falun.se

Falu kommun

# Seniorguiden

Tips och råd för dig som är senior. Ta del av information om hur du kan förbättra din tillvaro och öka din livskvalitet. Du får även information om vilket stöd Falu kommun kan ge dig och dina anhöriga.

Vill du veta mer än det som står i Senior-guiden, använd QR-koderna. De leder till webbsidor med mer och uppdaterad information. En QR-kod är som en direktlänk till informationen som avses.

Du kan även kontakta Falu kommuns kontaktcenter för att få mer information eller svar på dina frågor.

## QR-koder

Gör så här:

1. Ta fram kamera/QR-läsare på din mobiltelefon eller surfplatta
2. Rikta kameran mot QR-koden
3. En webblänk visas i kameran
4. Klicka på länken, så öppnas mer information i din webbläsare på mobiltelefonen eller surfplattan.

## Om Seniorguiden

Seniorguiden innehåller information, råd och tips om olika tjänster och verksamheter som kan bidra till att du som senior i Falu kommun kan ha ett gott liv.

Seniorguiden informerar också om hur du går till väga om du vill ansöka om stöd till dig eller dina anhöriga.

Seniorguiden har tagits fram efter önskemål från invånarna i Falu kommun. Det har funnits en stark önskan om en enkel guide i pappers-format över vilket stöd och hjälp det finns att få och framför allt vart man vänder sig.

Ta del av innehållet för ett tryggare och mer självständigt åldrande.

*Version juni 2026*

# Innehåll


**Social gemenskap och stimulans 4**

Träffpunkter ..... 4
Delta i sociala aktiviteter ..... 4
Låna böcker, filmer eller delta i evenemang ..... 6

**Bo kvar i eget hem 7**

Trygghetslarm ..... 7
Smarta lösningar i ditt hem ..... 7
Stöd och hjälpmedel för att underlätta vardagen ..... 7
Praktisk hjälp – Kommunfixaren ..... 8
Seniorvägledaren ..... 8
Hushållsnära tjänster ..... 8
Digitalt stöd i hemmet – Digitala fixaren ..... 9
Lär dig mer om digital teknik i vardagen ..... 9
Tryggt boende ..... 9

**Stöd och råd 10**

Stöd för syn- och hörselnedsättning ..... 10
Stöd vid våld i nära relation ..... 10
Stöd när minnet sviker ..... 11
Stöd till anhöriga ..... 11

**Ta hand om dig 12**

Leva hälsosamt ..... 12
Vid ensamhet ..... 12
Förhindra fallolyckor ..... 12

**Resor och ekonomi 13**

Planera din ekonomi ..... 13
Färdtjänst ..... 13

**Rehabilitering, sjukvård och tandvård i hemmet 14**

Rehabilitering i hemmet ..... 14
Sjukvård i hemmet ..... 14
Tandvård i hemmet ..... 14

**Stöd du kan ansöka om från Falu kommun 15**

Anmälan och ansökan ..... 15
Avgifter ..... 15
Stöd i hemmet (hemtjänst) ..... 15
Avlösning i hemmet ..... 15
Dagverksamhet ..... 15
Hemleverans av mat ..... 15
Parkeringstillstånd ..... 15
Växelvård ..... 16
Korttidsvistelse ..... 16
Särskilt boende ..... 16
Hjälpmedel ..... 16
Anpassa din bostad ..... 16

**Behovsprövning/Biståndshandläggning 17**

Anmälan och ansökan ..... 17
Avgifter ..... 17
Vad händer med din ansökan? ..... 17

**Så här fungerar socialtjänsten 18**

Vad är socialtjänst? ..... 18
Den nya socialtjänstlagen (SoL) ..... 18
Provat andra vägar ..... 18
Vad är välfärdsteknik? ..... 18

**Falu kommuns kontaktcenter 19**

**Din åsikt är värdefull 19**

# Social gemenskap och stimulans

## Träffpunkter

Falu kommuns träffpunkter är mötesplatser för sociala aktiviteter och gemenskap. Till träffpunkterna är alla välkomna. De flesta som kommer är seniorer som vill ha omväxling, träffa andra och umgås. Här finns aktiviteter som stimulerar och håller alla sinnen i gång.

Du är varmt välkommen att besöka alla våra öppna träffpunkter.

Information om vad som händer på varje ställe hittar du på falun.se eller genom att ringa respektive träffpunkt.

falun.se/traffpunkter

**Träffpunkt Hyttkammaren**
Adress: Yxhammargatan 12, Falun
Det gula huset på innergården.
Vid frågor och information, ring 023-832 36

**Träffpunkt Hosjö**
Adress: Skutuddsvägen 3, Falun
Vid frågor och information, ring 0246-815 30

**Träffpunkt Bjursås**
Adress: Bjursåsvägen 28, Bjursås
Vid frågor och information, ring 0246-815 30

**Träffpunkt Svärdsjö**
Adress: Källevägen 2A, Svärdsjö
Vid frågor och information, ring 0246-815 30, 023-832 36

**Träffpunkt Britsarvsgården**
Adress: Tegelvägen 16, Falun
Vid frågor och information, ring 023-877 14, 023-827 06

**Träffpunkt Aspeboda**
Adress: Bygdegården i Aspeboda.
Vid frågor och information, ring 023-827 06

**Anmälan till aktiviteter på träffpunkter**
Falu kommuns kontaktcenter
Telefon: 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se

## Delta i sociala aktiviteter

Det finns en mängd olika organisationer där du kan knyta nya kontakter och delta i sociala aktiviteter.

**Äldrekontakt**
Äldrekontakt är en ideell förening som vänder sig till dig som är äldre än 75 år, lever ensam och saknar gemenskap.

En söndag i månaden blir du hembjuden till Äldrekontakts fikavärdar som bor i ditt närområde. Du får skjuts dit och hem.

Vill du delta som gäst eller själv engagera dig som volontär kan du kontakta Äldrekontakt.

**Äldrekontakt**
Telefon: 076-052 68 00
E-post: info@aldrekontakt.se

**Svenska kyrkan**
Svenska kyrkan anordnar gemenskap för vuxna i Falu kommun. Runt om i Falun bjuds det in till samvaro och samtal. Här kan du också få uppleva musik, film eller någon spännande berättelse.

