

Vad erbjuder kommunen seniorer?

Saabs Tjänstemannapensionärer Linköping

241113



Linköping

Dagens agenda

- Hälsöfrämjande insatser
- Möjligheter till umgänge - träffpunkter
- Boende till äldre
- Hjälp i hemmet
- Anhörigstöd
- Vart vänder jag mig för stöd och hjälp?



Äldreombudsman

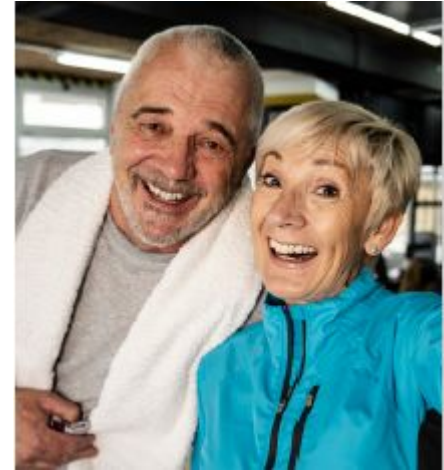
- Var en neutral stödperson
- Ta emot och förmedla synpunkter och klagomål
- Ansvara för kommunens uppsökande verksamhet



Hälsofrämjande insatser

Förebyggande och tidiga insatser är viktiga för den enskildes välbefinnande

- Minigym
- Balansera mera - övningar på hemsidan
- Smarta saker som kan underlätta din vardag - välfärdsteknik
- Träffpunktsverksamhet - hälsofrämjande aktiviteter



Minigym

- Minigym finns på alla träffpunkter!

I varje geografisk område finns ett litet större minigym

- Överstens trygghetsboende, T1, Överstegatan 22
- Johannelunds trygghetsboende, Skogslyckegatan 5B
- Aspens trygghetsboende, Barfotegatan 1
- Skäggetorps trygghetsboende, Skäggetorp Centrum 4C
- Härnebackens trygghetsboende, Härnegatan 61, Ljungsbro
- Tannefors trygghetsboende, Tegelbruksgatan 18
- Ramstorps gatans trygghetsboende, Ramstorpsgatan 36
- Hagdahlska huset - Seniorcenter, Platensgatan 2

Stående övningar



På kommunens hemsida finns övningar att göra i hemmet

[Balansera mera](#)

Kostnadsfri träning online

<https://spinalis.se/driv/>



Tips på smarta saker som du kan köpa själv för att underlätta din vardag!

Syn och hörsel

- Förstoringsglas med lampa
- Samtalsförstärkare

Duscha

- Hårtvättare - har ett långt skaft så att du kan schamponera håret även om du har svårt att lyfta på armarna
- Ryggtvättare
- Fotborste

Svårt att nå

- Strumppådragare och strumpavtagare
- Griptång
- Höj- och sänkbar klädstång
- Fjärrstyrd rullgardin

Bättre grepp

- Burköppnare
- Flaskhållare
- Flasköppnare

Övrigt

- Uppresnings fåtölj
- Robotdammsugare
- Knäbricka
- Förenklad tv-dosa

[Digital inspirationsmiljö - Karlstad kommun](#)



Möjlighet till umgänge - träffpunkter

- Träffpunktsverksamhet i närområdet
- Lunchservering på alla trygghetsboenden
- Aktiviteter och meny anslås på kommunens hemsida



<https://www.linkoping.se/aldre-aktivitet>

- Resurspoolen - frivilliga uppdrag

<https://kulturarenan.se/>



Linköping

Hagdahlska huset - seniorcenter

- Visningsmiljö - egenvårdsprodukter och teknik för äldre
- Kafé och minigym
- IT-kafé / surfplatta / mobiltelefon / digitalkamera
- Föreläsningar / aktiviteter
- Platensgatan 2. öppet vardagar 10.00-16.00



Linköping

Exempel på välfärdsteknik

➤ **Passivitetslarm**

Om ingen rört sig i bostaden under valda tidsintervall skickas ett meddelande till angivna mottagare.

➤ **Påminnelse**

Via telefon och/eller högtalare ges en påminnelse om något viktigt, till exempel medicinintag.

➤ **Nattligt ljus**

När någon rör sig i bostaden under den mörka delen av dygnet, tänds en eller flera ljuskällor för att undvika snubbelolyckor.



Seniormottagningen

- För dig som är 65 år eller äldre och upplever ensamhet och isolering.
- Är kostnadsfri.



Seniormottagningen erbjuder:

- Stödsamtal
- Samtalsgrupper
- Föreläsningar



Hjälp i hemmet

- Fixartjänst
- Hjälpmedel
- Bostadsanpassning
- Heminstruktör syn och hörsel



Boende till äldre

Fastighetsägare

- Seniorboende
- Trygghetsboende

Biståndsbedömt boende

- Biståndsbedömt trygghetsboende
- Vårdbostad
- Korttidsboende



Hemtjänst

- Personlig omvårdnad
- Boservice - Städning, tvätt och digitala inköp
- Lunchlåda
- Trygghetslarm
- Telefonservice
- Digitala lås



Vart vänder jag mig för en ansökan?



