
INFORMATIONSGUIDE

TILL PSYKISK HÄLSA

Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Tomelilla och Ystad

Denna information är till för dig som vill veta mera om vad det finns för hjälp, stöd och rådgivning kring psykisk hälsa/ohälsa.



Denna Informationsguide är framtagen i samarbete mellan kommunerna Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Tomelilla och Ystad samt psykiatri och primärvård i sydöstra Skåne.

Informationsguiden finns också tillgänglig på respektive kommuns hemsida. För att hitta den sök på ordet *Informationsguide*

Önskar du få exemplar av hela Informationsguiden, kontakta Maria eller Micael, enligt nedan.

Vi strävar efter att hålla informationen i denna guide ska vara aktuell.

Har Du förslag på något som bör läggas till i Informationsguiden eller ändringar som behöver göras, så är vi tacksamma om du gör oss uppmärksamma på detta genom att kontakta oss.

Brukarinflytandesamordnare: Maria Samuelsson

E-post maria.samuelsson@ystad.se

Tel 0709 - 477 288

Utvecklingsledare: Micael von Wowern

E-post micael.vonwowern@ystad.se

Tel 0709 – 477 287

Postadress Ystads kommun
Nya Rådhuset/Östra Flygeln
271 80 Ystad

Denna Informationsguide är uppdaterad, oktober 2018

Akut behov av hjälp!

Psykiatrisk akutmottagning

Har du akuta psykiska problem kan du få hjälp hos någon av vuxenpsykiatrins akutmottagningar.

I Skåne finns tre psykiatriska akutmottagningar som har öppet dygnet runt, året om.

Kontaktuppgifter till psykiatrisk akutmottagning

Bor du i Ystad eller Skurup ska du kontakta

PIVA i Malmö på telefon 040 – 33 80 00

Bor du i Sjöbo ska du kontakta

PIVA i Lund på telefon 046 – 17 41 00

Bor du i Simrishamn eller Tomelilla ska du kontakta

PIVA i Kristianstad på telefon 044 – 309 21 38

Om du är osäker, rädd eller har panik över situationen.

SOS – Ring 112

Sjukvårdsupplysningen

Ring 1177

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vårdkontakter vuxna med psykisk ohälsa	1
Vårdcentral.....	1
Psykiatrisk öppenvårdsmottagning för vuxna.....	3
Psykiatrisk akutmottagning	4
Hjälp att ta sig till akutmottagning.....	4
Psykiatrisk vård på avdelning (heldygnsvård).....	4
Vårdkontakter barn/unga med psykisk ohälsa	5
Rådgivningen ”En väg in”	5
Första linjen – för barn och ungas psykiska hälsa	5
Barn- och ungdomspsykiatri (BUP).....	6
Habilitering.....	7
Barn och Ungdomshabilitering.....	7
Så söker du till oss	7
Barn- och ungdomshabiliteringen Ystad.....	7
Vuxenhabilitering	8
Missbruk, beroende och spelberoende	9
Hjälplinjer för stöd och rådgivning.....	11
Vårdplanering och samordning av stöd.....	13
Samordnad individuell plan – SIP.....	13
Vem kan starta arbetet – Hur går det till?.....	13
Inför ett SIP-möte och vem deltar på mötet?	13
Hur kan du förbereda dig?	13
SIP-mötet och vad händer sen?	13
Inför utskrivning från vårdavdelning	14

Stöd till anhöriga

15

Anhörigstöd	15
Stöd till Förälder/Vårdnadshavare	16
Kontaktperson till barnet	16
Kontaktfamilj.....	16
Föräldrar till barn med särskilda behov som inte har en diagnos!	16
Föräldrastödsutbildning.....	17
Barn som anhörig - Barns rätt till stöd.....	17
Barnombud till barn som anhöriga inom psykiatri.....	18

Behov av stöd i vardagen.....

19

Boendestöd.....	19
Kontaktperson till vuxna.....	19
Personligt Ombud (PO).....	19

Behov av social gemenskap

21

Sysselsättning, arbetsträning, praktik och arbete

22

Arbetsförmedlingen	23
Ung Sluss - Unga i Sydöstra Skåne	24

Brukar- och anhöriginflytande

25

Brukar- och anhörigråd	25
Brukarinflytandesamordnare (BISAM)	25

Intresseföreningar/organisationer

26

Din ekonomi

29

Sök fonder	29
Budget- och skuldrådgivning.....	29
God man och Förvaltare	30
Kronofogden	31
Betalningsanmärkning.....	31

Skuldsanering	31
Försäkringskassan.....	33
Bidrag, ersättningar och rättigheter.....	33
Rehabilitering	33
Mina sidor	33
Intyg.....	33
Förmånsintyg för rabatter	33
Aktiviteter.....	33
Bostadsbidrag.....	34
Bostadstillägg	34
Handikappersättning	34
Sjukersättning, aktivitetsersättning och arbeta.....	34
Tandvård	35
Allmänt tandvårdsbidrag.....	35
Särskilt tandvårdsstöd	35
F-tandvård - Tandvårdsstöd vid långvarig funktionsnedsättning	35
Grönt kort – Tandvårdsintyg	36
Vart kan jag vända mig om jag har frågor?	36
Mediciner och apotek	37
Högekostnadsskydd för betalning av mediciner	37
Om man inte har råd att betala sina mediciner.....	37
Medicinkoll och tips vid eventuella biverkningar	37
Färdtjänst och Sjukresor.....	38
Rättigheter i vårdssituationer.....	39
Rättighet till stödperson vid psykiatrisk tvångsvård (LPT).....	39
Andrahandsbedömning	39
Medicinering.....	39
Att skriva en fullmakt	40

Tillstånd till att läsa din patientjournal.....	40
E-journal	40
Tillstånd till att läsa din sociala journal/sociala anteckningar.....	41
Överklaga beslut	41
Så här överklagar du.....	41
Tystnadsplikt och sekretess	41
Skola – Utbildning.....	43
Folkhögskola	43
Socialhögskolan i Lund/Helsingborg	43
Vuxenutbildning	44
Studiecirklar/studieförbund	44
Samordnare av pedagogiskt stöd	44
Kontakter till kommun och Region Skåne	45
Om du inte är nöjd – framföra synpunkter och klagomål.....	47
Hälso- och sjukvård i Skåne.....	47
Patientnämnden i Region Skåne	47
Diskrimineringsombudsman	48
Inspektionen för vård och omsorg (IVO)	48
Kommunal hälso- och sjukvård	49
Synpunkter/Klaga på kommunen	49
Synpunkter på Arbetsförmedlingen	50
Synpunkter på Försäkringskassan	50

Vårdkontakter vuxna med psykisk ohälsa

Vårdcentral

Har du som vuxen sedan tidigare ingen kontakt med psykiatrin, ska du i första hand vända dig till din vårdcentral (primärvård). Hos vårdcentralen kan du beställa tid hos läkare och/eller kurator, psykolog, även leg psykoterapeut och samtalsterapeuter. Om du tycker att du **mår väldigt dåligt** och inte kan vänta på en tid hos vårdcentralen, så kan du vända dig direkt till en psykiatrisk öppenvårdsmottagning.