Önskar du röra på dig finns möjlighet att träffa andra på en promenad eller på ett gymnastikpass. Ta med dig en vän eller kom för att träffa nya vänner.

Du kan också boka tid för individuella samtal och delta i sorgegrupp med mera.

svenskakyrkan.se/falun

svenskakyrkan.se/bjursas

svenskakyrkan.se/svardsjopastorat

**Svenska kyrkan Falun**
Falun (Aspeboda, Vika-Hosjö, Grycksbo, Kristine, Stora Kopparberg)

Telefon: 023-70 20 00
E-post: falu.pastorat@svenskakyrkan.se

**Svenska kyrkan Bjursås**
Telefon: 023-669 23 60
E-post: bjursas.forsamling@svenskakyrkan.se

**Svenska kyrkan Svärdsjö, Enviken, Sundborn**
Telefon: 0246-79 89 01
E-post: svardsjo.pastorat@svenskakyrkan.se

**Pensionärsföreningar**
I Falu kommun finns det flera pensionärsföreningar, alla med ett stort utbud av olika studiecirklar, aktiviteter och evenemang med fokus på social gemenskap.

Föreningarna finns både i Faluns centrum och på landsbygden.

**PRO (Pensionärernas riksorganisation)**

**PRO Falun**
073-529 96 30, falun@pro.se

**PRO Enviken**
070-483 33 69, enviken@pro.se

**PRO Grycksbo**
070-694 87 50, grycksbo@pro.se

**PRO Korsnäs – Vika**
070-568 83 30, korsnas-vika@pro.se

**PRO Sundborn**
073-109 81 56, sundborn@pro.se

**PRO Svärdsjö**
070-603 74 33, svardsjo@pro.se

**PRO Sågmyra-Bjursås**
070-571 91 33, sagmyra-bjursas@pro.se

pro.se/distrikt/dalarna/kommun/falun

**SPF Seniorerna Falun**
Telefon: 023-690 45
E-post: falun@spfdalarna.se

spfseniorerna.se

**SPF Seniorerna Svärdsjö-Enviken**
Telefon: 070-246 88 08
E-post: svardsjoenviken@spfdalarna.se

spfseniorerna.se

**SKPF pensionärerna Falun**
Telefon: 076-843 18 19
E-post: falun.avd6@skpf.se

skpf.se/avdelningar

**Fler föreningar**
Det finns fler föreningar som du kan ta kontakt med utifrån dina intressen, till exempel idrotts- och träningsföreningar, dansskolor, trossamfund, hantverksföreningar och studieförbund. Sök på internet för att hitta kontaktuppgifter.

## Låna böcker, filmer eller delta i evenemang

Dalabiblioteken är ett samarbete mellan folkbiblioteken i Dalarnas 15 kommuner. Genom Dalabiblioteken kan du låna och reservera böcker, tidskrifter och dagstidningar från hela Dalarna på ett och samma bibliotekskort.

I centrala Falun ligger Stadsbiblioteket. Kommundelsbibliotek finns i Vika, Svärdsjö och Bjursås.

dalabiblioteken.se

**Bokbussen**
Bokbussen åker till Sågmyra, Grycksbo, Sundborn och Enviken och står uppställd varannan vecka på varje ort med uppehåll under sommaren.

**Boken kommer**
Kan du inte komma till biblioteket? Då kan biblioteket komma hem till dig med läsning. Tjänsten Boken kommer är gratis och finns i hela Dalarna.

Biblioteket plockar ihop böcker efter dina önskemål. Det finns även talböcker och böcker med stor stil. De levererar och byter ut dina böcker regelbundet.

Kontakta ditt lokala bibliotek för att få hjälp att komma i gång.

**Digitala bibliotekstjänster**
Du kan kostnadsfritt lyssna på ljudböcker och läsa e-böcker via appen Biblio samt se på film via appen Cineasterna.

Kontakta ditt lokala bibliotek för att få hjälp att komma igång.

**Anpassad läsning**
Vid synnedsättning kan du låna böcker med större text. Om du har någon form av läsnedsättning så kan du få tillgång till talböcker i Legimus-appen eller i CD-format.

Kontakta ditt lokala bibliotek för att få hjälp att komma igång.

**Evenemang**
På biblioteken sker många evenemang varje vecka runt om i kommunen. Du hittar information om kommande evenemang på dalabiblioteken.se eller genom att kontakta ditt bibliotek.

dalabiblioteken.se/evenemang

**Falu stadsbibliotek**
Östra hamngatan 24
Telefon: 023-833 36
E-post: stadsbiblioteket@falun.se,
bokbussen@falun.se

**Hälsobiblioteket Falu lasarett**
På Falu lasarett hittar du ett hälsofrämjande bibliotek. Där kan patienter, anhöriga och intresserad allmänhet få hjälp att hitta hälsorelaterad information i böcker, tidskrifter och medicinska databaser. Besökare i biblioteket kan läsa tidningar, låna böcker och koppla av. Inneliggande patienter på Falu lasarett kan beställa böcker och tidskrifter till sina rum.

**Hälsobiblioteket Falu lasarett**
Telefon: 023-49 21 34
E-post: falun.biblioteket@regiondalarna.se

# Bo kvar i eget hem

## Trygghetslarm

Med ett trygghetslarm kan du larma om hjälp när som helst på dygnet. Du bär larmet som ett halsband eller som en klocka på armen. Larmet går till kommunens trygghetscentral. Hemtjänst eller nattpatrull åker hem till dig vid behov.

Kontakta Falu kommuns kontaktcenter för att ansöka om trygghetslarm.

Du betalar en avgift för trygghetslarm.

falun.se/trygghetslarm

**Falu kommuns kontaktcenter**
Telefon: 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se

## Smarta lösningar i ditt hem

Visste du att du kan se vem som ringer på dörren utan att lämna sängen? Eller att du kan styra belysningen med din röst.

I en visningslägenhet, som kallas Smartare hem, kan du prova olika lösningar. Testa brandvarnaren med ett skohorn eller upplev andra smarta lösningar som gör vardagen enklare och säkrare.

