Du betalar halva arbetskostnaden inklusive moms direkt på faktura till anlita firma. Du får alltså den preliminära skattereduktionen direkt. För mer information ta kontakt med Skatteverket i Stockholm tel 0771-567 567

HUSLÄKARMOTTAGNING

- **Stureplans Husläkarmottagning**, Riddargatan 1
Telefon 08- 510 070 00
- **Banérgatans Husläkarmottagning**, Banérgatan 59
Telefon 08- 545 685 60
- **Capio Vårdcentral Östermalm**, Grevgatan 34
Telefon 08- 120 009 70

- **Gärdets vårdcentral**, Sandhamnsgatan 4
Telefon 08- 587 537 42
- **Husläkarmottagningen Sophiahemmet**, Valhallavägen 91
Telefon 08- 406 22 30
- **Lill-Jans husläkarmottagning**, Engelbrektsgränd 18
Telefon 08- 545 272 90
- **Sibyllekliniken Husläkarmottagning**, Karlavägen 56
Telefon 0774-44 03 04
- **To Care Husläkare/Vårdcentral**, Karlavägen 58
Telefon 08- 400 221 40

Information om husläkarmottagningar på Östermalm kan fås via Vårdguiden tel 11177, www.1177.se

|

INFORMATIONSCENTER FÖR SENIORER

Besöksadress: Bo Bergmansgata 4 och Sandhamnsgatan 4

- Hit kan du som är över 65 år och/eller anhörig vända dig med frågor som i huvudsak rör äldreomsorgen. Du kan även lämna synpunkter och klagomål. På Informationscenter kommer det att anordnas informationsträffar av olika slag och nyckelpersoner inom äldreomsorgen kommer bjudas in för att svara på frågor. Datum för detta annonseras ut via lokaltidningen Mitt i samt på www.stockholm.se under "Informationscenter för seniorer".
- Öppettider för Informationscenter är tisdagar kl.13.00 -15.00 på Bo Bergmansgata 4
- Övrig kontorstid kan informatör Sofia Olofsson nås på tel 08 - 508 10 539 eller via e-post: sofia.olofsson@stockholm.se

IT-PEDAGOGERNA PÅ ÖSTERMALM (Digital fixartjänst)

Du som är 68 år eller äldre och bor inom Östermalms stadsdelsområde kan få kostnadsfri hjälp med enklare it-frågor. Antingen bokar du en tid på kontor eller för hembesök eller går till våra träffpunkter där våra digitala fixare är tillgängliga vissa tider.

BOKA TID

Tjänsten är avgiftsfri och du kan få hjälp upp till sex timmar per år och hushåll. Du måste ha digital utrustning, till exempel en mobil, surfplatta eller dator, och fungerande internetuppkoppling.

Du bokar genom att ringa eller skicka e-post till någon av våra digitala fixare på Östermalm:

Elina Jukala

Telefon: 08-508 10 252

Telefontid: måndag–fredag 09.00–10.30

E-post: elina.jukala@stockholm.se

David Ingwall

Tel: 08-508 10 286

Telefontid: måndag–fredag 09.00–10.30

E-post: david.ingwall@stockholm.se

DROP-IN

Digitala fixarna är tillgängliga för drop-in under vissa tider. Ta med din mobil, surfplatta eller den enhet som du behöver hjälp med. På digicenter finns möjlighet att på plats låna surfplattor. Drop-in, du behöver inte boka tid.

- Digicenter, Sandhamnsgatan 8, tisdagar klockan 10.00–12.00 samt klockan 13.00–15.00
- Seniorträffen, Bo Bergmans gata 4, onsdagar klockan 10.00–12.00 samt klockan 13.00–15.00
- Hjorthagsträffen, Artemisgatan 2, torsdagar klockan 09.30–11.30

J

JOURHAVANDE MEDMÄNNISKA

Jourhavande medmänniska är kopplad till en telefonjour i Stockholm dit du kan ringa när du har behov av att tala med någon. Öppet alla nätter från klockan 21.00 till klockan 06.00 på morgonen.

Tystnadsplikt gäller och du kan vara anonym.

Tel 08 - 702 16 80. www.jourhavande-medmanniska.com

JOURHAVANDE PRÄST

Jourhavande präst är öppen för alla som behöver en medmänniska att prata med. Den som svarar har tystnadsplikt och nås via tel 112.

Öppet från klockan 21.00 till 06.00 på morgonen.

