

29
sep
2020

Välkommen till nyhetsbrev från kommunens äldreombudsman i Norrtälje

Försiktighet är ett nyckelord under coronaviruset. Det manar till att "tänka efter först" så att du inte sprider smitta eller att du själv smittas. Följ Folkhälsomyndighetens råd, värna om äldre anhöriga, vänner och grannar. Tänk särskilt på den som tillhör riskgruppen.

1 oktober

Den 1 oktober hävs det nationella tillfälliga besöksförbudet på landets äldreboenden. Det betyder inte att coronaviruset är över utan mer att vi har lärt oss hur den smittas och hur vi ska förhålla oss till situationen. Det gäller att vi fortsättningsvis följer råden om att stanna hemma vid symtom, hålla avstånd och tvätta händerna. Tillsammans har vi ett ansvar för att bromsa smittan!

Verksamheternas ansvar är att skapa förutsättningar för trygga och säkra möten och besöken planeras utifrån äldreboendets möjligheter att ta emot på ett säkert sätt. Verksamheterna har tagit fram lokala rutiner som följer Socialstyrelsens föreskrifter för besök vid särskilt boende för äldre under coronaviruset och Folkhälsomyndighetens rekommendationer till verksamhetsansvariga vid besök i särskilda boenden för äldre under coronaviruset.

Det är därför viktigt att ta kontakt med personalen på äldreboendet innan man planerar att besöka en anhörig eller någon man känner som bor på ett äldreboende. Verksamheterna har olika förutsättningar att ta emot på ett säkert sätt – så det är viktigt att ta kontakt först.

Den 1 oktober är också FN:s Internationella Äldredag som uppmärksammats i 30 år. Det var planerat att genomföras en dag med föreningar kring frågor som rör äldre i Norrtälje men på grund av coronaviruset har den flyttats fram. Istället erbjuds alla äldre i kommunen att ta del av Nyhetsbrev från kommunens äldreombudsman. Skicka e-post så kommer du med på sändlistan. Har du ingen e-post? Då är det här bra tillfälle att börja bli digital genom att få tillgång till nyhetsbrevet. Du behöver en dator, surfplatta eller en smartphone till att börja med. Kontakta sen Digidelhjälpen. Läs mer här: <https://www.norrtalje.se/digidelhjalpen>

6 oktober – välkommen att träffa vår anhörigstödsamordnare

Den 6 oktober är det nationella anhörigdagen. Då är du välkommen att, på ett coronasäkert sätt, komma och träffa vår anhörigstödsamordnare utanför kommunhusets entré mellan klockan 10-12 och 13-15

KONTAKT

Madeleine Rietschel
aldreombudsman@norrtalje.se
0176-717 81

Senaste nytt från kommunen

www.norrtalje.se/corona

Digidelhjälpen

Vill du bli mer digital och få personlig hjälp?
Ring 0176-283463 eller skicka e-post till
digidelhjalpen@norrtalje.se

Norrtäljehjälper.se

Plattform för att matcha invånares behov av hjälp i vardagen med frivilligas möjligheter att bidra under den pågående Coronakrisen. Hjälpen är kostnadsfri.

KSON

Behöver du mer varaktigt stöd och hjälp kontaktar du mottagningsenheten på 0176 – 714 17.

Öppettider:

måndagar, onsdagar, torsdagar och fredagar 09.00 - 12.00 och 13.00 - 15.00 samt tisdagar 10.00 - 12.00 och 13.00 - 15.00.
OBS! Dag för röd dag 09.00 - 12.00.

Anhörigstödsamordnare

Ann-Marie Mattsson
anhorigstod@norrtalje.se
0176-746 74

På www.anhoriga.se kan du som närstående bland annat delta i digitala träffar för stöd.

Försiktighet och säkerhet

När man ska vara digital är det viktigt att stå på två ben: Det ena benet ska bejaka de digitala möjligheter som ges idag. Men man måste också vara försiktig. Det andra benet står för säkerhet. Här kommer några basala råd att **alltid** ha med sig.

1. Lämna **aldrig** ut lösenord till någon. Det är din personliga digitala nyckel. Skriv upp lösenordet och förvara det på säkert ställe. Om du glömmer lösenordet kan du begära ett nytt som du får i din e-post.
2. När du har en egen e-postadress så kommer du att få e-post från de du känner, myndigheter och andra. Ibland uppmanas du att klicka på en länk och om du inte vet var e-posten kommer ifrån eller du inte känner källan, **låt bli att klicka på den länken och släng e-posten i papperskorgen och töm papperskorgen!** Den kan innehålla något digitalt virus som inte är bra.
3. När man börjar bli mer van är det bra att skaffa sig ett bank-ID som du kan använda t ex när du ska ha koll på ditt bankkonto, betala räkningar, kontakt din läkare i Vårdguiden 1177. Men, om någon som du inte vet vem det är ber dig per telefon eller på annat sätt att logga in med ditt bank-ID **ska du vägra**. Det kan vara någon som är ute efter att lura dig. Att använda bank-ID ska bara göras i trygga sammanhang som till exempel till din bank och 1177 och när det är du själv som vill logga in.

Internetstiftelsen har tagit fram en bra guide till äldre där du får en introduktion och kan läsa mer. Det är mycket innehåll men man kan välja det avsnitt som man just för stunden vill veta mer om.

<https://internetstiftelsen.se/docs/Introduktion-till-internet-for-aldre.pdf>.

Här finns också en beskrivning hur äldreboendet Kristinagården i Hallstavik startade upp sin Facebook-sida och de fick flera hundra följare som nu följer verksamheten.

Vårdbesök

Vi måste alla hjälpa till att vårdens resurser används på bästa sätt genom att undvika att utebli till ett bokat vårdbesök. Från 1 september får den som inte kommer till ett planerat vårdbesök betala en avgift på 400 kr. Se till att avboka i tid om du har symtom som liknar Corona Covid-19.

Vaccination mot säsongsinfluensa

Region Stockholm rekommenderar nu också alla äldre och de som är i riskgrupp att vaccinera sig mot säsongsinfluensa, vilket är möjligt att göra från och med 3 november utan kostnad.

Om Norrtälje kommuns äldreombudsman

Äldreombudsmannen verkar för äldre som är 65 år och äldre samt att utveckla Norrtälje mot en äldrevänlig kommun. I uppdraget ingår också att bevaka frågor som rör funktionshindrade och nationella minoriteter. Denna funktion samverkar med Kommunalförbundet Sjukvård och omsorg i Norrtälje (KSON) och civilsamhället samt ingår i Kommunala pensionärsrådet (KPR) och Rådet för funktionshindrade (RFF).

Känner du dig nedstämd, ensam eller orolig?

Kontakta Äldrelinjen på telefon 020-222 233.

Vill du veta mer om läget i Sverige?

www.folkhalsomyndigheten.se

YHTEYSTIEDOT

Madeleine Rietschel
aldreombudsman@norrталje.se
0176-717 81

Kunta tiedottaa

www.norrталje.se/corona

Norrtäljehjälper.se

Täällä koordinoimme kunnan asukkaiden avuntarpeen ja kansalaisjärjestöjen sekä yhdistysten tarjoaman avun.
www.norrtäljehjälper.se
tai 0176-710 00

KSON

Jos tuentarpeesi muuttuu, jos esimerkiksi tarvitset enemmän kotiapua, ota yhteyttä avuntarpeen käsittelyn asiakaspalveluun.
0176-714 17 tai sähköpostitse bistandsavdelningen@norrталje.se
maanantaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin 9.00-12.00 ja 13.00-15.00 sekä tiistaisin 10.00-12.00 ja 13-15.00