Smartare hem är ett samarbete mellan Kopparstaden, Falu kommun, Högskolan Dalarna och Dalarnas hjälpmedelscenter. Målet med visningslägenheten är att visa hur tekniska lösningar kan göra vardagen enklare, öka livskvaliteten och främja självständighet.

Vill du boka en guidad tur i vår visningslägenhet? Kontakta Falu kommuns kontaktcenter.

Visningslägenheten finns på Sturegatan 37A i Falun.

falun.se/smartarehem

**Falu kommuns kontaktcenter**
Telefon: 023-830 00
Epost: kontaktcenter@falun.se

## Stöd och hjälpmedel för att underlätta vardagen

Det finns stöd och hjälpmedel för att underlätta din vardag. Produkter som förenklar tillvaron och även hjälper dig att leva ett mer självständigt liv, till exempel griptång, förhöjningsdyna, strumppådragare samt bestick och köksredskap.

Produkterna kan du köpa själv via detaljhandelsbutiker, på internet eller i en hjälpmedelsbutik.

**Sök på internet**
Sök exempelvis på:

- Smart belysning
- Smarta hem
- Hjälpmedel i hemmet

**Fysiska butiker**
Se och prova hjälpmedel i en butik.

**Hjälpmedelsbutiken i Falun**
Adress: Hälsinggårdsvägen 11B
Telefon: 079-342 92 50
E-post: hjalpmedelsbutikenfalun@outlook.com

**Hjälpmedelscentralen.se**
Adress: Tyllsnäsvägen 4, Borlänge
Telefon: 0243-24 90 20
E-post: hej@hjalpmedelscentralen.se

(Observera att detta är en privat aktör och tillhör inte Region Dalarna)

hjalpmedelscentralen.se
Fysisk butik och webbutik

**Dalarnas Hjälpmedelscenter (Region Dalarna)**
På Dalarnas Hjälpmedelscenter finns en visningsmiljö. Där kan du se olika lösningar med hjälpmedel som underlättar vardagen. Visningsmiljön är öppen för besökare att själva gå runt och titta. Du kan också boka en visning med personalen vid hjälpmedelscenter.

Dalarnas Hjälpmedelscenter
regiondalarna.se

**Dalarnas Hjälpmedelscenter (Region Dalarna)**
Adress: Skomakargatan 22
Kupolen, Borlänge
Telefon: 0243-49 78 72
E-post:
receptionen.hjalpmedelscenter@regiondalarna.se

## Praktisk hjälp – Kommunfixaren

Kommunfixaren hjälper dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet. På det sättet slipper du göra sådant som kan skada dig.

Kommunfixaren är en tjänst för dig som fortfarande bor i eget boende. Bor du på särskilt boende hjälper boendet dig.

Exempel på jobb

- Halkskydda mattor
- Byta lampor och lysrör
- Fästa upp sladdar
- Byta gardiner
- Smörja lås
- Byta batterier i brandvarnare
- Flytta fram soptunnan
- Hämta saker från vind och källare

Kommunfixaren har ej behörighet att utföra VVS-arbeten eller el-arbeten.

Kommunfixarens tjänster är gratis, men du behöver själv hålla med allt material. Uppdraget får ta högst en timme och utförs på kontorstid på vardagar.

falun.se/kommunfixaren

**Kommunfixaren**
Telefon: 023-826 57 eller
Falu kommuns kontaktcenter
Telefon: 023-830 00
E-post kontaktcenter@falun.se

## Seniorvägledaren

De förändringar som sker vid det naturliga åldrandet kan leda till frågor och funderingar inför framtiden. Ibland kan det vara svårt att veta vilket stöd eller vilken hjälp som finns att få.

Seniorvägledaren erbjuder gratis hembesök där du kan prata om dina funderingar och även få praktisk hjälp.

Besöket tar ungefär en timme och omfattar bland annat:

- Samtal om din nuvarande situation.
- Tips om vart du kan vända dig för mer hjälp, nu eller vid behov i framtiden.
- Genomgång av ditt hem tillsammans med dig och förslag på åtgärder som kan minska fallrisken.
- Hjälp med eventuella intyg för bostadsanpassning (till exempel handtag i duschen) och förskrivning av enklare hjälpmedel.

Seniorvägledaren kan även hjälpa dig med att söka upp information som är viktig för dig och vid behov förmedla kontakter.

falun.se/seniorvägledare

**Seniorvägledare**
Telefon: 023-869 46 eller Falu kommuns kontaktcenter 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se

## Hushållsnära tjänster

Det finns flera företag som erbjuder hushållsnära tjänster som du kan anlita för att ta hjälp med till exempel städning, trädgårdsarbete, snöskottning och installation och reparation av IT-utrustning.
Sök kontaktuppgifter via internet.

**Rutavdrag**

När du anlitar ett företag för hushållsnära tjänster kan du få skattereduktion, så kallat rutavdrag, för delar av arbetskostnaden. Det är endast arbetskostnaden som ger rätt till rutavdrag.

För mer information och vilka tjänster du kan få rut-avdrag för kontakta Skatteverket.

**Skatteverket**
Telefon: 0771-567 567

## Digitalt stöd i hemmet – Digitala fixaren

Digital fixare är en gratis tjänst för dig som behöver hjälp och stöd med vardagsteknik. Tjänsten är kostnadsfri och vänder sig till personer över 67 år.

Du kan till exempel få hjälp och stöd med:

- Att komma i gång med teknik som gör tillvaron roligare och enklare.
- Lära dig att ringa videosamtal via din mobil eller surfplatta.
- Starta upp en ny mobil eller surfplatta, till exempel lägga in telefonlistor med mera.
- Få stöd med samhällstjänster, som till exempel 1177 Vårdguiden, Kivra och att beställa receptbelagda läkemedel på apoteket.
- Lära dig handla digitalt, till exempel köpa livsmedel, boka biljetter eller beställa hem mat från restaurang.
- Få hjälp med att hitta filmer, föreläsningar, träningsprogram med mera på din mobil eller surfplatta.

falun.se/digitalafixaren

**Digitala fixaren**
Falu kommuns kontaktcenter
Telefon: 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se

## Lär dig mer om digital teknik i vardagen

### Guider för digital teknik

På biblioteken finns manualer som stöd för dig som är digital nybörjare. Dessa guider har tagits fram av DigiGuiden. De innehåller steg för steg-instruktioner och bilder som gör det enkelt att följa med och lära sig om appar, funktioner och tjänster som du kan använda med din telefon, dator eller surfplatta.

