

27
april
2020

Välkommen till detta andra nyhetsbrev från kommunens äldreombudsman i Norrtälje

Det är fortsatt viktigt att följa Folkhälsomyndighetens råd vad gäller smittspridningen av coronaviruset och covid-19 och minst lika viktigt att ha **uthållighet** att följa råden. Särskilt nu under en tid när det kommer mycket helger då många vill umgås med släkt och vänner precis som vanligt. Försök ändå att göra valborgsmässoafton och andra helger så trevliga som möjligt genom att till exempel unna dig extra god mat och härligt friluftsliv – men tänk på att hålla ett avstånd på 2 meter till närmaste person.

Följ Folkhälsomyndighetens råd

Det kan inte nog ofta upprepas; Tvätta händer noga och ofta, undvik folksamlingar och fester, undvik kollektivtrafik och butiker, håll avstånd och gör inga onödiga resor även om du känner dig frisk och pigg. Tänk på att din insats att följa råden kan rädda både ditt egna och andras liv.

Riskgrupper enligt Socialstyrelsen

Alla över 70 år är en riskgrupp. Men även de som har cancer eller nyligen avslutad behandling. De som har diagnoserna hjärt-och kärlsjukdomar, hypertoni, diabetes med komplikationer, njursjukdomar, lungsjukdom och leversjukdom är också en riskgrupp. Även de med fetma över 40 BMI, neuromuskulär sjukdom, intellektuell funktionsnedsättning och rörelsenedsättning och annat allvarligt hälsotillstånd som innebär ökad mottaglighet är riskgrupper, enligt Socialstyrelsen.

Var uppmärksam!

Lämna inte ut plånböcker, kontouppgifter, lösenord eller bank-id till någon. Myndigheter söker inte upp eller ringer om just sådana uppgifter från dig.

Tips och råd kring psykisk hälsa

www.uppdragpsyiskhalsa.se

KONTAKT

Madeleine Rietschel
aldreombudsman@norrtaelje.se
0176-717 81

Senaste nytt från kommunen

www.norrtaelje.se/corona

Norrtäljehjälper.se

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

Äldre med behov och alla föreningar som kan hjälpa till uppmanas anmäla sig.
www.norrtaeljehjalper.se
eller 0176-710 00

KSON

Behöver du mer varaktigt stöd och hjälp kontaktar du mottagningsenheten.
0176-714 17
bistandsavdelningen@norrtaelje.se

Vardagar 08.30–12.00
och 13.00–16.00.

Anhörigstödssamordnare

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

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

NORRTÄLJE
KOMMUN





Tips på aktiviteter:

- Gå Hälsans stig i Norrtälje stad eller något av kommunens friluftsområde. Läs mer på www.norrtalje.se/friluft
- Skapa rutiner för att ge dig stöd i vardagen
- Känner du dig ensam och vill ta en fika över telefon med några andra som har samma känsla? Välkommen att höra av dig till Kerstin Stambert 0176–713 97 eller Sam Grandell 0176–713 22
- SVT 1 sänder hemmagympa varje vardag klockan 9.10
- Vill du träna hemma på egen hand? Kika på bilagan till det här nyhetsbrevet eller följ Trygg i Norrtälje kommun på Instagram. Där kan du se exempel på hur du kan träna hemma på egen hand.

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 avuntarpeenkäsittelyn asiakaspalveluun.

bistandsavdelningen@norrtalje.se
0176–714 17

Avoimna arkisin 08.30–12.00
ja 13.00–16.00. Voit myös lähettää sähköpostia ositteeseen

**NORRTÄLJE
KOMMUN**