K

KONSUMENTVÄGLEDARE

Råd inför köp alternativt stöd om du vill klaga på inköpt vara eller tjänst. Kontakta konsumentvägledare på tel 08 - 508 10 999, onsdagar 09.00–11.00 och 13.00–15.00. Det går även att maila din fråga via E-post: radgivning@konsumentcentrum.se OBS! För att få svar måste du ange den postadress där du bor. Konsumentvägledningen på Östermalm utförs av Konsumentcentrum, ett dotterbolag till Sveriges Konsumenter som är en oberoende och partipolitiskt obunden paraplyorganisation.

KONTAKTRINGNING - TELEFONKEDJA

Oscars församling erbjuder kontaktringning och telefonkedja.

- Kontakt och Gemenskap i Oscars församling

Kontaktringen, Kontakt och Gemenskap erbjuder förutom trygghetstelefonen "Kontaktringen" även hjälp med vardagsärenden, promenadsällskap samt ekonomiskt stöd vid oförutsedda utgifter. Tel 08 - 664 43 12 (går att lämna meddelande på telefonsvararen).

Hemsida www.kogioscars.se, E-post: kontakt@kogioscars.se

KUNDVAL/ VALFRIHET

Stockholms stad har en kundvalsmodell vilket innebär valfrihet inom hemtjänst, dagverksamhet, ledsagning och avlösning samt vård- och omsorgsboende och servicehus. Du som fått beslut om ovanstående insatser kan välja utförare. Du kan välja en kommunal- eller en privat utförare som staden har avtal med. Du kan även byta utförare.

Information om olika utförare kan fås på Stockholms stads hemsida www.stockholm.se eller via Äldre direkt tel 08 - 80 65 65

Information om utförare finns även på Socialstyrelsen hemsida www.socialstyrelsen.se/aldreguiden

Valfriheten omfattar inte korttidsvård och profilboende. Se vidare under rubrik Vård och omsorgsboende.

KURATOR

Kan ge råd och stöd i din livssituation samt även hjälp vid praktiska frågor. Du kan vända dig till din husläkarmottagning/ vårdcentral om du vill komma i kontakt med kurator. Det krävs ofta en remiss.

KVINNORFRIDSLINJEN

Stödtelefon för dig som utsatts för hot eller våld. Närstående är också välkomna att ringa. Den som svarar har tystnadsplikt och man kan välja att vara anonym. Tel 020 - 50 50 50, alla dagar dygnet runt.

L

LEDSAGNING

Ledsagning är för dig som på grund av funktionsnedsättning behöver hjälp för att kunna delta i sociala och kulturella aktiviteter. Ledsagningen är avgiftsfri, men du betalar själv för dina utgifter i samband med ledsagningen. För ansökan om biståndsbedömd ledsagning kontakta Äldre direkt tel 08 - 80 65 65

M

MEDBORGARFÖRSLAG

Medborgare kan lämna förslag som gäller någon verksamhet inom stadsdelens ansvarsområde. Förslag lämnas skriftligt via brev, E-post eller fax. Det ska tydligt framgå att det är ett förslag till nämnden och vad saken gäller. Lämna namn och adress, gärna telefonnummer och eventuell postadress. Förslag per post skickas till:

Östermalms stadsdelsnämnd

Box 24 156

104 51 Stockholm

E-post: ostermalm@stockholm.se

MEDICINSKT ANSVARIG SJUKSKÖTERSKA (MAS)

På vård- och omsorgsboenden och inom dagverksamheterna har MAS ett hälso- och sjukvårdsansvar. MAS anställd vid Östermalms stadsdelsförvaltning nås på tel 08 - 508 10 086

N

NATIONELLA MINORITETERS RÄTTIGHETER

Kommuner ska enligt lagen om nationella minoriteter och minoritetsspråk skydda och främja nationella minoriteters språk och kulturer samt ge de nationella minoriteterna inflytande i frågor som berör dem. I Sverige finns fem erkända nationella minoriteter med tillhörande nationella minoritetsspråk;

- Judar – jiddisch
- Romer – romani chib
- Samer – samiska
- Sverigefinnar - finska

- Tornedalingar - meänkieli.

Stockholms stad är förvaltningsområde för finska, meänkieli och samiska

Stockholm är förvaltningsområde för finska, samiska och meänkieli. Detta innebär ett förstärkt skydd för dessa minoriteter, bland annat rätt till äldreomsorg helt eller till väsentlig del på sitt språk om någon önskar detta. Den som söker bistånd ska informeras om denna rätt. Sverigefinnar, samer och tornedalingar har även rätt att använda sitt språk i kontakter med staden i dessa ärenden och få de skriftliga besluten översatta.