### Tips på mer information

falun.se/digitalsenior

internetstiftelsen.se/kunskap

### Gå en kurs

Olika studieförbund och pensionärsföreningar anordnar ibland kurser kring hantering av digital teknik och säkerhet på internet.

## Tryggt boende

Om du vill flytta till en hyreslägenhet är seniorlägenhet ett bra val. Genom att bo i en hyresrätt får du hjälp av hyresvärden när något krånglar.

### Seniorboende via Kopparstaden

Det allmännyttiga bostadsbolaget Kopparstaden erbjuder ett brett utbud av tillgängliga seniorlägenheter över hela Falun. Allt från stadskärna till landsbygd.

De flesta husen har gemensamhetslokaler och hiss, medan andra har gästlägenhet, bastu, gym eller varmgarage i källaren.

Du kan registrera dig i Kopparstadens kö ”Senior” från den dagen du fyller 60 år och söka bostad när du fyllt 65 år. Villkoren för den här typen av boende är att du inte har några hemmavarande barn.

Du samlar köpoäng från dagen du har registrerat dig. Det kostar ingenting för dig att stå i bostadskön och du behöver inte ha ett behov av boende den dagen som du ställer dig i kön, utan kan samla poäng för framtida behov av en seniorbostad.

kopparstaden.se

**Kopparstaden**
Telefon: 023-458 00
E-post: marknad@kopparstaden.se

### Privata hyresvärdar

I Falu kommun finns flera privata hyresvärdar med olika kösystem.

falun.se/hyresrätter

# Stöd och råd

## Stöd för syn- och hörselnedsättning

Om du har en syn- eller hörselnedsättning kan du vända dig till Falu kommun för att få stöd i hur du kan underlätta din vardag i din hemmiljö.

Syn- och hörselstödet kan:

- Ge råd och stöd i frågor om syn och hörsel.
- Ge enklare service av hörapparater som till exempel byte av slang, filter, batterier och rengöring. Observera att du själv beställer och betalar för reservdelarna.
- Stödja i användandet och skötseln av ditt syn- och hörhjälpmedel så att du sedan kan klara det själv.

Syn- och hörselstödet utför inte installationer av tekniska hjälpmedel eller tillhandahåller hjälpmedel utan där behöver du kontakta din förskrivare på Region Dalarna.

Kontakta Falu kommuns kontaktcenter för att boka in ett hembesök för att se vilka dina behov är i din hemmiljö. Verksamheten är avgiftsfri.

falun.se/synhörsel

**Falu kommuns kontaktcenter**
Telefon: 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se

### Utbildningar kring syn och hörsel

Få ökad kunskap om synen och synnedsättning genom region Dalarnas grundkurs.

**Syn**
regiondalarna.se

Få ökad kunskap om hörselnedsättning genom region Dalarnas grundkurs.

**Hörsel**
regiondalarna.se

## Stöd vid våld i nära relation

Våld i nära relation handlar om att någon som står en nära, såsom en partner, barn eller annan familjemedlem, utsätter en för våld. Våld i nära relationer förekommer i alla samhällsgrupper och åldrar. Våld kan vara fysiskt, psykiskt, sexuellt, ekonomiskt, materiellt eller handla om försummelse eller bristande omsorg. Försummelse kan exempelvis vara att den utsatta inte får den hjälp med mat, mediciner eller hygien som den behöver.

Kontakta enheten Våld i nära relation om du och dina anhöriga behöver råd och stöd. Du kan även kontakta en biståndshandläggare för att få hjälp i din situation.

Har du hemtjänst, hemsjukvård, deltar på dagverksamhet eller bor på särskilt boende kan du även vända dig till enhetschefen eller personal som du har förtroende för och berätta om din situation.

Utifrån situation kan olika insatser bli aktuella. Alltifrån hemtjänstinsatser som kan minska din utsatthet till samtalsstöd eller en flytt till ett av kommunens boenden för att få känna trygghet.

Även du som utövar eller har utövat våld i en nära relation kan få hjälp från enheten Våld i nära relation.

falun.se/vinr

**Omsorgsförvaltningens biståndshandläggare**
Du når dem via Kontaktcenter på 023-830 00.

**Enheten Våld i nära relationer**
Telefon 020-25 21 00 eller via kontaktcenter på telefon 023-830 00.

Efter stängning kan du ta kontakt med socialjouren via telefon 112

### Du kan även vända dig till

- **Kvinnofridslinjen** erbjuder samtalsstöd via telefon dygnet runt.
  Telefonnummer: 020-50 50 50.
- **Stödlinjen för män** är en nationell stödtelefon för män som utsatts för fysiskt eller psykiskt våld.
  Telefonnummer: 020-80 80 80.

## Stöd när minnet sviker

Om minnet sviker så att det blir problem i din vardag bör du söka hjälp på din vårdcentral. Läkare i primärvården kan då påbörja en minnesutredning. En tidig utredning är viktig för att få rätt diagnos och behandling. I vissa fall finns behov av fördjupad minnesutredning och då skriver läkaren remiss till Minnesmottagningen på Falu lasarett.

**Vårdcentralen**
Kontakta din vårdcentral

### Information och kunskap kring demens

Demens är ett samlingsnamn för olika sjukdomar som påverkar hjärnan. Den vanligaste formen är Alzheimers sjukdom. Demens leder ofta till försämrat minne, svårigheter att orientera sig och förändringar i beteende och personlighet.

Sjukdomen utvecklas oftast långsamt och är vanligare hos äldre. Det finns idag ingen bot, men det finns behandling och stöd som kan lindra symtomen och underlätta vardagen.

Det är viktigt att få en tidig utredning och rätt stöd, både för den som är sjuk och för anhöriga.