Vårdcentraler i Simrishamns kommun

Capio Vårdcentral i Simrishamn

Telefon: 0414 – 150 50

Öppettider: mån - fre kl 8 – 17

lör, sön, helgdag kl 10 – 13

Besöksadress: Sjukhuset i Simrishamn
Sjukhusvägen 1

Capio Novakliniken Borrby

Telefon: 0411 – 205 15

Öppettider: mån - fre kl 8 – 17

Besöksadress: Kyrkostigen 2

Capio Novakliniken Gärsnäs

Telefon: 0414 – 509 10

Öppettider: mån - fre kl 8 – 17

Besöksadress: Malmövägen 84

Vårdcentral i Sjöbo kommun

Vårdcentralen Sjöbo

Telefon: 0416 – 49 77 00

Öppettider: mån - tors kl 8 – 20

fred kl 8 – 17

lörd – sön kl 9 - 13

Besöksadress: Björkvägen 3

Capio Novakliniken Sjöbo

Telefon: 0416 – 268 80

Öppettider: mån - fre kl 8 – 17

Besöksadress: Norregatan 8A

**Capio Novakliniken
samtliga mottagningar
i Gärsnäs, Sjöbo,
Borrby, Rydsgård,
Tomelilla och Ystad**
Vid akuta besvär **helger**
och **röda dagar kontakta**
Capio Novakliniken
Marinan på Spanienfarare
gatan i Ystad

Tidsbokning från kl 9

telefon 0411-796 80

Läkarmottagning mellan

kl 10 -15

Vårdcentraler i Tomelilla kommun

Vårdcentralen Tomelilla

Telefon: 0417 – 49 78 00

Öppet: mån - fre kl 8 – 12 13 - 17

Besöksadress: Malmövägen 9

Vårdcentralen Brösarp

Telefon: 0414 – 39 76 00

Öppet: mån - fre kl 8 – 12 13 - 17

Besöksadress: Brunnsviksvägen 4

Capio Novakliniken Tomelilla

Telefon: 0417 – 788 70

Öppettider: mån - fre kl 8 – 12 13 - 17

Vårdcentraler i Skurups kommun

Vårdcentralen Skurup

Telefon: 0411 – 89 75 00

Öppettider: mån - fre kl 8 – 17

Besöksadress: Lillgatan 3

Capio Novakliniken Rydsgård

Telefon: 0411 – 489 80

Öppettider: mån - fre kl 8 – 12 13 – 17

Besöksadress: Västra Storgatan 2

Vårdcentraler i Ystads kommun

Vårdcentralen Ystad

Telefon: 0411 – 99 59 00

Öppettider: mån - fre kl 8 – 17

Besöksadress: Thorssons väg 17

Capio Novakliniken Marinan Ystad

Telefon: 0411 – 796 80

Öppettider: mån - fre kl 8 – 17

Besöksadress: Spanienfararegatan 2

Capio Novakliniken Sjöstaden Ystad

Telefon: 0411 – 663 10

Öppettider: mån - fre kl 8 – 17

Besöksadress: Missunnavägen 7

Vårdcentralerna i

Tomelilla, Skurup och Ystad

Vid akuta besvär helger och röda dagar

Telefontid 09.30 – 13.30

Öppettid 10.00 – 14.00

Telefon 0411-99 59 00

Psykiatrisk öppenvårdsmottagning för vuxna

Öppenvårdsmottagningarna erbjuder vård och behandling enskilt eller i grupp. Det är din psykiska ohälsa som styr hur mycket och hur ofta vi behöver ha kontakt med varandra. Hos oss arbetar läkare, sjuksköterskor, skötare, dietist, arbetsterapeuter, sjukgymnaster, kuratorer och psykologer.

Remiss till öppenvårdsmottagningen kommer oftast från din läkare på vårdcentralen. Du kan själv lämna in en "egenremiss" innebärande att du i ett brev eller i ett mail beskriver ditt ärende och behov av kontakt med den psykiatriska öppenvården.

Ring 1177 eller de psykiatriska akutmottagningarna om du behöver kontakt utanför telefontiderna på mottagningarna.

Kontaktuppgifter till Vuxenpsykiatrins mottagning i Ystad i Hälsans Hus

Telefon: 0411 – 89 74 50

Telefontider, boka tid:
Mån - fre kl 08.00 – 11.45
kl 12.45 – 16.30

Telefontider, rådgivning:
Mån - fre kl 8 – 10

Mottagningstider:
Mån - fre kl 8 – 16.30

Adress:
Aulingatan 22c
271 39 Ystad

Hemsida www.skane.se/psykiatri

Kontaktuppgifter till Vuxenpsykiatrins mottagning i Simrishamn på Sjukhuset

Telefon: 0414 - 39 76 50

Telefontider:
Mån - fre kl 9 – 12 13 – 16.30

Mottagningstider:
Mån - fre kl 8 – 16.30

Adress:
Christian Barnekowsgatan 8
272 32 Simrishamn

Hemsida www.skane.se/psykiatri

Psykiatrisk akutmottagning

När du är i akut behov av psykiatrisk vård och inte kan vänta på en tid hos vårdcentral eller psykiatrisk öppenvårdsmottagning kan du vända dig till en psykiatrisk akutmottagning. De har öppet dygnet runt och finns på sjukhusen i Malmö, Lund och Kristianstad. Vilket sjukhus du ska vända dig till är beroende på var du bor, se kontaktuppgifter nedan på denna sida.

Hjälp att ta sig till akutmottagning

Vid akut psykisk ohälsa och behov av att få hjälp med resan till en psykiatrisk akutmottagning ska du ringa akutmottagningen och tala med personalen om att få sjukresa dit. De bedömer då ditt behov. Därefter ringer sjukvårdspersonalen till sjukresor och beställer taxi till dig.

Psykiatrisk vård på avdelning (heldygnsvård)

Läkare vid psykiatrisk akutmottagning bedömer om du är i behov av och därför ska erbjudas vård psykiatrisk vårdavdelning. Under en vistelse på vårdavdelningen får patient träffa läkare för samtal om vård och behandling.

Generellt gäller att all inskrivning till vård på vårdavdelning är frivillig, d v s den sker i överenskommelse med dig och enligt Hälso- och sjukvårdslagen. Undantag är i de fall man är svårt psykisk sjuk och trots behov inte vill medverka till vård, då kan läkare skriva ett "vårdintyg". Då sker vården enligt Lagen om Psykiatrisk tvångsvård (LPT).

Kontaktuppgifter till PSYKIATRISK AKUTMOTTAGNING

Om du bor i Ystads eller Skurups kommun - Malmö PIVA

Besöksadress Universitetssjukhuset Malmö
Carl-Bertils Laurellsgata 7 plan 1
Ingång 56 (Psykiatrihuset)
Telefon 040 – 33 80 00

Om du bor i Sjöbos kommun - Lund PIVA

Besöksadress Baravägen 1
Telefon 046 – 17 41 00

Om du bor i Simrishamns eller Tomelilla kommun - Kristianstad PIVA

Besöksadress Centralsjukhuset Kristianstad
PIVA Gula byggnaden – JA Hedlunds väg 9
Telefon 044 – 309 21 38

Vårdkontakter barn/unga med psykisk ohälsa

Rådgivningen ”En väg in”

”En väg in” är Psykiatri Skånes telefonrådgivning **020-51 20 20** för barn och unga upp till 18 år med psykisk ohälsa i Skåne. Du kan ringa oss om du är barn, ungdom, vårdnadshavare, skolpersonal, arbetar i kommunen eller liknande. Vi ger vägledning och råd och bokar vid behov tid till våra Första linjen-mottagningar eller till en barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning (BUP) i din närhet.

Första linjen – för barn och ungas psykiska hälsa

Mottagningen ”Första linjen” vänder sig till barn och unga mellan 6 och 18 år och deras föräldrar. Syftet är att göra det enklare för barn och ungdomar som mår psykiskt dåligt att få hjälp i ett tidigt skede. Nås på 020-51 20 20.

