

Vem ska jag kontakta om jag behöver vård, omsorg och stöd?

INFORMATION TILL DIG SOM BOR I ÖREBRO KOMMUN



ÖREBRO



Region Örebro län

Örebro kommuns servicecenter

Telefon: 019-21 10 00

Öppettider: måndag-fredag kl. 10:00-16:00

E-post: servicecenter@orebro.se

Övrig information: www.orebro.se

Växel Region Örebro län

Telefon: 019-602 10 00

Övrig information: www.regionorebrolan.se

Om du behöver vård

Vårdcentral

Du kontaktar din vårdcentral som du är listad på. Om du är osäker på telefonnumret – ring regionens växel, så hjälper de dig att hitta rätt.

Telefon: 019-602 10 00

1177-Sjukvårdsrådgivning dygnet runt

Du kan alltid ringa 1177 för att få råd om din hälsa eller hjälp att hitta rätt i vården – alla dagar, hela dygnet.

Telefon: 1177

1177 direkt

Du kan enkelt söka vård via 1177 Direkt på din mobil, surfplatta eller dator. Logga in med e-legitimation på www.1177.se/orebrolan/1177direkt och svara på några frågor om hur du mår. Du får en bedömning av dina symtom och kan chatta med vårdpersonal. Om det behövs kan ni även prata via videosamtal.

Vårdcentralsjouren

Om du blir sjuk på kvällen eller under helgen och inte kan vänta till nästa dag. Ring 1177 först – de gör en bedömning och kan hänvisa dig vidare till vårdcentralsjouren om det behövs.

Telefon: 1177

Vårdsamordnare

Vårdsamordnare arbetar bland annat med att vägleda, ge stöd och hänvisa dig och dina närstående vid frågor gällande samordningen av din vård-och omsorg.

Vårdsamordnare finns på din vårdcentral och på flera av de psykiatriska öppenvårdsmottagningarna. Önskar du kontakt med en vårdsamordnare kan du ringa regionens växel och fråga efter vårdsamordnare på din vårdcentral och på psykiatriska öppenvårdsmottagningarna.

Telefon: 019-602 10 00

Syn och- hörselkonsulent

Har du nedsatt syn eller hörsel? Då kan du få hjälp av en syn- och hörselkonsulent. De finns till för att ge dig råd, stöd och praktisk hjälp i din vardag. Vill du komma i kontakt med en syn- eller hörselkonsulent? Ring Örebro kommuns servicecenter så hjälper de dig vidare.

Telefon: 019 -21 10 00

Primärvårdens kognitiva mottagning

Om du är orolig för ditt eget eller någon annans minne, kan du få hjälp hos primärvårdens kognitiva mottagning på Landbrotorpsallén 19 i samma lokal som Ängens vårdcentral. Du behöver ingen remiss – du är välkommen att ta kontakt direkt.

Telefon: 019- 21 56 20

Telefontid: kl. 8:30-10:00 alla dagar, förutom onsdagar då telefontiden är kl. 14:00–15:00.

Stöd i vardagen

Trygghetslarm

Önskar du ansöka om trygghetslarm kan du göra det via Örebro kommuns e-tjänster, du behöver då ha tillgång till e-legitimation. Det går också bra att ansöka om trygghetslarm via kommunens servicecenter.

Telefon: 019- 21 10 00

Hemsida: www.orebrokommun.se

Bostadsanpassning

Har du en varaktig funktionsnedsättning och är i behov av anpassning i din bostad? Har du frågor är du välkommen att kontakta kommunens servicecenter.

Telefon: 019-21 10 00

Hemtjänst

Om du är i behov av hjälp och stöd i hemmet kan du ansöka om hemtjänst hos kommunens biståndshandläggare som utreder dina behov.

Telefon: 019- 21 10 00

Hälso- och sjukvård i hemmet

Om du av hälsoskäl behöver medicinsk hjälp i hemmet kan du få stöd från den kommunala hälso- och sjukvården. Det kan till exempel handla om, hjälp med mediciner, provtagning, sårvård. Har du frågor om hälso- och sjukvård i hemmet- Kontakta din vårdcentral så hjälper de dig vidare.