Via Svenskt Demenscentrum kan du ta del av information och kunskap om hur det är att leva med en demenssjukdom eller att vara anhörig.

Nationellt kompetenscentrum för anhöriga (Nka) erbjuder kunskap, utbildning och stöd för anhöriga till personer med demenssjukdom.

Socialstyrelsen har information om demens på Kunskapsguiden.se

demenscentrum.se

anhoriga.se/stod--utbildning/webbutbildningar-for-anhoriga/navigeringskurs-om-demens-for-anhoriga

kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/aldre/demenssjukdomar/om-demenssjukdomar/

## Stöd till anhöriga

Om du hjälper och stöttar en närstående som är äldre, långvarigt sjuk eller har en funktionsnedsättning, kan du själv vara i behov av stöd.

Kommunen erbjuder olika former av stöd, beroende på situation och behov. Du som anhörig har rätt att söka stödinsatser för egen del, till exempel hemtjänst eller utökad avlösning.

Du kan även få stöd indirekt genom insatser riktade till din närstående, till exempel dagverksamhet, anhörigavlösning eller hemtjänst, som underlättar för dig som anhörig.

Läs mer om hur du ansöker i avsnittet **Stöd du kan ansöka om från Falu kommun.**

**Falu kommuns kontaktcenter**
Telefon: 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se

### Stödsamtal eller anhöriggrupper

Som anhörig finns möjlighet till individuella stöd- och vägledningssamtal eller deltagande i samtalsgrupper med andra anhöriga som befinner sig i en liknande livssituation. Kommunen anordnar även anhörigutbildningar, föreläsningar och informationsträffar. Kontakta anhörigkonsulenten för att få mer information, anmäla intresse eller boka en tid för samtal.

falun.se/anhorigstod-aldre

**Anhörigkonsulent**
Telefon: 023-867 39 eller Falu kommuns kontaktcenter 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se

### Anhörigas riksförbund

Anhörigas Riksförbund är en riksorganisation som arbetar för att förbättra livsvillkoren för anhöriga oavsett vilken ålder eller diagnos den närstående har.

anhorigasriksforbund.se

### Nationellt kompetenscentrum för anhöriga

Nationellt kompetenscentrum för anhöriga (Nka) arbetar för att bidra till kunskap och utveckling kring frågor som rör anhöriga.

anhoriga.se

# Ta hand om dig

## Leva hälsosamt

På webbsidorna 1177.se finns information om hur du kan förebygga ohälsa samt få kunskap om kroppen.

Under avsnittet Liv och hälsa får du veta mer om hur kroppen fungerar och råd om hur du kan leva hälsosamt. Du kan läsa om psykisk hälsa, sexuell hälsa, tandhälsa och om mat och träning.

1177.se/Dalarna/liv--halsa/

## Vid ensamhet

Ensamhet behöver inte vara något problem och kan vara självvald. Men när ensamheten är ofrivillig och leder till negativa känslor kan ensamheten orsaka psykisk och fysisk ohälsa.

Det kan till exempel handla om att inte känna sig behövd, att sakna någon att tala förtroligt med eller att inte ha någon att dela erfarenheter, intressen och värderingar med.

Ensamhet kan brytas genom besök på någon av Falu kommuns träffpunkter, att gå med i en förening, att engagera sig i volontärarbete, eller delta i aktiviteter som intresserar dig.

Om du känner dig ledsen, orolig, rädd eller behöver prata med någon, kan du kontakta din vårdcentral.

**Vårdcentralen**
Ta kontakt med din vårdcentral

**Du kan även vända dig till**

- **Äldrelinjen:** En stödtelefon för dig som är 65 år eller äldre och mår psykiskt dåligt. Äldrelinjen bemannas av utbildade volontärer i föreningen Mind. Telefon 020-22 22 33.
- **Präst eller diakon:** Du kan få samtal med präst eller diakon i Svenska Kyrkan. Du behöver inte vara medlem i Svenska kyrkan för att få stöd. Se kontaktuppgifter avsnittet Social gemenskap i Seniorguiden.
- **Kyrkans SOS:** Kyrkans SOS jourtelefon är öppen för alla som behöver dela det svåra i tillvaron med någon. För dig som hellre vill skriva finns SOS-brevlådan och få svar inom 72 timmar. Telefon: 0771- 800 650

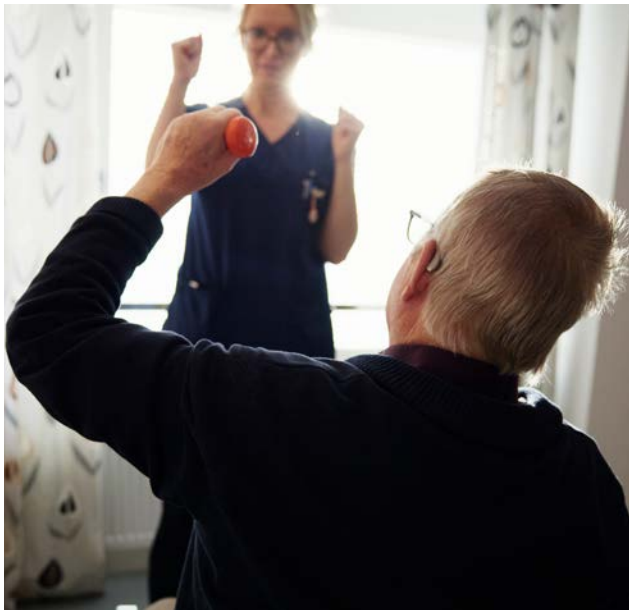
## Förhindra fallolyckor

Risken för att falla och slå sig illa ökar med åldern. En fallolycka kan innebära stora problem och minskad livskvalitet för den som drabbas. De flesta fallskadorna sker i hemmet eller i dess närmiljö. Det finns mycket som du själv kan göra för att minska risken att falla.

falun.se/förhindrafall

1177.se

Träna balansen med ett digital tränings-program: sakrasteg.se



# Resor och ekonomi

## Planera din ekonomi

Det finns flera olika ekonomiska stöd för dig med låg pension.