På mottagningen kan man få stöd/behandling för bl a

- Ängslan, oro
- Separationsproblem
- Nedstämdhet/deppig
- Problem kring mat/sömn/stress
- Beteende- och uppförandeproblem
- Kriser
- Familjeproblematik
- Oklar problematik – där behovet finns att finna rätt aktör

Besök på mottagningen inleds alltid med ett samtal med varje patient/familj. Utifrån detta första samtal görs gemensamt en överenskommelse om fortsatta insatser. Vid behov samverkar de med socialtjänst, skola/elevhälsa, barn- och ungdomspsykiatri (BUP) och övrig sjukvård. Allt för att bidra till samordnade insatser på rätt nivå.

Besök hos oss är gratis

Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)

Vi vänder oss till dig som är under 18 år och även till dig som är förälder till barn eller ungdomar under 18 år. Vi bedömer, behandlar och förebygger psykisk ohälsa.

Kriser och problem är en naturlig del av livet som man oftast tar på sig att hantera själv, inom familjen, eller i den närmaste omgivningen som skolan.

Vi på BUP kan behövas för dig och din familj när svårigheterna blir omöjliga att hantera. Det kan till exempel röra sig om nedstämdhet, förvirringstillstånd, överaktivitet, koncentrationssvårigheter, kris i familjen eller relationsproblem mellan barn och föräldrar.

Du kan söka dig till mottagningen på egen hand, via telefonrådgivningen ”En väg in” på 020-51 20 20. De ger vägledning och bokar vid behov tid till oss.

Vi tar även emot dig som har fått en remiss till oss från en annan vårdgivare. Besök hos oss är gratis

**Telefonrådgivning ”En väg in”
Mottagningen ”Första Linjen” och BUP**

**Telefon: 020 – 51 20 20
Telefontid, vardagar kl 08:00 – 16:30**

Habilitering

Barn och Ungdomshabilitering

Vi är till för dig som är 17 år eller yngre och har autism, rörelsenedsättning eller intellektuell funktionsnedsättning. Vi ger råd, stöd, behandling och träning. Tillsammans med dig och din familj kommer vi fram till vilka dina behov är och gör en planering.

Så söker du till oss

För att erbjuda stöd och behandling behöver vi något av följande:

- Remiss från en annan vårdgivare, till exempel barn- och ungdomspsykiatri, barnkliniken, barnhälsovården eller skolhälsovården.
- Egenanmälan (om du söker på egen hand). En utredning ska ha gjorts som bekräftar diagnos autism, rörelsenedsättning eller intellektuell funktionsnedsättning.
- Att du har besökt oss tidigare.

Barn- och ungdomshabiliteringen Ystad

Telefon: 0411 – 89 72 00

Telefontid: mån kl 8 – 16, tis kl 8 – 18, ons - tor kl 8 – 16
fre kl 8 – 14

Besöksadress: Thorssons väg 23B, 271 82 Ystad

Hemsida: <https://vard.skane.se/habilitering-och-hjalpmedel>

Vuxenhabilitering

Vuxenhabiliteringen, Ystad är till för dig som har fyllt 18 år och har autism, Rörelsenedsättning eller intellektuell funktionsnedsättning. Funktionsnedsättningen ska du ha fått innan du fyllde 17 år. Diagnosen kan du ha fått senare.

Vi ger råd, stöd, behandling och träning.

Om du vill ger vi också råd och stöd åt dina närstående.

Vi har genomgått en hbtq-utbildning i RFSL:s regi och arbetar med frågor kring likabehandling och bemötande.

Vuxenhabiliteringen, Ystad

Telefon: 0411 – 89 73 20

Telefon, växel: 040 – 33 30 00

Besöksadress: Nils Ahlins gata 21, 271 39 Ystad

E-post: vuxenhab.sodra@skane.se

Hemsida: <http://vard.skane.se/habilitering-och-hjalpmedel>

Missbruk, beroende och spelberoende

Tycker du att du dricker för mycket alkohol eller att du har problem med narkotika, andra droger eller spelmissbruk?

Inom kommunens socialtjänst finns en enhet som kan hjälpa dig genom Rådgivande samtal m m. Du som anhörig kan också få samtal eller stöd.

Missbruksenheten kan erbjuda dig hjälp genom:

- Enskilda samtal
- Familjesamtal
- Kunskapsprogram
- Individuell planering
- Drogranalyser m m

För både anhörig och missbrukande individ ges möjlighet att få fem tillfällen med samtal hos Missbruksenheten utan att blir registrerad. Givetvis är det sekretess men du kan ändå ringa handläggaren och berätta om situationen du behöver råd om. Dock kan de aldrig bryta sekretessen utan ditt godkännande.

Kontaktuppgifter till Missbruksenheter i kommunerna

Simrishamns kommun

Prologen
Telefon: 0414 – 81 90 00

Sjöbo kommun

Råd & Stöd	Familjförvaltningen
Telefon: 0416 – 273 00	Telefon: 0416 – 271 85
E-post: radochstod@sjobo.se	E-post: familjeforvaltningen@sjobo.se

Skurups kommun

Verksamhet Individ och Familjeomsorg
Telefon: 0411 – 53 63 67

Tomelilla kommun

Öppenvården för missbruksfrågor
Telefon: 0709 – 958 147 , 0709 – 958 416

Ystads kommun

Rådgivningsbyrån
Telefon: 0411 – 57 73 60
Besöksadress: Lilla Östergatan 26 D

Hjälplinjer för stöd och rådgivning

Vårdguiden 1177

När du är sjuk eller behöver ett medicinskt råd kan du ringa Sjukvårdsrådgivningen. Då får du prata med en sjuksköterska som ger dig råd och gör en bedömning om du behöver uppsöka sjukvården för behandling.

Hjälplinjen

Nationella hjälplinjen erbjuder psykologisk hjälp till människor i kris. Vi erbjuder ett stödsamtal. Du kan få råd i hur du kan söka dig vidare. Samtalet är kostnadsfritt, syns inte på telefonräkningen och både du och den som svarar är anonyma.

Jourhavande medmänniska

Vi som är med i Jourhavande medmänniska är vanliga medmänniskor som vill dela med oss av vår tid och vårt engagemang till dem som ringer oss och behöver just det. Den som ringer kan vara helt anonym och alla samtal behandlas med största sekretess.

Kvinnojourens kvinnofridslinje

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp.

Röda Korsets telefonjour

Till Röda Korsets telefonjour kan du ringa när du är ledsen eller orolig och behöver någon att prata med. Där finns utbildade frivilliga som tar emot ditt samtal

SPES

En jourtelefon för stöd till anhöriga när någon tagit sitt liv. Den som svarar har tystnadsplikt.

Brottsofferjouren

För stöd och hjälp om du drabbats av brott, är vittne eller om du är anhörig till någon drabbad.

Steg för livet – självmord - hjälplinjer och stödsajter

Vårdguiden

Telefon: 1177

Telefontid: Dygnet runt alla dagar

Hemsida: www.1177.se

Hjälplinjen

Telefon: 0771 – 22 00 60

Telefontid:

Alla dagar kl 13 – 22

Hemsida:

www.1177.se/hjalplinjen

Jourhavande medmänniska

Telefon: 08 – 702 16 80

Telefontid: kl 21 – 06

Hemsida

www.jourhavande-medmanniska.com

Kvinnojouren

Telefon: 020 – 50 50 50

Telefontid: dygnet runt, alla dagar

Röda Korset

Telefon: 0771 – 19 95 00

Telefontid: Vardagar

kl 10 – 12 och 13 - 16

Hemsida: www.redcross.se

SPES

Telefon: 08 – 34 58 73

Telefontid: kl 19 – 22

Hemsida: info@spes.se

Brottsofferjouren

Telefon: 0200 – 21 20 19

Telefontid: Mån-Ons kl 9-17

Tis – Tors kl 9-19

Fre - kl 9-16

Steg för livet

Hemsida: www.stegforlivet.se

MIND- Föräldrastelefonen

Vår uppgift är att med barnet i fokus hjälpa dig att se och utveckla din egen förmåga. Fördrastelefonen ger dig möjligheten att tänka tillsammans med någon, vrida vända och få råd och stöd.

