

25
nov
2020

Välkommen till nyhetsbrev från kommunens äldreombudsman i Norrtälje

Återigen får vi anpassa oss och ställa om till en tid av distansering på grund av Covid-19. De skärpta allmänna råden* i Stockholmsregionen är förlängda till den 13 december. Det här är givetvis svårt och tungt för många men det är viktigt att följa råden för att minska båda smittspridning och rädda liv. Kurvan med bekräftat smittade och antal ökade patienter på IVA ökar allt mer så det gäller att vi tillsammans följer Folkhälsomyndighetens råd.

Allvarligt läge i både kommunen och regionen

Vi befinner oss i ett allvarligt läge. Enligt Region Stockholm är samtliga akutsjukhus i regionen i stabs- eller förstärkningsläge. I Region Stockholms senaste rapport den 24 nov har över 6000 nya fall upptäckts, närmare 800 vårdas på sjukhus och 26 har avlidit, på fyra dagar. KSON avråder från besök på äldreboenden med anledning av de skärpta allmänna råden.

Undvik butiker och trängsel kommande helger

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vi ska undvika butiker. Det innebär ju att julklappsinköp behöver ordnas på annat sätt. Många väljer att handla i e-handels webbshopar. Tänk då på den kösituation som kan uppstå vid paketutlämning. Hämta inte paket vid rusningstid. Håll avstånd, tvätta händer och be någon annan att hämta paketen om du känner minsta symptom. Tänk också på att vid adventstider brukar olyckor med tända ljus öka. Så var försiktig både med pakethämtning och ljus. Då belastar vi varken sjukvården eller räddningstjänsten mer än nödvändigt.

Viktigt känna trygghet

I kommunens arbete är det viktigt att alla ska kunna känna trygghet. Därför finns ett bra arbete i kommunens regi kring våld i nära relationer. Känner du dig otrygg eller vill stoppa ett beteende som inte är acceptabelt? Tveka inte att ta kontakt. Läs mer på kommunens hemsida, <https://www.norrtalje.se/info/stod-och-omsorg/trygg-i-norrtalje-kommun/verksamheten-i-trygg-i-norrtalje-kommun/vald-i-nara-relation/>

Norrtälje Hjälper och Rörelsepepp

Till detta nyhetsbrev bifogas också information från Norrtälje Hjälper – kommunens stöd till dig i vardagen för bland annat inköp. Vår populära gruppträning Aktiv Senior som varit så uppskattat har fått ställas in under coronapandemin. Här får du nu tips från Aktiv Senior om rörelseövningar som du kan göra själv, antingen hemma eller till exempel utomhus vid en parkbänk. Det är så viktigt med den dagliga rörelseaktiviteten!

*Allmänna råd från Folkhälsomyndigheten betyder att det är starka rekommendationer till alla att följa.

KONTAKT

Madeleine Rietschel
aldreombudsman@norrtalje.se
0176-717 81

Sam Grandell (finsk förvaltningsamordnare)
sam.grandell@norrtalje.se
0176-71322

Senaste nytt från kommunen

www.norrtalje.se/corona

Norrtäljehjälper.se

Plattform för att matcha invånares behov av hjälp i vardagen med frivilligas möjligheter att bidra under den pågående Coronakrisen. Hjälpen är kostnadsfri. Ring kommunens kontaktcenter 0176-710 00

Behöver du mer varaktigt stöd och hjälp?

Det kan till exempel handla om hemtjänst, trygghetslarm eller liknande. Då kontaktar du mottagningsenheten på Kommunalförbundet Sjukvård och omsorg i Norrtälje. 0176-714 17 eller e-post bistandsavdelningen@norrtalje.se. 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.

Anhörigstödssamordnare

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

Nu kan du som är anhörig till en person med demenssjukdom få tips och råd genom bland annat en webbkurs. Ta kontakt med Ann-Marie Mattsson så får du veta mer.



Digital baskunskap viktigt i dagens samhälle

Digitaliseringsrådet, som är inrättat av regeringen har rapporterat att seniorer och äldre nu blir allt mer digitala under pandemin. Det är från 1 % när pandemin började till 23 % i nuläge som börjat handla mat via E-handel. De digitala besöken på 1177 har kraftigt ökat bland de äldre. Det har framkommit att äldre både kan och vill men inte alltid har förutsättningar att ta det digitala steget.

Digitaliseringsrådet säger också att digital utanförskap är ett verkligt utanförskap. Digital baskunskap jämförs nu med vikten av att kunna läsa och skriva - det är inte acceptabelt att någon är utanför på detta område. Det du, dina närstående, vänner behöver är antingen smartphone, surfplatta eller en dator med uppkoppling mot internet. Du behöver också en postadress och ett bank-ID. Inom vård och omsorg pågår ett antal utvecklingsprojekt som handlar om att ha din personliga assistans i fickan som t ex din smarta telefon. Redan idag finns läkemedelsrobotar, digitala larm och olika appar* som stöd i din personliga vård och omsorg. Det kommer att ske stora utvecklingssteg den närmaste tiden vad gäller digitalt stöd i vård och omsorg. Alla har allt att vinna på att ta det digitala steget.

Äldreombudsman startar Facebooksida

Inom kort kommer äldreombudsman i Norrtälje att starta en Facebooksida. Där kan invånare och andra intressenter följa och gilla sidan samt att ta del och samtala om frågor som rör seniorer, äldre, årsrika, äldre-äldre och pensionärer. I äldreombudsmannens uppdrag ingår även de funktionshindrades och nationella minoriteters frågor.

Vill du ha en finsk version av nyhetsbrevet?

Norrtälje kommun ingår i finskt förvaltningsområde. Med anledning av att det finns många finskspråkiga äldre i kommunen så kommer det här nyhetsbrevet att översättas till finska från och med detta nummer. Kontakta Sam Grandell (se kontaktuppgifter på första sidan) om du vill ha eller känner någon som vill ha den finska versionen via e-post. Tästa lähtien tämä uutiskirje julkaistaan myös suomeksi. Voit tilata sen itsellesi tai jollekin muulle ottamalla yhteyttä Sam Grandelliin (yhteystiedot edellisellä sivulla).

*App är en förkortning av applikation, som i sammanhanget betyder 'datorprogram'. Appen är en typ av program som har en direkt nytta för den vanliga användaren, till skillnad från andra typer av program som exempelvis operativsystem. På senare tid har app främst kommit att stå för program och funktioner som hör till mobiltelefoner och surfplattor.

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@norrtalje.se
0176-717 81

Kunta tiedottaa

www.norrtalje.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@norrtalje.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