Förskola & utbildning Bygga, bo & miljö Omsorg & hjälp Uppleva & göra Näringsliv & arbete Stadsplanering & trafik Kommun & politik



[Startsida](#) / [Självservice](#)

Självservice, e-tjänster och blanketter

Här hittar du alla e-tjänster och blanketter som gäller i Linköpings kommun. E-tjänsterna innebär att din ansökan eller din anmälan skickas in direkt. Blanketterna får du ladda ner, fylla i, skriva ut och skicka in.

- E-tjänst via självservice på kommunens hemsida
- Blankett via självservice som du kan skriva ut
- Via Kontakt Linköping 013-20 60 00



Geografiska områden: Vård och omsorg i hemmet

Nordväst

Linköpings kommun

Områden:

Berg/Ljungsbro, Kärna,
Ryd

Biståndsbedömda

trygghetsboenden:

Kärna, Vretaliden,
Härnebacken, Ryd

City nord

Linköpings kommun

Områden:

Aspen/Hjälmsäter,
Blandaren, Trägårn,
Östgötagatan

Biståndsbedömda

trygghetsboenden:

Aspen, Blandaren,
Östgötagatan, Trägårn

Nordost

Linköpings kommun

Områden:

Möjetorp/Ekbacken,
Tannefors, Åkerbo

Biståndsbedömda

trygghetsboenden:

Linghem, Tannefors,
Möjetorp

Sydväst

Attendo

Områden:

Lambohov, Nykil/Ulrika,
Skäggetorp, Vikingstad

Biståndsbedömda

trygghetsboenden:

Vikingstad, Nykil, Ulrika,
Tröskaregatan,
Torparegatan,
Skäggetorp

City syd

Bräcke Diakoni

Områden:

Berga/Ramshäll,
Stolplyckan, T1, Valla

Biståndsbedömda

trygghetsboenden:

Ramstorp, Stolplyckan,
Solrosen, Översten

Sydost

Vardaga

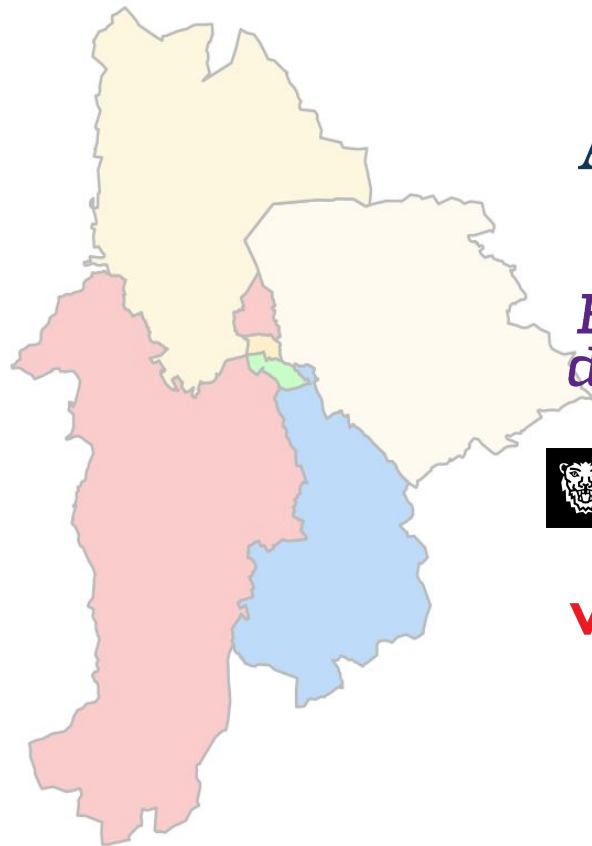
Områden:

Bestorp/Brokind,
Ekholmen, Johannelund,
Sturefors, Ullstämna

Biståndsbedömda

trygghetsboenden:

Råknestickan,
Ullstämna, Bestorp,
Johannelund, Sturefors



Attendo
♥◎+

Bräcke
diakoni

Linköping

vardaga

Avgifter

Maximalt kan en kommun ta ut 2 575 kr/månad för vård och omsorg – nationell maxtaxa

Individuell beräkning utifrån den enskildes ekonomi enligt:

- + Nettoinkomster (pension, inkomst, bostadstillägg, inkomst* & kapital)
- Förbehållsbelopp, 7 062 kr/mån för ensamstående, 5 762 kr/mån för make/sambo
- Den enskildes faktiska hyra
- = Avgiftsunderlag/betalningsförmåga

*Förmögenhet räknas inte - enbart avkastning av förmögenhet t ex ränta

Viktigt att alltid fylla i en inkomstnämnan!



Anhörigstöd

Ekonomiskt stöd

- Anhörigbidrag
- Individuellt anhörigstöd

Stöd i hemmet

- Hemtjänst

Stöd utanför hemmet

- Dagverksamhet
- Växelvård

Demenscenter

Anhörigcenter



Färdtjänst

- En del av särskild kollektivtrafik
- Varaktig funktionsnedsättning
- Färdtjänstillstånd via kommunens färdtjänsthandläggare



Vart vänder jag mig för stöd och hjälp?

Kontakt Linköping

- 013-20 60 00
- www.linkoping.se
- Chat
- Ge övergripande information och vägleda dig för fördjupad information.



Tips på bra informationsmaterial!

- Polisen - Försök inte lura mig i hemmet
- Livsmedelsverket - Råd om bra mat för äldre
- MSB - Brandskydd i hemmet, brandskydd för särskilt riskutsatta