Telefon:

Om du är osäker på telefonnumret till din vårdcentral kan du ringa regionens växel:
019-602 10 00

Särskilt boende/ korttidsvård, växelvård

Om du har svårt att bo kvar hemma och behöver mer hjälp i vardagen, kan du ansöka om särskilt boende. Det finns olika alternativ – tillfälliga lösningar som korttidsvård eller växelvård, eller mer långsiktigt boende med omsorg.

En biståndshandläggare från kommunen hjälper dig att hitta det som passar bäst för dina behov. Ring Örebro kommuns servicecenter så hjälper de dig vidare.

Telefon: 019- 21 10 00

Hälsa och rehabilitering

Träffpunkter och Dagverksamhet

Träffpunkterna är öppna mötesplatser för dig som bor hemma och vill ha mer social samvaro i vardagen. Här kan du delta i olika aktiviteter som främjar hälsa, glädje och gemenskap – till exempel fika, samtal, musik, lättare träning, föreläsningar och skapande verksamhet. Du behöver inget biståndsbeslut för att komma, och du väljer själv när och hur ofta du vill delta.

Träffpunkterna är ett enkelt sätt att hålla sig aktiv och träffa andra, och kan vara ett första steg till att få mer stöd i vardagen.

För dig som har behov av mer riktat stöd finns **dagverksamhet** – en insats som erbjuder vardagsnära rehabilitering och social samvaro i en trygg miljö. Dagverksamheten är till för dig som av olika skäl inte längre kan vara lika aktiv som tidigare, och som behöver stöd för att fortsätta leva ett självständigt liv hemma.

Här får du möjlighet att träna funktioner som är viktiga i vardagen, delta i stimulerande aktiviteter och få stöd från personal med kunskap om både fysisk och kognitiv hälsa.

Ring Örebro kommuns servicecenter alternativt besök Örebro kommuns hemsida för mer information.

Telefon: 019- 21 10 00

Hemsida: www.orebrokommun.se

Arbetsterapeut

Arbetsterapeut i kommunen utreder och kartlägger din aktivitetsförmåga och ger råd, stöd och rehabilitering med syfte att du ska klara ditt vardagliga liv.

Önskar du kontakt med en arbetsterapeut? -Ring Örebro kommuns servicecenter så hjälper de dig vidare.

Telefon: 019- 21 10 00

Fysioterapeut (sjukgymnast)

Fysioterapeuten, på din vårdcentral, 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. Fysioterapeuten 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.

Önskar du kontakt med en fysioterapeut kan du ringa regionens växel och fråga efter fysioterapeut på din vårdcentral

Telefon: 019-602 10 00

Hjälpmedel

Är du i behov av rollator eller annat gånghjälpmedel kan du kontakta fysioterapeut, som gör en bedömning av ditt behov. Du når fysioterapeut via din vårdcentral. Har du inte direkt nummer till din vårdcentral kan du kontakta regionens växel.

Telefon: 019-602 10 00

Är du i behov av hjälpmedel till följd av skada eller sjukdom för att klara din vardag kan du kontakta kommunens arbetsterapeut för bedömning av ditt behov.

Telefon: 019- 21 10 00

När behovet av ett hjälpmedel har upphört ska det återlämnas. Du kan kontakta den som förskrev ditt hjälpmedel för information om hur du ska gå till väga.

Socialt stöd och gemenskap

Volontär

Volontärer finns för att göra vardagen lite ljusare för dig som är senior. De kan till exempel följa med på promenader, ringa och prata en stund, göra hembesök eller hjälpa dig till olika aktiviteter.

Du kan själv ta kontakt med en volontärsamordnare om du vill ha stöd eller sällskap av en volontär.