### Äldreförsörjningsstöd

Äldreförsörjningsstödet är ett stöd för dig som har låg eller ingen pension. Det finns för att du ska kunna betala för din försörjning och ditt boende, så att du får en skälig levnadsnivå.

pensionsmyndigheten.se

### Bostadstillägg

Bostadstillägg är ett skattefritt tillägg för dig som har låg pension. Du kan få upp till ett fastställt belopp per månad, beroende på din ekonomi, bostadskostnad, dina tillgångar och din familjesituation.

När du ansöker om bostadstillägg prövas det också automatiskt om du kan få äldreförsörjningsstöd.

pensionsmyndigheten.se

**Pensionsmyndigheten**
Telefon: 0771-776 776

### Budget- och skuldrådgivning

Behöver du stöd för att hitta lösningar på dina ekonomiska problem kan du få kostnadsfri hjälp hos budget- och skuldrådgivningen på Falu kommun.

Budget- och skuldrådgivaren har tystnadsplikt.

falun.se/budgetochskuld

**Falu kommuns kontaktcenter**
Telefon: 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se

### Konsumentrådgivning

Vill du få råd och information i dina konsumenträttsliga ärenden? Du som konsument kan få kostnadsfri och opartisk rådgivning av kommunens konsumentjuridiska rådgivare.

Du kan även få hjälp med att göra en anmälan till Allmänna reklamationsnämnden (ARN).

Konsumentjuridisk rådgivning lämnar inte råd när det gäller köp mellan privatpersoner.

falun.se/konsument

**Falu kommuns kontaktcenter**
Telefon: 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se

## Färdtjänst

När du har stora svårigheter att förflytta dig på egen hand eller resa med allmänna kommunikationer kan du ansöka om färdtjänst. Ett särskilt tillstånd krävs för att få åka med färdtjänst. Det är Region Dalarna som är ansvarig för att utreda och pröva tillstånd för färdtjänst och riksfärdtjänst.

dalatrafik.se

**Kollektivtrafikförvaltningen Färdtjänst**
Telefon: 010-248 11 60
E-post: fardtjanst@dalatrafik.se

### Beställning av resa

Beställning och avbokning av resor görs hos Dalatrafiks Beställningscentral. Du kan även ladda ner en app till mobiltelefonen som heter Serviceresor Dalatrafik.

**Dalatrafiks beställningscentral**
Telefon: 0774-44 00 00

# Rehabilitering, sjukvård och tandvård i hemmet

## Rehabilitering i hemmet

Du som av medicinska skäl inte kan besöka en vårdcentral för rehabilitering kan få den hjälpen genom kommunen. Du kan få hjälp av en arbetsterapeut och/eller en fysioterapeut/sjukgymnast med utredning av funktions- och aktivitetsförmåga och som tillsammans med dig diskuterar lämpliga åtgärder.

Det kan handla om självträningsprogram för egenvård eller rehabilitering i hemmet efter skada eller sjukdom.

falun.se/rehabilitering

**Kommunrehab**
Telefon: 023-832 20

## Sjukvård i hemmet

Region Dalarna ansvarar för den övergripande hälso- och sjukvården i Falun.

Falu kommuns hemsjukvård finns till för dig som är i behov av sjukvård i hemmet. Det är din vårdcentral som ansvarar för kontakten med hemsjukvården när de bedömer att du har behov av hemsjukvård.

**Vårdcentralen**
Kontakta din vårdcentral

## Tandvård i hemmet

Du kan få särskild hjälp med tandvård om du behöver mycket omvårdnad under lång tid. Det innebär att du kan bli undersökt i ditt hem .

### Tandvårdsstöd

Om du har en funktionsnedsättning eller ett stort omvårdnadsbehov kan du ha rätt till Regionens särskilda tandvårdsstöd. Det innebär att du kan få viss tandvård till samma avgift som sjukvård.

falun.se/tandvård

**Tandvårdsstöd Dalarna**
Telefon: 010-249 42 02
E-post: tandvardsstod@regiondalarna.se

# Stöd du kan ansöka om från Falu kommun

De flesta insatser inom omsorgen i Falu kommun behöver du ansöka om. Det är ditt behov som styr vilka insatser du har rätt till. En biståndshandläggare hjälper dig att hitta rätt stöd så att du kan leva ett så självständigt och tryggt liv som möjligt. Som anhörig kan du anmäla att din närstående har behov av stöd och hjälp. Då blir din närstående kontaktad av en biståndshandläggare för behovsprövning.

## Anmälan och ansökan

Blanketter för anmälan och ansökan finns på falun.se eller kontakta Falu kommuns kontaktcenter.

## Avgifter

För insatser som du ansöker om betalar du en avgift. Hur stor din avgift blir beror på din inkomst och ditt behov av stöd. Det finns en maxtaxa.

**Falu kommuns kontaktcenter**
Telefon: 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se

falun.se/ansökanomsorg

falun.se/avgifteromsorg

## Stöd i hemmet (hemtjänst)

Hemtjänsten finns till för att ge stöd och hjälp i vardagen till personer som behöver det för att kunna bo kvar i sitt eget hem. Insatserna anpassas efter varje persons individuella behov och beslutas efter en biståndsbedömning.

Hjälpen kan bestå av både personlig omvårdnad och praktisk hjälp i hemmet. Det kan till exempel handla om hjälp med personlig hygien, på- och avklädning, måltider och medicinpåminnelse. Hemtjänsten kan också ge stöd i vardagliga sysslor som städning, tvätt och enklare ärenden. Hjälp med inköp sker digitalt i första hand.

Du väljer själv om du vill anlita Falu kommuns hemtjänst eller någon av de privata utförare som kommunen godkänt. Om du inte gör något val får du den utförare som står på tur.

falun.se/hjälpihemmet

## Avlösning i hemmet

Avlösning innebär att omsorgspersonal tillfälligt tar hand om din närstående i hemmet så att du som anhörigvårdare kan besöka vänner, göra ärenden, delta i aktiviteter eller helt enkelt få tid för dig själv.