Äldretelefonen

Vänder sig i första hand till dig som är 60+ och som mår psykiskt dåligt. Telefonen är även öppen för anhöriga och för dig som känner dig ensam.

Självmodslinjen

Om du eller någon du känner mår dåligt och går i tankar på att ta sitt liv, kan du ringa eller chatta anonymt och ha kontakt med MINDs volontärer.

Shedo-självskadechatten

Vi finns för dig som behöver prata om självskadebeteende, ätstörningar eller andra självdestruktiva beteende, oavsett om du själv är drabbad eller om du är närstående

Stödlinjen för spelare och anhöriga

Vägen till hjälp kan se olika ut beroende på var man bor och beroende på vad som passar dig bäst. Vi på Stödlinjen ger råd, hjälp och information om vilket stöd som kan passa dig. Utöver öppenvårdsinsatser finns även stödgrupper och självhjälpsprogram som kan vara till hjälp.

Kriscentrum Sydöstra Skåne

Ett gemensamt Kriscentrum med inriktning på våld i nära relationer är placerat i Tomelilla. De kommuner som ingår är Simrishamn, Ystad, Skurup, Tomelilla och Sjöbo.

BRIS

Till Bris kan du som är under 18 år ringa, mejla eller chatta. Du kan alltid vara anonym. Du kan prata om vad du vill och få råd och stöd.

UMO – Ungdomsmottagning på nätet

På UMO.se kan du som är mellan 13 och 25 år ställa anonyma frågor och få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat. På Fråga UMO kan du också läsa andras frågor och svar.

Föräldrastelefonen

Hemsida: www.mind.se

Telefon: 020 – 85 20 00

Öppet vardagar kl 10-15 samt torsdagar även kl 19-21

Äldretelefonen

Telefon: 020 – 22 22 33

Öppet vardagar kl 10-15

Självmodslinjen

Telefon: 90 101

Öppet alla dagar kl 6 – 24

Chatt- och mejl via hemsidan

SHEDO-Självskadechatten

Tisd och Torsd 20-22

Lörd och Söndag 20-22

Stödlinjen

Telefon: 020 – 81 91 00

Öppet vardagar kl 9 - 21

E-post: info@stodlinjen.se

Hemsida: www.stodlinjen.se

Kriscentrum

Telefon: 0417 - 183 90 eller

0417 - 183 91

E-post:

kriscentrum@tomelilla.se

BRIS

Telefon: 116 111

Öppet: alla dagar kl 14 - 21

Chatt och mejl nås via

www.bris.se

UMO

Hemsida: www.umo.se

Vårdplanering och samordning av stöd

Samordnad individuell plan – SIP

En samordnad individuell plan (även kallad SIP) görs när du har eller behöver få stöd och insatser från flera vårdgivare, t ex, från kommunens socialtjänst och sjukvården. I en samordnad individuell plan samordnas stöd och insatser utifrån dina behov och din aktuella livssituation.

Vem kan starta arbetet – Hur går det till?

Alla som arbetar inom socialtjänsten och hälso- och sjukvården och som bedömer att det behövs en samordning av stöd och insatser för att du ska få dina behov tillgodosedda. Även du själv eller dina närstående kan föreslå för kommunen eller hälso- och sjukvården att ett SIP-möte bör hållas.

När det gäller barn/unga kan även skolan föreslå att ett SIP-möte bör hållas.

Inför ett SIP-möte och vem deltar på mötet?

Innan det kallas till ett möte behövs ditt samtycke till att en plan/SIP upprättas så att informationsutbyte kan ske mellan dina berörda vårdgivare.

Det är dina behov som styr vilka som ska vara med på SIP-mötet eftersom syftet är att samordna vården och omsorgen kring dig.

Hur kan du förbereda dig?

Tänk igenom dina önskemål och behov. Vad tycker du är viktigt!

Skriv ner de frågor/synpunkter som du vill ska diskuteras på SIP-mötet.

SIP-mötet och vad händer sen?

På SIP-mötet beslutats vad som ska göras och vem som ansvarar för överenskomna insatser som dokumenteras i planen. I planen ska även stå vem som har det övergripande ansvaret för samordningen. I slutet av mötet bestäms också när en uppföljning ska göras och vilka som då ska mötas.

Du ska ha en kopia av överenskommen plan.



Via denna länk hittar du info om SIP. Här finns en film som på 3 minuter förklarar SIP. Du hittar filen på <https://vimeo.com/105220510>

Inför utskrivning från vårdavdelning

När du inte längre behöver den vård eller behandling som ges på sjukhuset är du klar för utskrivning, detta avgörs av din läkare på sjukhuset.

Om du efter utskrivning har behov av stöd, vård och omsorg kallar sjukhuset de som kan hjälpa till med detta. På detta möte skall även du delta. Du får ha med dig någon person (närstående, vän eller någon annan som du vill ha med dig) under dessa möten, detta är till för att du kanske inte kommer ihåg eller orkar berätta vad du behöver eller vill ha sagt.

Tänk igenom dina önskemål och behov. Vad tycker du är viktigt!

Skriv ner de frågor/synpunkter som du vill ska diskuteras på mötet.

Stöd till anhöriga

Anhörigstöd

Du som hjälper/stödjer någon som har psykisk ohälsa kan behöva eget stöd. Du behöver inte vara släkt för att räknas som anhörig. Inom kommunen finns en anhörigsamordnare/anhörigkonsulent som du kan kontakta.

Simrishamn

Besöksadress: Bergengrenska centret, Stortorget
Telefon: 0414 – 81 91 65
E-post: anhorigstod@simrishamn.se

Sjöbo

Besöksadress: Kommunhuset, Gamla Torget
Telefon: 0416 – 273 49
E-post: anhorigstod@sjobo.se

Skurup

Besöksadress: Flintebro servicehus, Flintebrogatan 2
Telefon: 0411 – 53 61 89 och 0411 – 53 63 83
E-post: anhorigstod@skurup.se

Tomelilla

Besöksadress: Byavångshemmet
Telefon: 0417 – 182 65 eller 0709 – 958 265
E-post: anhorigstod@tomelilla.se

Ystad

Besöksadress: Västerleden 37
Telefon: 0411 – 57 71 30 och 0709 – 477 638
E-post: anhorigstod@ystad.se

Stöd till Förälder/Vårdnadshavare

Som förälder kan man ibland behöva ett extra stöd, t ex stöd i föräldrarollen. Att söka hjälp för detta är ofta en känslig fråga och man kan känna sig som en dålig förälder för att man inte orkar. Att be om hjälp är bra, både för dig och för din familj.

Hos socialtjänstens öppenverksamhet i din kommun kan man få ett antal ”stödsamtal” som är till för dig som förälder.

Samtalen varken registreras eller dokumenteras. Möjligheten finns att få fler samtal om behov finns.