Har du frågor om äldreomsorgen kontakta Äldre direkt

Telefon: 08 - 80 65 65

E-post: aldredirekt.service@stockholm.se

Eller besöka webbplatsen: <https://aldreomsorg.stockholm/>

För mer information om Stockholms stads arbete med nationella minoriteter se webbplatsen: <https://start.stockholm/nationella-minoriteter/>

NIX TELEFON

Genom att ringa eller skriva till Nix telefon kan du kostnadsfritt spärra ditt telefonnummer mot samtal i marknadsförings-, försäljnings- eller insamlingssyfte. Spärren gäller tillsvidare eller tills du själv väljer att ta bort den. Det går att spärra telefonnummer till både fasta telefoner och mobilnummer.

Du spärrar telefonen genom att ringa tel 077- 228 00 00 från den telefon vars nummer du vill spärra. Med hjälp av telefonens knappar svara på de frågor som ställs. Du kan även göra en skriftlig beställning. Brevet ska vara undertecknat av abonnenten och skickas till Nix-telefon, Box 600, 833 24 Strömsund. www.nixtelefon.org



OMSORGS DAGBOKEN

I omsorgsdagboken kan den äldre och deras anhöriga följa via internet hur omsorgen om den enskilde bedrivs. Där finns bland annat beslut, genomförandeplan, aktuell information samt kontaktinformation. För att ta del av informationen i omsorgsdagboken krävs samtycke från den enskilde samt e-legitimation för anhörig. Läs mer på www.stockholm.se/omsorgsdagboken

P

PARKERINGSTILLSTÅND FÖR RÖRELSEHINDRADE

Den som är rörelsehindrad kan ansöka om parkeringstillstånd för rörelsehindrade för att kunna parkera närmare bostad, färdmål eller arbetsplats. Kontakta Kontaktcenter Parkeringstillstånd för rörelsehindrade tel 08- 508 265 00 eller via e-post prh@stockholm.se

PATIENTNÄMNDEN, PAN

Patientnämnden är en oberoende instans för att lösa problem mellan enskild och vårdgivare i all hälso- och sjukvård oavsett om den utförs av region, kommun eller privat vårdgivare samt Folk tandvården och privata tandhygienister. Du kan även vända dig till patientnämnden för att få information om regionens patientförsäkring och skadeanmälan.

Tel 08- 690 67 00 eller via e-post: registrator.pan@sll.se

Patientnämnden
Box 17 535,
118 91 Stockholm

PENSIONSMYNDIGHETEN

Pensionsmyndigheten är en statlig myndighet som ansvarar för administrationen av ålderspension, bostadstillägg för pensionärer samt övriga pensionsrelaterade förmåner. Se även under rubrik

Försäkringskassan och Bostadstillägg för pensionärer.

Pensionsmyndigheten nås på tel 0771-776 776

www.pensionsmyndigheten.se

PENSIONÄRSFÖRENINGAR

PRO Pensionärernas Riksorganisation

Tel 08 -701 67 00. www.pro.se

- PRO Östermalm – Gärdet Owe Ivarsson 070 - 663 75 25

E-post: ostermalm@pro.se

Sveriges pensionärsförbund (SPF) Stockholmsdistriktet

Tel 08 - 720 77 30

www.spf.se/stockholmsdistriktet

Lokala SPF föreningar på Östermalm

- SPF Engelbrekt Stig Carlsson 08 - 411 19 84
- SPF Gärdet - Djurgården Britt Hedin 08 - 667 75 82
- SPF Hedvig Eleonora Karin Schéle 070 - 655 16 35

- SPF Karlaplan

Anders Rickardsson 073- 619 83 51

SPRF Sveriges pensionärers riksförbund

Stockholm avdelning 2, tel 08 - 641 54 33, www.sprf.se

PENSIONÄRSRÅDET

Pensionärsrådet är ett rådgivande organ till Östermalms stadsdelsnämnd. Rådets ledamöter nomineras av pensionärsorganisationerna på Östermalm. Rådets uppgift är att:

- ge pensionärer i stadsdelen inflytande och insyn i allmänna frågor som rör äldres levnadsförhållanden
- ta initiativ till förbättringar för stadsdelens pensionärer
- samarbeta med förtroenderåden i stadsdelen samt med regionens verksamhetsföreträdare inom området

Om du vill ha kontakt med pensionärsrådet, kontakta Östermalms stadsdelsförvaltning tel 08 - 508 10 000

POLISEN

Torkel Knutssonsgatan 20, 106 75 Stockholm (T-bana Mariatorget)
tel 114 14, **Vid nödsituation ring 112**

PRIMÄRVÅRDSREHAB PÅ ÖSTERMALM

Primärvårdsrehab erbjuder rehabilitering, behandling på mottagningen samt i hemmet när patienten inte har förutsättningar att ta sig till mottagningen. På mottagningen finns arbetsterapeut, sjukgymnast och dietist.

