

# Information

Till dig som bor i Nora kommun



## **Biståndshandläggare**

Om du har svårt att klara vardagssysslor kan du få hjälp av kommunens hemtjänst för att få den service och omvårdnad du behöver. Du kan exempelvis få hjälp med insatser såsom städ, tvätt och klädvård, inköp, dusch, personlig omvårdnad och trygghetslarm. Insatserna behovsprövas av biståndshandläggare enligt socialtjänstlagen.

Du som vårdar en anhörig kan även ansöka om stöd och avlastning.

Om du har frågor om vilken hjälp som finns att få eller vill du ansöka om insatser så kontakta biståndshandläggare.

*Telefonnummer växel Nora kommun: 0587-810 00*

*Telefontider: vardagar 8.30-9.30*

## **Rehabilitering/hjälpmedel**

### **Fysioterapeut (sjukgymnast)**

En fysioterapeut kan hjälpa dig om du har smärta, är stel eller har andra problem från muskler, leder och nerver som påverkar din vardag eller din förmåga att röra dig.

Vi kan även hjälpa dig att behålla eller öka din fysiska aktivitet.

För dig som är över 65 år och inte kan ta dig till vårdcentralen finns möjlighet att få en bedömning samt stöd kring din träning i hemmet.

Fysioterapeuter ansvarar även för att prova ut gånghjälpmedel såsom rollatorer och kryckor.

*Telefonnummer: 0587-843 15*

## **Arbetsterapeut**

Om du har en funktionsnedsättning och inte längre klarar att utföra aktiviteter som du klarat tidigare, kan du få hjälp med rehabilitering, låna hjälpmedel eller anpassa din bostad.

Kommunens arbetsterapeut bedömer tillsammans med dig, vilka hjälpmedel du kan behöva. Det kan bland annat vara personliga hjälpmedel för att du ska kunna bli så självständig som möjligt. Det kan även vara kognitiva hjälpmedel som kan underlätta i vardagen.

*Telefonnummer växel Nora kommun: 0587-810 00*

## **Inkontinenshjälpmedel**

Om du är inskriven i kommunens hemsjukvård kan du prata med sjuksköterskan som kommer hem till dig.

Annars kontaktar du vårdcentralen för hjälp.

*Telefonnummer Nora vårdcentral: 0587-84300*

## **Hemsjukvård**

Om du av hälsoskäl inte kan ta dig till vårdcentralen men ändå är i behov av sjukvårdsinsatser kan du bli inskriven i kommunens hemsjukvård. Inskrivningen sker via Nora vårdcentral i samverkan med Nora kommun.

Om du har behov av hjälp med att hantera dina läkemedel vänder du dig till vårdcentralen. Det finns olika hjälpmedel för att hantera sina läkemedel. Ett sätt är att få läkemedel förpackade i dospåsar som hämtas på apoteket varannan vecka, så kallad Apodos, som man sedan tar själv. Apodos kan även placeras i en läkemedelsautomat som ger signal när det är dags att ta medicinen.

## Vårdsamordnare

Det finns möjlighet för dig som har behov av insatser från olika vård-, stöd-, och omsorgsgivare att samordna dessa. Vårdsamordnaren hjälper till att kartlägga och sammankalla till möte. Informationen sparas i en samordnad individuell plan (SIP) som du sedan får.

*Telefonnummer: 0587-84385, 072-1441040*

*Telefontid: vardagar 7.30-15.30*

## Demensteam

Om du eller din närstående nyligen fått en demensdiagnos och har behov av stöd i din vardag kan du kontakta Nora kommuns demensteam.

*Telefonnummer: 0587-812 11*

## Psykisk ohälsa

Om du känner dig nedstämd, stressad eller orolig på ett sätt som påverkar ditt liv kan du kontakta Nora vårdcentrals psykosociala team. Teamet kan även erbjuda stöd vid exempelvis kris, sorg, ångest eller när svårigheter i din livssituation påverkar din hälsa.

*Telefonnummer: 0587-84377*

## Avgifter

Avgift för insatserna tas ut enligt gällande taxa inom region Örebro län och Nora kommun. De kommunala insatsernas avgifter (exklusive matlåda och installationsavgift för trygghetslarm) ingår i en framtagna maxtaxa som beräknas utifrån din inkomst.