Kontaktperson till barnet

Om barnet har behov av ytterligare vuxna kontakter för att göra olika saker, t ex hitta ett fritidsintresse, så kan kommunen bevilja en kontaktperson. Via denna kontakt kan barnet/barnen få en ny stadig kontakt med en vuxen.

Kontaktperson ansöker du om, precis som kontaktfamilj, hos Socialtjänstens Individ- och Familjeomsorg i din hemkommun.

Kontaktfamilj

När man som ensamstående förälder kanske inte har något större socialt nätverk som kan hjälpa till. Då kan man behöva extra stöd i föräldraskapet eller avlastning. Möjligheten till kontaktfamilj finns också för föräldrar som bor ihop och som av någon anledning behöver extra stöd. Stödet man får baseras på vilket behov barnet har. Kontakta socialtjänsten i din kommun för att bli hänvisad till rätt person som handlägger ansökningar om kontaktfamilj.

Föräldrar till barn med särskilda behov som inte har en diagnos!

Att vara förälder till barn som har det extra jobbigt i skolan är både oroligt, ansvarsfyllt och krävande. Då kan man behöva stöd, information och hjälp om vad det finns för möjligheter.

Prata med barnets förskola/skola när du känner att ditt barn inte mår bra och har svårigheter med skolan, problem i leken/samarbete med andra barn.

Skolan kontaktar elevhälsan

Elevhälsan kan bidra till att skapa miljöer som främjar elevernas lärande, utveckling och hälsa. I lagen anges att elevhälsan ska stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål.

Första linjen – för barn och ungas psykiska hälsa

Vänder sig till barn och unga mellan 6 och 18 år och deras föräldrar. Här kan man få hjälp i ett tidigt skede när barn eller ungdomar mår psykiskt dåligt.

Var hämtar jag kraft och energi

Det finns anhörigstöd i varje kommun som kan vara ett bra stöd i vardagen.

Det finns intresseföreningar där man träffar andra föräldrar med liknande problem, som man kan ha ett utbyte av varandra.

Vårdbidrag vid diagnos/funktionsnedsättning

Kontakta Försäkringskassan för mer information.

Föräldrastödsutbildning

Att vara förälder är för det mesta en underbar gåva, men ibland kan det kännas både oroligt, ansvarsfyllt och krävande. Då kan man behöva stöd i sin föräldraroll och den finns att få i olika former.

I alla kommuner erbjuds föräldrastödsutbildning om barn i olika ålderskategorier.

Kontakta din kommuns socialtjänst för att få veta vilket utbud som finns för dig.

Barn som anhörig - Barns rätt till stöd

Barn har rätt att få information om vad som händer i familjen.

I hälso- och sjukvårdslagen står att barns behov av information, råd och stöd särskilt ska beaktas om barnets förälder eller någon annan vuxen som barnet varaktigt bor tillsammans med och som

- har psykisk sjukdom eller en psykisk funktionsnedsättning,
- har allvarlig fysisk sjukdom eller skada,
- har missbruk av alkohol eller annat beroendeframkallande medel
- avlider oväntat

I alla kommuner finns särskilda barn- och ungdomsgrupper för barn som upplever/upplevt missbruk, slitsamma separationer eller har förälder med psykisk ohälsa. På socialförvaltningen, Individ- och Familjeomsorg, finns hjälp att få för både föräldrar och barn.

Det kan vara svårt som förälder att prata med sina barn om psykisk ohälsa och många gånger uppstår situationer som kan vara svåra för barn att förstå.

Kontakta barnombudet på psykiatriska öppenvårdsmottagningen i Ystad eller Simrishamn för mer information.

Barnombud till barn som anhöriga inom psykiatri

Barnombudet finns för barn- och tonåringar som har en förälder med psykisk ohälsa eller missbruksproblem. Ofta påverkas också hela familjen.

Som förälder kan man oroa sig för hur den psykiska ohälsan påverkar ens barn.

Barnombudet erbjuder bland annat familjesamtal. Då samtalar ni tillsammans med barnen eller utan barnen om hur den psykiska ohälsan påverkar familjen och hur man kan få hjälp med att orka och klara sitt föräldraskap.

Barnombuden känner också till vilka övriga möjligheter till stöd som finns inom kommunen och inom hälso- och sjukvården för barn och föräldrar när en förälder är psykiskt sjuk eller har missbruks-/beroendeproblem både.

Barnombud Simrishamn

Klas Olofsson

Psykiatriska öppenvårdsmottagningen, Stortorget 6

Telefon: 0414 – 39 76 50

E-post: klas.olofsson@skane.se

Barnombud Ystad

Marie-Louise Kvist

Veronica Persson

Psykiatriska öppenvårdsmottagningen i Ystad

Telefon: 0411 – 89 74 50

E-post: marielouise.kvist@skane.se

E-post: veronica.a.persson@skane.se

Behov av stöd i vardagen

Boendestöd

Boendestöd är till för dig som behöver hjälp och stöd till att få det vardagliga i ditt liv att fungera bättre. Det kan till exempel handla om stöd till att få en struktur i din vardag, fylla sociala behov, men även att utföra praktiska saker i ditt hem. Du förväntas alltid själv (utifrån din egen förmåga) medverka i uppgifterna, som bestäms tillsammans med dig. Du har rätt att ansöka om boendestöd hos din hemkommun. Kommunens handläggare gör en behovsprövning utifrån din ansökan. Boendestöd är för närvarande kostnadsfritt.

Du kan ansöka om både boendestöd och kontaktperson

Kontaktperson till vuxna

Att vara ensam och känna sig utanför är en svår situation att vara i. Kanske har man också mött fördomar kring psykisk ohälsa, som i sin tur gjort att det känns svårare att kunna och våga ta kontakt med andra personer. En kontaktperson kan vara ett stöd i situationer som du upplever svåra att klara på egen hand. Du ansöker om att få en kontaktperson hos din kommun.

Du kan ansöka om både boendestöd och kontaktperson

Personligt Ombud (PO)

Ibland kan det kännas svårt att själv framföra sina önskemål, sina behov eller svårt att veta vart man ska vända sig för att få rätt hjälp. Då kan du vända dig till det Personliga Ombudet i din kommun.

Ett Personligt Ombud är till för personer som upplever sig ha en långvarig psykisk ohälsa. Du kan till exempel få stöd/hjälp att kontakta kommunen, Försäkringskassan, sjukvården med flera.

Det Personliga Ombudet kan också stödja dig med behov av att sjukvård, kommun och myndigheter samverkar bättre så att rätt hjälp lämnas. Det Personliga Ombudet har en fristående roll gentemot andra myndigheter och har tystnadsplikt och är varsam med det förtroende han/hon får. Information förs inte vidare utan att den det berör lämnat sitt godkännande till detta.

Kontaktinformation till Personligt Ombud, se nästa sida.

Personligt ombud

Simrishamns kommun

Bertil Jönsson
Telefon: 0414 – 81 93 85
E-post: bertil.jonsson@simrishamn.se

Sjöbo kommun

Stefan Vendel
Telefon: 0416 – 274 04
E-post: stefan.vendel@sjobo.se

Tomelilla kommun

Anna Halonen
Telefon: 0417 – 184 11,
E-post: anna.halonen@tomelilla.se

Gemensamt ombud för Simrishamn, Sjöbo och Tomelilla

Susie Svensson
Telefon: 0416 – 270 72, 0709 – 958 411
E-post: susie.svensson@sjobo.se

Gemensamt ombud för Ystad och Skurup

Cecilia Holm
Telefon: 070 – 898 32 01
E-post: cecilia.holm@po-skane.org

John Stigmar
Telefon: 072 – 505 31 35
E-post: john.stigmar@po-skane.org

Behov av social gemenskap

Det finns verksamheter i din kommun som erbjuder en mötesplats för bland annat social gemenskap. I dessa verksamheter kan du möta personer och göra nya bekantskaper, delta i den sociala gemenskapen och i de aktiviteter som anordnas.