Utprovning av hjälpmedel sker utifrån behov efter skada eller vid funktionshinder. Exempel på hjälpmedel är käpp, kryckkäpp, rollator, duschstol, badkarsbräda, toalettstolsförhöjning, stödhandtag på toaletten, griptång och rullstol med mera.

Rehab City Östermalm, Brahegatan 45 (ingång från gården)
tel 08 - 123 420 00 val 3

Rehab City Östermalm har även Kiropraktor

- **Primärvårdsrehab Kungsholmen, Stockholms sjukhem**, Mariebergsgatan 22, tel 08 - 617 93 82
- **Stockholms Kiropraktor och Rehabklinik**, Biblioteksgatan 25, tel 08 - 678 74 40
- **Adolf Fredriks Fysiocenter och Primärvårdsrehabilitering**, Drottninggatan 114, tel 08 - 30 04 02

För ytterligare information Vårdguiden tel 1177, www.1177.se

PSYKIATRI/ ÄLDREPSYKIATRI

Hit vänder du dig med problem i form av depression, ångest, svåra relationsproblem, svår fobi eller överklighetskänslor. Äldrepsykiatriska öppenvårdsmottagningen nås via remiss eller att du själv tar kontakt.

- **Mottagning för äldrepsykiatri Stadshagen**, S:t Görans sjukhusområde, Vårdvägen 1, tel 08 - 123 487 00

R

RIKSFÄRD TJÄNST

(avser resor utanför Stockholms län).

Du som på grund av funktionshinder måste resa på ett särskilt kostsamt sätt kan ansöka om riksfärdtjänst. För ansökan och information kontakta Stadsdelsförvaltningens färdtjänsthandläggare på tel 08 - 508 10 588 eller 08- 508 10 582

RÖDA KORSET

Svenska Röda Korset | Hornsgatan 54, Box 17563, 118 91 Stockholm | tel 08 - 452 46 00, e-post: info@redcross.se

Anhörigstöd – Röda Korset ger stöd till anhöriga till äldre och sjuka genom att främja psykisk hälsa och ge möjlighet till gemenskap med andra i liknande situation.

Besöks- och kontaktverksamhet - Röda Korset erbjuder närstående och äldre medmänskligt stöd. Inom Röda Korset finns volontärer som deltar i besöks- och kontaktverksamhet. Som besökare tillbringar du en del av din lediga tid tillsammans med en person som vill bryta sin ensamhet. Ni kanske tar en promenad, dricker kaffe och talas vid per telefon. Som ledsagare följer du med en person som behöver extra stöd vid läkarbesök etcetera.

Röda Korset – Östermalmskretsen

Östermalms krets har bland annat insamlings- och besöksverksamhet. Tel 08- 661 61 12

S

SENIORBOENDE

Seniorboende eller seniorlägenhet är bostäder som är utformade utifrån äldres behov av tillgänglighet och avsedda för personer från 55 år alternativt 65 år och äldre. Hemtjänst och hemsjukvård sker på samma villkor som för äldre som bor i eget boende. Det behövs inte biståndsbeslut enligt socialtjänstlagen för att flytta in. Den som är intresserad av ett seniorboende söker själv genom att ställa sig i kö hos bostadsföretagen, bostadsförmedlingen eller genom att köpa en bostadsrätt. Både allmännyttiga och privata bostadsföretag, HSB och stiftelser erbjuder olika former av seniorboende. Se även under rubriker Bostadsförmedlingen och Trygghetsboende.

SENIORBOENDE MED HYRESRÄTT

Seniorboende hos Micasa förmedlas via Stockholm stads bostadsförmedling. Du som har fyllt 85 år och vill flytta, och du som är mellan 65 och 85 år och som på grund av nedsatt rörlighet har svårt att bo i din nuvarande bostad eller känner dig ensam och orolig, prioriteras vid förmedling av Micasas seniorbostäder. Är du mellan 65 och 85 år krävs ett intyg från vårdpersonal eller biståndshandläggare. Intyget ska styrka att du har svårt att bo i din nuvarande bostad på grund av nedsatt rörlighet, eller känner ensamhet och oro. Är du över 85 år behövs inget intyg. Särskilda regler till exempel angående bytesrätt och överlåtelse kan gälla. På Östermalm finns seniorboende med hyresrätt bland annat på Floragatan 8, Jungfrugatan 40 (Borgerskapet) och Sandhamnsgatan 6-8 (Micasa). Kontakta Stockholms stads bostadsförmedling om du vill ställa dig i kö eller få ytterligare information, tel 08- 785 88 30 www.bostad.stockholm.se Se även *Förtur till annan bostad*

SERVICEHUS

Det finns ett antal servicehus i Stockholm stad. För att få en lägenhet i servicehus ansöker du via en biståndshandläggare som bedömer om du kan beviljas denna typ av boende. Flera servicehus har under de senaste åren omvandlats till seniorboenden.