Telefonnummer till volontärsamordnare för område:

- Södra/östra Örebro: 019-21 42 34
- Västra Örebro: 019-21 27 16
- Norra Örebro: 019-21 42 35

Anhörigcentrum

Att finnas där för någon som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning kan vara både meningsfullt och utmanande.

På Anhörigcentrum får du som anhörig stöd, råd och möjlighet att prata med andra i liknande situation.

Både Örebro kommun, föreningar och andra organisationer kan stötta dig. Om du vill veta mer kan du kontakta anhörigcentrum alternativt besöka Örebro kommuns hemsida för mer information.

Telefon: 019-21 32 30

Telefontid: måndag-fredag kl.9:00-12:00, övrig tid kan du lämna meddelande på telefonsvarare.

E-post: anhorigcentrum@orebro.se

Hemsida: www.orebrokommun.se

Seniorlots

Du som är senior kan få samtal med seniorlots för att bibehålla eller förbättra din hälsa och livskvalitet. Seniorlotsen kan stötta och inspirera dig till att till exempel hitta meningsfulla aktiviteter, komma i social gemenskap, bli mer fysisk aktiv eller få goda matvanor. Du väljer själv vad du vill prata om och gemensamt utforskar vi dina möjligheter till en stärkt hälsa.

Telefon: 019-21 44 07

Telefontider: måndag-fredag kl.9:00-12:00 övrig tid kan du lämna meddelande på telefonsvarare

E-post: seniorlotsar@orebro.se

Serviceresor

Färdtjänst

Om du har svårt att resa på egen hand kan du ansöka om färdtjänst. Du gör det enkelt via www.1177.se eller genom att ladda ner en blankett från www.lanstrafiken.se. I vissa fall behövs ett läkarintyg.

När du har fått färdtjänst beviljad kan du själv boka din resa via **telefonnummer:** 0771–92 00 00

Sjukresa med utökad service

Om du har färdtjänst av medicinska skäl och behöver extra hjälp – till exempel att chauffören följer dig från dörren till mottagningen – kan du ansöka om sjukresa med utökad service.

Du behöver ett intyg från en legitimerad vårdgivare, och ansökan görs till Regionens sjukreseenhet.

Telefon: 0771–92 00 00

Rättigheter och juridik

God man/förvaltare

Vid svårigheter att sköta ekonomi och ta vara på sin rätt finns möjlighet att få stöd av god man. För mer information kontakta kommunens överförmyndare via servicecenter.

Telefon: 019- 21 10 00

Stöd vid psykisk ohälsa

Psykosociala teamet vårdcentralen

Du kan kontakta oss om du känner dig nedstämd, stressad eller orolig på ett sätt som påverkar ditt liv. Du behöver ingen remiss. Vi kan även erbjuda stöd vid exempelvis kris, sorg, ångest eller när svårigheter i din livssituation påverkar din hälsa.

Telefon:

Om du är osäker på telefonnumret till din vårdcentral kan du ringa regionens växel:
019-602 10 00

Äldre linjen

Om du är 65 år eller äldre och mår psykiskt dåligt kan du kontakta Äldrelinjen. Det är en stödtelefon från föreningen Mind, bemannad av utbildade volontärer som lyssnar och ger medmänskligt stöd.

Telefon: 020-22 22 33

Psykiatrisk öppenvård

Om du har kontakt med psykiatri och behöver komma i kontakt med din mottagning, ringer du direkt till den mottagning du tillhör. Är du osäker på telefonnummer kan du kontakta regionens växel, så hjälper de dig att komma rätt.

Telefon: 019-602 10 00

Mobil resurs suicidprevention

Om du har gjort ett suicidförsök och ännu inte har kontakt med vården, finns den mobila resursen för suicidprevention här för dig. Du kan få stöd – både för dig själv och för dina anhöriga – i en svår tid.

Teamet arbetar också med att ge stöd till efterlevande vid förlust genom suicid, samt med att utbilda och handleda andra om suicidprevention

Telefon: 019-602 05 46