Avlösning i hemmet är avgiftsfritt upp till 10 timmar per månad. Om behovet är större kan du söka mer tid. Det är särskilda anhörigavlösare eller ordinarie hemtjänstpersonal som löser av dig.

falun.se/anhörigavlösningihemmet

falun.se/anhorigstod-aldre

## Dagverksamhet

På dagverksamheten vistas äldre personer, personer med funktionsnedsättning, eller personer med en demenssjukdom. Dagverksamhet är till för dig som bor hemma och behöver stöd under dagen.

På dagverksamheten får du sällskap och gemenskap, stöd och möjlighet att utföra aktiviteter utifrån dina behov och förmågor.

Dagverksamheten är även avlastning för dig som vårdar en närstående.

falun.se/dagverksamhet

## Hemleverans av mat

Om du inte själv kan laga dina måltider kan du få färdiglagad mat hemkörd till din bostad. Maten levereras kall och behöver värmas.

Hemleverans av mat ingår ej i maxtaxan. Du betalar en avgift per matlåda.

falun.se/hemleveransavmat

## Parkeringstillstånd

Du som är folkbokförd i Falun och har svårigheter att förflytta dig på egen hand mellan ditt parkerade fordon och platsen du ska besöka kan ansöka om ett parkeringstillstånd för rörelsehindrade.

Ett aktuellt läkarintyg som styrker ditt behov behöver skickas in i samband med ansökan.

falun.se/parkeringstillstand

## Växelvård

Det finns tillfälligt stöd som kallas växelvård. Det är en planerad och regelbunden insats där du växelvis vistas på särskilt boende och i det egna hemmet.

Insatsen kan beviljas utifrån egna behov men kan också beviljas som avlastning till en närstående som annars ger dig omfattande stöd i hemmet.

falun.se/anhorigstod-aldre-funktionsnedsattning

## Korttidsvistelse

Det finns tillfälligt boende, som kallas korttidsvistelse.

Det är en behovsprövad och tillfällig insats som beviljas när dina behov av stöd och omsorg inte kan tillgodoses i hemmet av hemtjänsten.

Vistelsen är under en begränsad tid efter exempelvis en sjukhusvistelse eller vid förändrat hälsotillstånd.

Huvudregeln är att du återgår till ditt hem efter avslutad vistelse. Under tiden görs en bedömning av dina fortsatta behov för att planera hjälp i hemmet eller, om det behövs, ansökan om särskilt boende.

falun.se/korttidsvistelse

## Särskilt boende

När dina behov av vård och omsorg är så stora att du inte längre kan bo kvar hemma kan du ansöka om att få flytta till ett särskilt boende. Boendena är bemannade dygnet runt med omsorgspersonal och sjuksköterskor. Du kan få hjälp med omsorg, rehabilitering och hälso- och sjukvård. Det finns även arbetsterapeuter och fysioterapeuter/sjukgymnaster kopplade till de olika boendena. Region Dalarna kopplas in när det finns behov av läkare.

Särskilt boende består av lägenheter som du hyr. Utöver hyran betalar du avgift för hjälp och omsorg, hjälpmedel samt för mat. Lägenheterna är handikappanpassade och har trygghetslarm.

Några av kommunens boenden drivs privat.

falun.se/sarskiltboende

## Hjälpmedel

Hjälpmedel kan bidra till att öka tryggheten, förenkla förflyttning, samt stödja dig i att klä dig, laga mat och hantera andra moment i vardagslivet.

Vissa hjälpmedel kan förskrivas av arbetsterapeut eller fysioterapeut/sjukgymnast efter bedömning utifrån dina behov och din situation.

Andra hjälpmedel får du själv köpa i butik eller via olika leverantörer.

I Dalarna finns ett gemensamt högkostnadsskydd för hjälpmedel mellan regionen och kommunerna.

Kontakta din vårdcentral för att beskriva dina behov och få råd om vilka åtgärder eller hjälpmedel som kan vara aktuella för dig.

Om du har svårt att ta dig till vårdcentralen kan du ta kontakt med Kommunrehab. De kan göra en bedömning i ditt hem och vid behov prova ut lämpliga hjälpmedel i hemmiljö.

**Vårdcentralen:** Kontakta din vårdcentral

**Kommunrehab:** Telefon: 023-832 20

falun.se/rehabilitering

1177.se/dalarna/undersokning-behandling/hjalpmedel

## Anpassa din bostad

Det finns möjlighet att få stöd för anpassning av din bostad. En anpassning av bostaden kan innebära borttagning av trösklar, göra badrummet tillgängligt eller sätta en ramp in till bostaden.

För att få stöd måste åtgärderna vara nödvändiga och det ska inte gå att tillgodose ditt behov på annat sätt, till exempel med hjälpmedel.

Du kan få hjälp med bedömning och intyg från till exempel arbetsterapeut, fysioterapeut/sjukgymnast eller läkare på din vårdcentral eller från Kommunrehab.

falun.se/bostadsanpassning

**För intyg:**
**Kommunrehab:** Telefon: 023-832 20

**Vårdcentralen:** Kontakta din vårdcentral

# Behovsprövning/Biståndshandläggning

Biståndshandläggning är processen när du ansöker om hjälp från kommunen. Biståndshandläggarna utreder och beslutar om vilket stöd du kan få.

## Anmälan och ansökan

Blanketter för anmälan och ansökan finns på falun.se eller kontakta Falu kommuns kontaktcenter.

## Avgifter

För insatser som du ansöker om betalar du en avgift. Hur stor din avgift blir beror på din inkomst och ditt behov av stöd. Det finns en maxtaxa.

**Falu kommuns kontaktcenter**
Telefon: 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se

falun.se/ansökanomsorg

falun.se/avgifteromsorg

## Vad händer med din ansökan?

Kontakta Falu kommuns kontaktcenter eller fyll i en ansökningsblankett på falun.se

**Behovsutredning**

1. En biståndshandläggare kontaktar dig.
2. Biståndshandläggaren ställer frågor till dig för att förstå vilket stöd du behöver. Tillsammans går ni igenom dina behov.
3. Biståndshandläggaren utreder vilken insats, vilket stöd, du behöver.

**Beslut**

1. Biståndshandläggaren beslutar vilket stöd du kan få. Du har rätt till stöd, om behoven inte kan tillgodoses av dig själv eller på annat sätt.
2. Ett skriftligt beslut skickas hem till dig.