För att komma i kontakt med biståndshandläggare ring Äldre direkt tel 08- 80 65 65

SIMHALLAR

GIH-badet på Drottning Kristinas väg 20.

SJUKGYMNAST

Sjukgymnasten arbetar för att förbättra människors hälsa och rörelseförmåga genom fysisk aktivitet som behandling och förebyggande insats. De undersöker och behandlar funktionsstörningar som kan bero på smärta, stelhet eller muskelsvaghet. För uppgift om sjukgymnaster verksamma på Östermalm kontakta Vårdguiden tel 1177 eller www.1177.se

SJUKRESOR

Om du ska besöka en vårdgivare kan du bli beviljad sjukresa med egen bil, taxi eller specialfordon, om det finns medicinska skäl. Detta gäller om du söker vård hos läkare, sjuksköterska, sjukgymnast, tandläkare, kurator med flera. Sjukresan gäller resa mellan din folkbokföringsadress och vårdgivaren. Vid behov kan vårdgivaren ge tillstånd att åka till en annan adress. www.fardtjansten.sll.se

Beställa sjukresa med taxi per telefon på två sätt:

- Personlig service vid beställning av taxi, tel 077-570 00 57
- Automatbeställning, tel 0200-11 44 11

Sjukresa med specialfordon/rullstolstaxi kan beställas på två sätt:

- Personlig service, tel 077-670 01 67
- Automatbeställning, tel 0200-11 44 11

SOCIAL DOKUMENTATION

Om du är beviljad insatser från stadsdelens äldreomsorg är personalen enligt socialtjänstlagen (SoL) skyldig att dokumentera, detta kallas social dokumentation. Social dokumentation består av flera delar.

Dokumentationen ska vara korrekt, väsentlig och ändamålsenlig. Det innebär att personalen ska skriva det som är väsentligt för att kunna ge bra hjälp och stöd, för uppföljning samt säkerställa att hjälpen och stödet är av god kvalitet. För dokumentationen gäller sekretess. Närstående kan ta del av det som skrivs men du måste först ge ditt godkännande till detta.

FÖRENINGEN SPF VÄNTJÄNST PÅ ÖSTERMALM

Äldre hjälper äldre – kostnadsfritt. Du kan få stöd och hjälp när du ska till frisör, apotek, tandläkare, fotvård, sjukgymnastik, läkare, bibliotek eller vid teaterbesök. Du kan få hjälp att handla kläder eller byta lampor och proppar. Du kan också få sällskap på en promenad eller besök av någon att tala med. Tel till expeditionen 08 - 783 67 65, måndag - fredag, 10.00 – 12.00. Det går även att lämna ett meddelande på telefonsvaren.

SNÖSKOTTNING

Vid problem med snöröjning kan du ta kontakt med driftcentralen.
Se under rubrik Driftcentralen

SYN- OCH HÖRSELINSTRUKTÖR

Syn- och hörselinstruktören kan hjälpa till med träning för synskadade både i och utanför bostaden. Personer med syn och/eller hörselskada kan ta kontakt för hembesök, rådgivning och stödåtgärder samt hjälp för dig, anhörig och vårdpersonalen att hantera hjälpmedel och vid fel på ditt hjälpmedel. Syn- och hörselinstruktörerna vänder sig till personer i eget boende. Tjänsten är avgiftsfri. Tel 08 - 508 08 406 eller e-post: evalena.andersson@stockholm.se

T

TANDVÅRDSSTÖD

Personer med ett stort och långvarigt behov av personlig omvårdnad i sitt dagliga liv kan ha rätt till subventionerad tandvård. Det innebär att man kan bli undersökt där man bor, en så kallad *munhälso-bedömning* och få viss tandvård till samma avgift som sjukvård, *nödvändig tandvård*. Behovet av vård ska vara långvarigt, det vill säga under minst ett år, och så stort att man behöver tillsyn minst tre gånger dagligen samt på natten. Även personer med ett omfattande psykiskt funktionshinder kan ha rätt till tandvårdsstöd. För att kunna ta del av nödvändig tandvård krävs ett tandvårdsstödsintyg. Vänd dig till Äldre direkt tel 08- 80 65 65 eller enhetschef/sjuksköterska om du bor på äldreboende.