För mer information, kontakta

Simrishamns kommun

TRÄFFPUNKTEN

Telefon: 0414 – 41 19 33

Besöksadress: Simrisvägen 7

E-post: anki.pettersson@simrishamn.se

Sjöbo kommun

ÖRNEN

Telefon: 0416 – 273 08

Besöksadress: Lilla Norregatan 10

E-post: ornen@sjobo.se

Skurups kommun

POMONA

Telefon: 0411 – 53 62 14

Besöksadress: Kyrkogatan 31

E-post: pomona@skurup.se

Tomelilla kommun

REBUS

Telefon: 0417 – 183 89

Besöksadress: Löparegatan 1

E-post: rebus@tomelilla.se

Ystad kommun

TRÄFFPUNKTEN

Telefon: 0411 – 57 70 95

Sysselsättning, arbetsträning, praktik och arbete

Inom din hemkommun finns verksamheter som har till uppgift att erbjuda de som behöver en meningsfull sysselsättning.

För mer information gällande sysselsättning i din kommun, kontakta

Simrishamns kommun

TRÄFFPUNKTEN

Telefon: 0414 – 41 19 33

Besöksadress: Simrisvägen 7

E-post: anki.pettersson@simrishamn.se

Sjöbo kommun

ÖRNEN

Telefon: 0416 – 273 08

Besöksadress: Lilla Norregatan 10

E-post: ornen@sjobo.se

Skurups kommun

POMONA

Telefon: 0411 – 53 62 14

Besöksadress: Kyrkogatan 31

E-post: pomona@skurup.se

Tomelilla kommun

REBUS

Telefon: 0417 – 183 89

Besöksadress: Löparegatan 1

E-post: rebus@tomelilla.se

Ystads kommun

Verksamhetsutvecklare

Telefon: 0411 – 57 75 49

Arbetskonsulenter: 0411- 57 74 16, 0411 - 57 75 18

Arbetsförmedlingen

Om du som arbetssökande är inskriven på Arbetsförmedlingen kan du få dina förutsättningar och möjligheter för ett arbete utredda.

En arbetsförmedlare tillsammans med dig går igenom vilka möjligheter som kan finnas för dig att komma ut i arbete. Om du är osäker på din arbetsförmåga ska du få hjälp till att komma fram till vilken arbetsförmåga du har och/eller vilket arbetsområde som är lämpligast för dig.

Läs gärna mer på Arbetsförmedlingens hemsida www.arbetsformedlingen.se

Skriv in dig digitalt och ansök om a-kassa direkt

Skriv in dig på Arbetsförmedlingens webbplats med e-legitimation och boka tid för ditt första planeringssamtal med en arbetsförmedlare. Du väljer en tid som passar dig.

Arbetsförmedlingen i Simrishamn

Besöksadress: Storgatan 36 C

Besökstider: tisdag och torsdag kl 10 – 16

Självservice: måndag till fredag kl 8 – 16

Postadress: Box 76, 272 22 SIMRISHAMN

Arbetsförmedlingen i Tomelilla

OBS: Kontoret inte bemannat. Vänd dig till Ystad-förmedlingen.

Självservice mån-fre kl 8 – 16

Besöksadress: Torget 11

Postadress: Box 6, 273 21 TOMELILLA

Arbetsförmedlingen i Ystad

Besöksadress: Stora Norregatan 11

Besökstider: måndag, onsdag och fredag kl 10 – 16

Självservice: mån-fre kl 7 – 19, lörd kl 10 – 14

Postadress: Box 1001, 271 00 YSTAD

Ung Sluss - Unga i Sydöstra Skåne

Verksamheten riktar sig till ungdomar i åldern 16-24 år som vill ut i arbete eller vidare till studier.

Vi har mötesplatser i Simrishamn, Tomelilla och Ystad. På plats finns ungdomshandläggare, coacher, arbetsförmedlare och studie-och yrkesvägledare. På mötesplatserna kan du delta i aktiviteter och få hjälp att bygga nätverk som är anpassade efter dina förutsättningar och behov.

Simrishamn, Storgatan 12

För mer information, www.facebook.com/ungsluss.simrishamn

Tomelilla, Stationshuset

För mer information, www.facebook.com/ungsluss.tomelilla

Ystad, Skansgatan 2

För mer information, www.facebook.com/ungsluss.ystad

Brukar- och anhöriginflytande

Brukar- och anhörigråd

Det finns ett Brukar- och Anhörigråd i sydöstra Skåne för kommunerna Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Tomelilla och Ystad kommuner samt psykiatrin. Rådet är ett forum där föreningsrepresentanter för brukare och anhöriga tillsammans med chefer för psykiatrisk och socialpsykiatrisk verksamhet möts fyra gånger per år.

Rådets syfte är att öka möjligheterna till inflytande och delaktighet för brukare och anhöriga. Här ska de erfarenheter tillvaratas, som innebär att vara brukare och anhörig.

Om du vill komma i kontakt med Brukar- och anhörigrådet, kontakta BISAM.

Brukarinflytandesamordnare (BISAM)

Brukarinflytandesamordnaren är en resurs som är till för att utveckla brukares och anhörigas delaktighet och inflytande inom socialpsykiatrin och psykiatrin.

BISAM handhar inga personärenden. Önskas stöd kring detta vänder du dig till det personliga ombudet (PO) i din kommun.

BISAM Maria Samuelsson

Telefon: 0709 – 477 288

E-post: maria.samuelsson@ystad.se

Intresseföreningar/organisationer

Riksförbundet Attention - Attention i sydöstra Skåne

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, såsom ADHD, Autismspektrumtillstånd (AST) t ex Aspergers syndrom, Tourettes syndrom, och OCD. Attention barn och vuxna ska få det stöd och hjälp som behövs.

Autism & Aspergerföreningen i Skåne

Föreningen är en intresseorganisation som arbetar för att skapa bästa möjliga villkor för personer med autism och autismliknande tillstånd.

RSMH Österlen

Riksföreningen för Social och Mental Hälsa. Arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

Alla är välkomna att bli medlem, oavsett man har eller inte har erfarenhet av psykisk ohälsa och oavsett om man vill vara en aktiv medlem eller stödmedlem.

IFS Lundabygden och Österlen

Intresseföreningen för Psykoser (IFP) Intresseföreningen arbetar för att förbättra villkoren för personer med psykiskt funktionshinder och deras anhöriga.

Kung Över Livet

Är du förälder till unga vuxna med NPF-diagnos, kan du gå med i deras facebookgrupp. Här kan man bolla tankar, dela kunskap och information från olika instanser.

Attention sydöstra Skåne

Telefon: 0723 – 27 58 29

James Brocka

Epost:

attentionoskane@yahoo.se

Hemsida:

www.attentionsydostra.se

Autism & Asperger

Telefon: 0738 – 330 300

Kl. 10 - 13

E-post: info@autismskane.se

Hemsida: www.autism.se/skane

RSMH Österlen

Telefon: 0709 – 477 287

E-post:

rsmhosterlen@hotmail.com

Hemsida: www.rsmh.se

IFS

Telefon: 046 – 211 33 67

E-post: ifs.lund@gmail.com

Hemsida:

www.schizofreniforeningarna.se

Kung Över Livet

www.kungoverlivet.se

facebook diskussionsforum

OCD-förbundet

Svenska OCD-förbundet Ananke är en rikstäckande ideell förening med uppgift att stödja människor med tvångssyndrom (OCD) och närliggande diagnoser som Tourettes syndrom, trichotillomani (tvångsmässigt håravryckande) och dysmorfofobi (BDD) och deras anhöriga.