**Genomförande**

1. Den verksamhet som ska stödja dig kommer kontakta dig.
2. Du kommer även få mer information som till exempel en Välkomstbroschyr för stöd i hemmet eller Särskild boende.

**Uppföljning**

1. En handläggare följer upp hur det fungerar.
2. Behöver du göra en ny ansökan för att det uppstått nya behov?

**Överklagan**

1. Är du inte nöjd med beslutet har du möjlighet att överklaga.
2. Du har tre veckor på dig från den dag du fick del av beslutet. Överklagan ska vara skriftlig.

falun.se/överklagabeslut

# Så här fungerar socialtjänsten

## Vad är socialtjänst?

Socialtjänst är samhällets stöd och hjälp till människor. Det är en del av den offentliga välfärden i Sverige. Socialtjänsten omfattar individ- och familjeomsorg, äldreomsorg och stöd till personer med funktionsnedsättning.

Socialtjänsten ska göra så att människor:

- Känner sig trygga ekonomiskt och socialt
- Har samma möjligheter i livet
- Kan delta aktivt i samhället

Socialtjänsten ska respektera din integritet och rätt att bestämma själv. Socialtjänsten ska hjälpa dig och andra att utveckla sina egna resurser. Samtidigt har du ett ansvar för din egen och andras sociala situation.

Målet är att du ska kunna leva ett värdigt liv och må bra. Ett värdigt liv kan till exempel innebära:

- Att du får vara delaktig
- Att insatserna anpassas efter dina behov
- Att insatserna håller god kvalitet
- Att du får ett bra bemötande

Socialtjänstens arbete styrs av socialtjänstlagen (SoL). Lagen säger att kommunen ska se till att människor får det stöd de behöver.

I Falu kommun arbetar flera förvaltningar utifrån socialtjänstlagen. Omsorgsförvaltningen har verksamheter för äldre och personer med funktionsnedsättning.

## Den nya socialtjänstlagen (SoL)

2025 kom den nya socialtjänstlagen. Målet är att göra socialtjänsten mer förebyggande, lättare att komma i kontakt med och tydligare bygga på kunskap.

Socialtjänsten ska vara lätt att nå och finnas där människor befinner sig. På så sätt kan du få rätt hjälp när du behöver den. I den uppsökande verksamheten ingår att upplysa om socialtjänsten och vilka insatser den kan erbjuda. När det är lämpligt ska kommunen samverka med andra samhällsorgan och med enskilda organisationer.

Socialtjänsten kan ge vissa insatser utan att först göra en prövning. Varje kommun bestämmer vilka insatser som kan ges på det här sättet.

## Provat andra vägar

Du som medborgare har ett eget ansvar att ta hand om dina behov och din situation. Det betyder att när socialtjänsten prövar om du har rätt till stöd tar de hänsyn till om du kan lösa din situation själv eller på annat sätt. Till exempel genom hjälp från någon du bor tillsammans med, med något hjälpmedel eller från någon annan myndighet.

Om det saknas andra möjligheter att lösa din situation kan kommunen bevilja stöd för att säkerställa skäliga levnadsförhållanden.

## Vad är välfärdsteknik?

Välfärdsteknik är olika tekniska lösningar inom vård och omsorg som gör att du kan känna dig tryggare och bo kvar hemma, vara mer självständig och få bättre livskvalitet. Tekniken används inom socialtjänsten för äldre personer, personer med funktionsnedsättning eller andra som behöver stöd i vardagen.

Exempel på välfärdsteknik:

- **Digital tillsyn** – kameror eller sensorer som hjälper omsorgspersonalen att se att du mår bra utan att störa dig.
- **Läkemedelsautomater** – som påminner dig om när du ska ta medicin och hjälper till att dosera rätt mängd.
- **Smarta hem-lösningar** – som till exempel lampor som tänds automatiskt, dörrlås som du kan styra eller spisvakter som stänger av spisen.

Du kan få välfärdsteknik på olika sätt:

1. Genom att köpa själv.
2. Genom insatser som beslutas enligt socialtjänstlagen.
3. Genom förskrivning som hjälpmedel.

I Falu kommun använder vi digital teknik om det fungerar för omsorgstagaren.

# Falu kommuns kontaktcenter

Om du har frågor eller funderingar kring vilket stöd du kan få från Falu kommun eller vill ansöka om stöd, så är du välkommen att kontakta Falu kommuns kontaktcenter. Det finns flera olika sätt att ta kontakt, du kan:

- Skriva
- Ringa
- Göra ett besök

När du tar kontakt kommer du till ett kontaktcenter där en kommunvägledare hjälper dig att få svar på din fråga direkt eller ser till att ditt ärende lämnas till rätt verksamhet i kommunen.

falun.se/kontakt

**Falu kommuns kontaktcenter**
Telefon: 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se
Besöksadress: Stadshuset, Slaggatan 3D, Falun

# Din åsikt är värdefull

Din åsikt är viktig för oss. Därför är vi tacksamma om du som invånare delar med dig av dina tankar, både det som fungerar bra och det som kan bli bättre. Dina synpunkter och eventuella klagomål hjälper oss att utvecklas och förbättra kvaliteten på våra verksamheter och ger oss en möjlighet att bli ännu bättre.

Det går att vara anonym, men då har vi ingen möjlighet att återkomma med svar eller ställa kompletterande frågor som ibland behövs för att kunna hantera ditt ärende.

Det du skriver till kommunen kan komma att diarieföras och bli offentlig handling.

Du kan framföra dina synpunkter och klagomål på följande sätt:

- Berätta om dina synpunkter och klagomål för ansvarig chef, en handläggare eller kontaktcenter.
- Fyll i det digitala formuläret eller skriv ut en blankett som du kommer åt via länken nedan.

falun.se/synpunkt

## Innehåll i Seniorguiden

Tipsa om innehåll till nästa Seniorguide.

**Falu kommuns kontaktcenter**
Telefon: 023-830 00
E-post: kontaktcenter@falun.se

Falu kommun, kommunikationskontoret, juni 2026 • Foto: Scandinav Bildbyrå • Tryck: Printelften