Mer information kan du också få hos din tandläkare eller via Vårdguiden. Tel 1177 eller www.1177.se

TELLUS FRITIDSCENTER

Tellus fritidscenter vänder sig till pensionärer och funktionshindrade som bor i Stockholms stad. Här finns restaurang, hårvård, fotvård och bibliotek med IT-café. Fritidscentret erbjuder film, musik, föredrag och dans varje vecka. Dessutom kurser, utställningar, teater, gymnastik och klubbar av olika slag. Alla aktiviteter har fri entré. Lignagatan 6, nära Hornstull tel 08 - 410 712 81 www.tellusfritidscenter.se

TRYGGHETSBOENDE

Under hösten 2017 omvandlades samtliga Micasas trygghetsboenden till seniorboende med aktivitetscenter. Aktivitetscentret drivs av stadsdelsförvaltningarna och är tillgängligt för boende i seniorboendet och för andra äldre i stadsdelen. Rio Seniorboende på Östermalm finns i samma byggnad som aktivitetscentret Rioträffen på Sandhamnsgatan på Gärdet. Se träfflokaler på Östermalm.

TRYGGHETSJOURN

Trygghetsjouren är bemannad dygnet runt och ger råd, stöd och akuta hjälpinsatser och kan kontaktas då stadsdelsförvaltningen har stängt. Trygghetsjouren nås på tel 08 - 508 40 700.

TRYGGHETSLARM

Trygghetslarm är ett personburet larm som används i bostaden. Trygghetslarmet installeras i ditt hem via hemtelefonen, och kan användas i nödsituationer dygnet runt. Larmet är kopplat till stadens larmcentral. Vid larm kommer hemtjänstpersonal till din bostad. Du ansöker om trygghetslarm hos Trygghetsjouren. Blankett finns på Stockholm stads hemsida. Trygghetsjouren kan även skicka blanketten till dig. Vid frågor om trygghetslarm kan du vända dig till Äldre direkt på tel 08- 80 65 65.

TRÄFFLOKALER PÅ ÖSTERMALM

Träfflokalerna är en öppen verksamhet dit alla personer över 65 år bosatta på Östermalm är välkomna. Syftet är att stimulera till aktivitet och samvaro. Aktiviteterna är kostnadsfria och du behöver inte ett biståndsbeslut för att delta i träfflokalernas aktiviteter.

- Seniorträffen – öppen verksamhet

Bo Bergmans gata 4, tel 08 - 508 10 635

Öppettider vardagar kl.9.30 - 15.30

Seniorträffen anordnar aktiviteter såsom gymnastik, frågesport, film, bingo med mera. Alla aktiviteter är kostnadsfria.

Kaffe och smörgås serveras till självkostnadspris måndag, onsdag, torsdag och fredag 11.00 -14.00

Tisdagar 12.00 serveras en sopplunch till självkostnadspris.

Aktuellt månadsprogram finns att hämta.

- **Rioträffen – öppen verksamhet**
Sandhamnsgatan 4, tel 076 - 825 22 17
Öppettider vardagar 9.30 -15.30

Rioträffen har inriktning mot kultur och erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter inom litteratur, konst, musik och teater. Kaffe och smörgås/bakverk finns till självkostnadspris. Aktuellt månadsprogram finns att hämta.

- **Ruddammen- öppen verksamhet**
Roslagstullsbacken 7, tel 08 - 508 10 635
Öppettider tisdagar 10.00 -14.30

Ruddammen har öppet varje tisdag för seniorer och erbjuder aktiviteter i form av sittgymnastik, frågesport, sällskapsspel samt social samvaro. Kaffe och smörgås serveras till självkostnadspris. Aktuellt månadsprogram finns att hämta.

- **Hjorthagsträffen – öppen verksamhet**
Artemisgatan 2, tel 08 – 508 45 398
Öppettider vardagar 09.30- 15.30

Hjorthagsträffen är ett nyöppnat aktivitetscenter för seniorer i Hjorthagen som erbjuder ett varierat utbud av hälsofrämjande aktiviteter. Kaffe och smörgås/bakverk serveras till självkostnadspris. Aktuellt månadsprogram finns att hämta.

TYSTNADSPLIKT

Utifrån Offentlighets- och sekretesslagen har alla medarbetare inom äldreomsorgen tystnadsplikt. Det innebär att de som arbetar inom äldreomsorgen inte får tala med någon utomstående om vad du berättat eller annat som de fått reda på när de arbetat tillsammans med dig. De får inte heller utan ditt samtycke lämna ut uppgifter om dig till någon annan vårdgivare eller myndighet. Den som uppsåtligen bryter mot tystnadsplikten och sekretesslagen kan dömas enligt Brottsbalken.

U

UTOMHUSGYM

I Tessinparkens nordligaste del finns ett utomhusgym för seniorer. I anläggningen finns möjlighet att träna styrka, balans och kondition utomhus. Det är gratis att använda utomhusgymmet.