Svenska Ångestsyndromsällskapet

Föreningen verkar i hela landet och utgör ett viktigt stöd för personer som drabbats av olika ångestsjukdomar

Anonyma alkoholister – AA

AA, Anonyma Alkoholister, är en gemenskap av män och kvinnor, som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att söka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism.

Vårt främsta syfte är att hålla oss nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet.

Anonyma narkomaner – NA

NA är en ideell gemenskap eller förening av män och kvinnor för vilka droger blivit ett allvarligt problem. Vi är tillfrisknande beroende som möts regelbundet för att hjälpa varandra att förbli drogfria. Det här är ett program med total avhållsamhet från alla droger. Det finns inga inträdes eller medlemsavgifter och vi står inte under uppsikt av några myndigheter eller lagövervakande instanser.

OCD

Telefon: 044 – 430 11
E-post: kerstin.evesson@bredband.net
Hemsida: www.ocdforbundet.se/ostraskaneblekinge

Svenska Ångestsällskapet

Telefon: 08 – 29 27 96
Hemsida: www.angest.se
Hjälplinjen: 0771 – 22 00 60

AA

Telejour: 08 – 720 38 42 alla dagar kl 11 – 13 och kl 18 – 20
E-post: service@aa.se
Hemsida: www.aa.se

NA

Hjälptelefon: 0771 – 13 80 00
Hemsida: www.nasverige.org
Vardagar Kl 18 – 21
Helger Kl 17 - 21

Shedo Självska debeteende och ätstörning

Föreningen är en ideell förening vars syfte är att sprida kunskap om ätstörningar och självska debeteende. Ge stöd åt drabbade och anhöriga samt arbeta för en bättre vård för dessa patientgrupper. Vi välkomnar drabbade, anhöriga och andra intresserade som önskar råd och stöd.

Bipolarna

En rikstäckande förening som innehåller kunskap/information om bipolär sjukdom blogg, chatt med mera.

Riksföreningen Frisk och fri

Anorexi/Bulimi-kontakt i Malmö
Anhöriggrupper, stöd-/självhjälpsgrupp och samtalsterapi.

Anhörig Skåne

Föreningen stödjer anhöriga oavsett ålder, kön eller diagnos hos den närstående.

Suicid Zero

Är en ideell organisation som arbetar för att minska självmord genom att öka kunskap kring samhällsproblemet självmord. De vill lyfta fram nytänkande och konkreta lösningar för att rädda liv och minska fördomar kring psykisk ohälsa

Shedo

E-post: info@shedo.se
Hemsida: www.shedo.se

Bipolarna

Epost: bosse@bipolarna.se
Hemsida: www.bipolarna.se

Frisk och fri

E-post: malmö@friskfri.se
Hemsida: www.friskfri.se

Anhörig Skåne

Telefon: 070 – 558 17 24
E-post: anhorig.skane@gmail.com

Suicid Zero

E-post: kontakt@suicidzero.se
Hemsida: www.suicidzero.se

Din ekonomi

Sök fonder

Kommuner och regioner kan ha fonder där det går att ansöka om bidrag. Man kan också söka bidrag hos de större bankerna och i Svenska kyrkan. Kontakta din kommun, bank, kyrka för mer information

Budget- och skuldrådgivning

Ibland kan det uppstå bekymmer med den egna ekonomin, till exempel att man inte får sina pengar att räcka till eller att inte kunna betala en räkning och fått en betalningsanmärkning. Då kan man känna ett behov av att få råd, stöd eller praktisk hjälp med att hitta en lösning på de ekonomiska bekymren.

Hos kommunens budgetrådgivare, kan man få kostnadsfri rådgivning kring budget och skulder.

Kontaktuppgifter till handläggare för budget- och skuldrådgivning, försörjningsstöd

Simrishamns kommun

Besöksadress: Socialförvaltningen, Stenbocksgatan 24
Telefon: 0414 - 81 90 00

Sjöbo kommun

Besöksadress: Familjförvaltningens myndighetsenhet
Kommunhuset, Gamla Torg 10
Telefon: 0416 - 271 85
E-post: familjeforvaltningen@sjobo.se

Skurups kommun

Besöksadress: Individ- och Familjeomsorg, Fiskaregatan 5
Telefon: 0411 - 53 60 00 (kommunens växel)
E-post: individochfamiljeomsorg@skurup.se

Tomelilla kommun

Besöksadress: IFO (individ- och familjeomsorg),
Gustafs torg 16
Telefon: 0417 - 180 00
E-post: kommun@tomelilla.se

Ystads kommun

Besöksadress: Arbete- och försörjningsenheten
Social Omsorg, Blekegatan 1
Telefon: 0411 - 57 73 60

God man och Förvaltare

Någon av oss kan behöva hjälp och stöd för att få tillgång det som vi behöver och har rätt till. Personer som inte själv klarar av att tillvarata sina intressen kan få en god man eller en förvaltare utsedd till sitt stöd och sin hjälp.

God man - kan bland annat hjälpa dig att bevaka dina rättigheter, stödja dig i att hantera din ekonomi och betala räkningar. Du bestämmer fortfarande själv över din egen tillvaro även om du har god man. God man beslutas av Tingsrätten. OM du inte är nöjd med din Gode man, kontakta Överförmyndaren

Förvaltare - kan komma ifråga när man inte har en egen förmåga att sköta sina egna angelägenheter och då risken är stor att man far illa eftersom man inte klarar av att ta hand om sina egna affärer eller påverkas negativt av andra. Ett förvaltarskap innebär att man förlorar sin rätt att själv besluta om de delar som omfattas av förvaltarskapet, t ex kan det avse den egna ekonomin. Förvaltare beslutas av Tingsrätten. Mer Information kan du få av kommunes överförmyndare

Kontaktuppgifter till Överförmyndaren i din kommun

Simrishamns kommun

Telefon: 0414 - 81 93 53
Adress: Överförmyndaren, 272 80 Simrishamn
E-post: overformydare@simrishamn.se

Skurups kommun

Telefon: 0410 - 73 30 00
Besökstider: mån - tors kl 8 - 16.30 fre kl 8 - 16
Adress: Kommunhuset, Stora Torggatan 4, Skurup
Hemsida: www.skurup.se/overformyndare
där det också finns ett kontaktformulär

Sjöbo, Tomelilla och Ystads kommuner har ett gemensamt handläggarkansli med säte i Tomelilla

Telefontider: mån - fre kl 10 - 12
Telefon: 0417- 180 00
E-post: overformydaren@tomelilla.se
Adress: Överförmyndaren, Gustafs Torg 16, 273 80 Tomelilla

Kronofogden

Kronofogden är en statlig myndighet som arbetar med frågor om skulder. De ser till så att den som har skulder blir behandlad på ett riktigt och lagligt sätt och att den som ska ha sina pengar, får hjälp. Om du har en skuld och får problem med att betala den, kontakta alltid först den som du är skyldig. Då kan ni prata om saken tillsammans och kanske hitta ett sätt att lösa problemet.

Betalningsanmärkning

Att ha skulder innebär en stor risk för att få en betalningsanmärkning. Detta betyder att det registreras hos Kreditupplysningsföretagen att man har obetalda skulder. Att ha en betalningsanmärkning kan medföra att det kan vara mycket svårt att få banklån, hyreskontrakt och köpa något på kredit.