För information kontakta Rioträffen på tel 076 - 825 22 17

V

VAKTMÄSTARSERVICE (Fixartjänst)

Du som bor på Östermalm och har fyllt 68 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor via vår vaktmästarservice.

Telefonbokning sker måndagar – fredagar kl. 09.00-11.00 på telefonnummer **08-508 10 603**.

Vaktmästarservice omfattar vardagssysslor som kan vara riskfyllda för äldre personer, exempelvis klättra på stege och liknande. Ett syfte är att förebygga fallskador.

Exempel på sådant som ingår i vaktmästarservice:

- Bära upp och ner enstaka saker från vind eller källare
- Fästa sladdar
- Byta glödlampor, säkringar eller gardiner

Detta utförs inte av vaktmästarservice:

Vaktmästarservice omfattar inte trädgårdsskötsel, fönsterputsning eller arbete som kräver någon form av auktorisation.

Personlig omvårdnad ingår inte heller.

Du kan få vaktmästarservice i högst 6 timmar per år och hushåll. Tjänsten är avgiftsfri.

VASATRÄFFEN – FRITIDSCENTER

På Vasaträffen erbjuds musikunderhållning med professionella artister, allsång, dans, poesi och teatergrupper, fester, pub-aftnar, gymnastik och utflykter. Här möter du seniorer från alla stadsdelar som deltar i programpunkterna. Du kan även komma bara för att träffas och umgås över en fika med hembakat i caféet. Den populäraste aktiviteten är musikunderhållningen på tisdagar. Öppettider vardagar 10.00 -16.00 Norrtullsgatan 12 L, 113 27 Stockholm, tel 08 - 508 09 631

VÅLD I NÄRA RELATIONER

Har du blivit utsatt för hot, psykiskt och/ eller fysiskt våld i en nära relation? Då kan du kontakta någon av personerna i stadsdelens resursgrupp. All personal i resursgruppen kan ge dig råd och stöd vid en första kontakt och hjälpa dig vidare utifrån din situation och dina behov.

Insatsen är kostnadsfri. Kontakt nås via stadsdelens anhörigkonsulenter tel 08 - 508 10 773 eller 08 - 508 10 753

VÅRD- OCH OMSORGSBOENDE

Vård- och omsorgsboende är ett boende avsett för personer med ett omfattande omvårdnadsbehov, behovet ska vara dygnet runt och i den omfattningen att det inte kan tillgodoses i den egna bostaden.

Ansökan sker via biståndshandläggare. Vid bifall till din ansökan finns möjlighet att välja mellan vård och omsorgsboenden inom stadens valfrihet. Du som bor på ett boende har rätt att byta till ett annat boende om du så önskar.

För mer information kontakta biståndshandläggaren via Äldre direkt tel 08 - 80 65 65 eller på Socialstyrelsens hemsida och Äldreguiden www.socialstyrelsen.se/aldreguiden.

VÅRD OCH OMSORGSBOENDEN PÅ ÖSTERMALM

Det finns sex vård- och omsorgsboenden på Östermalm. Brahem och Löjtnantsgården drivs i privat regi. Östermalms stadsdelsnämnd svarar för de övriga fyra varav Kampementet och Rio drivs i egen regi och de resterande som entreprenader på uppdrag av staden:

Brahem	Brahegatan	08 - 580 04 800
Kampementet	Kampementsgatan 2	08 - 508 42 363
Kattrumpstullen	Roslagstullsbacken 7	072 - 090 29 17
Linnégården	Linnégatan 61	08 - 508 10 501
Löjtnantsgården	Löjtnantsgatan 8	08 - 504 80 500
Rio	Sandhamnsgatan 4	073 - 093 58 46

VÅRDGUIDEN

Vårdguiden informerar om vård och hälsa i Stockholms län. Vårdguiden finns på internet, som telefontjänst, som tidning samt står som avsändare i alla broschyrer som handlar om vården. De ger allmän information om regler, rättigheter samt om hälso- och sjukvården och omsorg i Stockholms län.

Sjukvårdsrådgivning ges av en sjuksköterska. Sjuksköterskan ställer inte diagnos. Sjuksköterskan kan beställa en jourläkarbil som kommer hem till dig om bedömningen är att du behöver det. För kontakt med Vårdguiden tel 1177 www.1177.se

VÄNTJÄNST

Se under rubriker Frivillig väntjänst, SPF Väntjänst på Östermalm, Finskspråkig väntjänst, Kontaktringning, Röda Korset – Östermalms krets.

VÄXELVÅRD

Den som vårdas i hemmet av närstående kan ansöka regelbunden korttidsvård, växelvis på vård- och omsorgsboenden och hemma. Ansök via biståndshandläggare. Se under rubriker Anhörigstöd och Ansökan om bistånd. För kontakt med biståndshandläggare ring Äldre direkt tel 08 - 80 65 65

Ä

ÄLDRE DIREKT

Äldre direkt är en del av Kontaktcenter Stockholm som ger svar, råd och vägledning i frågor angående stadens verksamheter.

Exempel på frågor som kan hanteras av Äldre direkt:

- Information om hemtjänstutförare
- Vägleda angående tjänster på nätet.
- Enkla fakturaärenden till exempel: Är min faktura betald?

Tel 08 - 80 65 65. E-post: aldredirekt.service@stockholm.se

ÄLDREGUIDEN

Äldreguiden är ett hjälpmedel och vägledning för både äldre och anhöriga i valet av vård- och omsorgsboende. Äldreguiden redovisar fakta om verksamheternas kvalitet inom sju olika områden som – delaktighet, ledning, personaltäthet, kompetens, kontinuitet, självständighet och mat.

För mer information kontakta

Äldre direkt tel 08 - 80 65 65,

www.socialstyrelsen.se/aldreguiden

ÄLDRETELEFONEN

Är en stödtelefon för äldre som mår psykiskt dåligt.

Tel 020 - 22 22 33, vardagar 10.00 -15.00

Ö

ÖSTERMALMS SJUKVÅRDSFÖRENING

Östermalms Sjukvårdsförenings mottagning har tre distriktssköterskor, en allmänläkare och en medicinsk fotvårdsterapeut. En konsultläkare med geriatrik som specialitet är knuten till verksamheten. Alla som bor eller arbetar inom Östermalms församlingar är välkomna att bli medlemmar i föreningen. Årsavgiften är 250 kronor.

Postgiro: 5 79 90 – 4

Bankgiro: 57 92 – 18 19

Besök hos distriktssköterskorna samt hembesök är avgiftsfria. Fotvård och taktill massage erbjuds mot en avgift. Distriktssköterskorna tar emot patienter utan tidsbeställning på Tyskbagargatan 11, ½ trappa ner, måndag-fredag 08.00 -12.00 och onsdagar även 16.00 -18.00. Om du inte har möjlighet att komma till mottagningen är hembesök möjligt.

Distriktssköterskorna har telefontid tel 08 - 661 48 59. Meddelande kan lämnas på telefonsvarare då de inte har möjlighet att svara.

E-post: exp@osjf.nu

Varannan onsdag kl14.00 ges en föreläsning om något aktuellt ämne, ofta av medicinsk karaktär men även om konst, historia och resor.

Kaffe serveras. <http://osjf.se/>

ÖVERFÖRMYNDARNÄMNDEN

I varje kommun finns en överförmyndare eller en överförmyndarnämnd. Överförmyndarnämnden ansvarar för tillsyn över förmyndares, förvaltares och gode mäns förvaltning. Tillsynen ska garantera rätten för personer som behöver hjälp med att bevaka sin rätt, förvalta sin egendom eller sörja för in person.

Se vidare under rubrik God man/förvaltare.

Kontaktcenter Överförmyndarförvaltningen

Tel: 08-508 29 700

E-post: kc.overformyndarforvaltningen@stockholm.se

Postadress:

Överförmyndarnämnden

Box 41

162 11 Vällingby

ÖVERKLAGAN

Du får alltid ett skriftligt beslut på din ansökan. Av beslutet ska framgå vilken hjälp du är beviljad och/ eller motivering till varför du fått avslag på din ansökan. Är du inte nöjd med beslutet kan du överklaga till förvaltningsrätten. Biståndshandläggaren kan informera dig om vilka beslut som kan överklagas och hur du går till väga.

Överklagan ska komma in till stadsdelsförvaltningen inom tre veckor efter att du fått beslutet i din hand.

VIKTIGA TELEFONNUMMER

SOS Alarm **112**

Polisen **114 14**

Vårdguiden **1177**

(Sjukvårdsrådgivning dygnet runt)

www.1177.se

Trygghetsjouren **08 - 508 40 700**

(Jourtelefon dygnet runt akuta hjälpinsatser)

Äldre direkt **08 - 80 65 65**

E-post: aldredirekt@stockholm.se

ÖSTERMALMS STADSDELSFÖRVALTNING

Box 241 56, 104 51 Stockholm

Besöksadress: Karlavägen 104, 6 tr

Tel 08- 508 10 000

Fax 08- 508 10 099

ostermalm@stockholm.se

För tips och uppdatering kontakta Östermalms stadsdelsförvaltning,
Sofia Olofsson tel 08-508 10 539 E-post: sofia.olofsson@stockholm.se