Skuldsanering

Kan ingen lösning hittas på hur skulderna ska kunna betalas och att skulderna ökar kan man ansöka om skuldsanering hos Kronofogden. Med skuldsanering menas att en svårt skuldsatt person kan bli fri från sina skulder helt eller delvis. Kontakta kronofogden för mer information.

Kontaktuppgifter till Kronofogden om du bor i...

E-post: kontakt@kronofogden.se
Hemsida: www.kronofogden.se

Simrishamn, Tomelilla, Sjöbo och Ystads kommun

Telefon: 0771 – 73 73 00
Telefontid kl 8 – 18
Besöksadress: V Storgatan 51 E, Kristianstad
mån – fre kl 11 – 14
Postadress: Kronofogden, Box 124, 291 22
Kristianstad

Skurups kommun

Telefon: 0771 – 73 73 00
Telefontid kl 8 – 18
Besöksadress: Masttorget 6, Malmö
Postadress: Kronofogden, Box 50508,
202 50 Malmö

Försäkringskassan

Bidrag, ersättningar och rättigheter

Försäkringskassans uppdrag är att utreda, besluta om och betala ut bidrag och ersättningar i socialförsäkringen samt att samordna resurser för att hjälpa personer att komma tillbaka till arbetslivet.

Rehabilitering

Försäkringskassan har samordningsansvar i rehabiliteringsprocessen för att se till att de åtgärder som behövs vidtas. Det handlar om att utveckla kontakterna och kommunikationen med relevanta aktörer i enskilda ärenden, som arbetsgivare, hälso- och sjukvården och Arbetsförmedlingen.

Mina sidor

är dina personliga sidor där du själv via Försäkringskassans hemsida kan följa ditt ärende. Här kan du anmäla, ansöka, ändra dina uppgifter och se vad som händer i ditt ärende.

Intyg

Läkarintyg, läkarutlåtande, arbetsgivarintyg och liknande skickas till

Försäkringskassans Inläsningscentral, 839 88 Östersund

Förmånsintyg för rabatter

Om du erhåller sjukersättning, aktivitetsersättning eller handikappersättning har du rätt att erhålla "Intyg för förmånstagare". Då kan du vid olika arrangemang, biljettköp, resor m m erhålla pensionärsrabatt istället för att betala ordinarie pris. Ring Kundtjänst på Försäkringskassan och be om Förmånsintyg.

Aktiviteter

Du som har aktivitetsersättning (förtidspensionerad upp till 30 år) kan ansöka om särskild ersättning för aktiviteter. Det är en förmån som ger möjlighet att få dig som är mellan 18-30 år att kunna utvecklas och ingå i den plan som du tillsammans med din handläggare på försäkringskassan gjort. Du kan få ersättning till kurser eller studier som får dig att lära dig mer om din sjukdom/diagnos. Du kan även få ersättning för t ex gymkort eller inträde till badhus. Prata med din handläggare för att komma fram till vad som passar just dig!

Bostadsbidrag

Bostadsbidrag finns för två olika kategorier.

För dig som har låga inkomster och är mellan 18-29 år.

För barnfamiljer med låga inkomster som har barn upp till 18 år hemmaboende på heltid eller halvtid.

Bostadstillägg

Bostadstillägg finns för dig som har aktivitetsersättning eller sjukersättning och kan kombineras med bostadstillägg om man har hemmaboende barn.

Handikappersättning

Handikappersättning är pengar du kan få om du har en funktionsnedsättning eller sjukdom som gör att du behöver hjälp i vardagen eller har merkostnader.

Sjukersättning, aktivitetsersättning och arbeta

Om du får hel sjukersättning har du ändå möjlighet att utnyttja en liten återstående arbetsförmåga i till exempel ideellt eller politiskt arbete. Det betyder att du kan arbeta en timme per dag och tjäna högst en åttondel av den normala heltidsinkomsten i den sysselsättning du kan utföra och ändå ha rätt till hel ersättning. Du måste anmäla till Försäkringskassan innan du börjar arbeta.

Försäkringskassans kundtjänst – Kundcenter för privatpersoner

Telefontider: mån - fre kl 8 – 16 Dag före helgdag 8 – 12

Telefon: 0771 – 524 524

E-post: kundcenter@forsakringskassan.se

Hemsida: www.forsakringskassan.se

Servicekontor

Simrishamn: Storgatan 36 C Öppettider tis och tors kl 10 – 16

Ystad: Missunnavägen 11 Öppettider mån, ons och fre kl 10 – 16

Tandvård

Allmänt tandvårdsbidrag

- Du som är försäkrad i Sverige har gratis tandvård till och med det år du fyller 22 år.
- Från och med det år du fyller 23 till och med det år du fyller 29 är bidraget 600 kronor per år.
- Från och med det år du fyller 30 till och med det år du fyller 64 är bidraget 300 kronor per år.
- Från och med det år du fyller 65 är bidraget 600 kronor per år.

För dig som är asylsökande eller papperslös gäller särskilda regler. Fram till det år du fyller 18 år har du rätt till gratis tandvård.

Därefter kan du få tandvård, som inte kan vänta, till en kostnad av högst 50 kronor per besök.

Särskilt tandvårdsstöd

Särskilt tandvårdsbidrag är ett bidrag för dig som har en viss sjukdom eller en viss funktionsnedsättning som innebär en risk för försämrade tandhälsa.

Det är din tandläkare eller din tandhygienist som bedömer om du har rätt till bidraget. För att de ska kunna bedöma om du har rätt till bidraget behövs ett underlag. Vilka underlag som krävs beror på vilken sjukdom eller funktionsnedsättning du har.

Det särskilda tandvårdsbidraget är 600 kronor per halvår.

Användningen av bidraget går att dela upp. Du kan till exempel ta ut 200 kronor vid ett besök och 400 kronor vid nästa besök. Du kan inte spara bidraget från ett halvår till ett annat.

F-tandvård - Tandvårdsstöd vid långvarig funktionsnedsättning

F-tandvård är ett tandvårdsstöd som bland annat gäller för personer som har en allvarligare psykisk sjukdom/-ohälsa.

Det är landstinget eller regionen där du bor som bedömer om du har rätt till detta tandvårdsstöd. Bedömningen omfattar din diagnos och din funktionsnedsättning, det vill säga hur sjukdomen påverkar din möjlighet att sköta din tandhälsa.

För att ansöka om detta stöd behöver du få ett speciellt läkarintyg som finns på socialstyrelsens hemsida. I intyget beskriver läkaren din sjukdom och funktionsnedsättning. Intyget skickas sedan till enheten för tandvårdsstyrning som bedömer rätten till F-tandvård.

Om du får rätt till detta tandvårdsstöd får du intyg om detta.

När du besöker tandvården meddelar du ditt personnummer, då ser de att du har ett giltigt intyg. Du betalar då för ditt tandvårdsbesök på samma sätt som i sjukvården upp till frikort (1100 kr).

Grönt kort – Tandvårdsintyg

Om du har en psykisk ohälsa som leder till ett stort och varaktigt omvårdnadsbehov och på grund av detta behöver stödinsatser (t ex stöd/hjälp i ditt hem) från din hemkommun.

Fråga din kontaktman i kommunen vem som kan informera om dina möjligheter till att få ett Grönt kort.

Om du har psykisk ohälsa men inte har några stödinsatser från din hemkommun kan du vända dig till din psykiatriska mottagning för att fråga vem som kan informera om dina möjligheter till att få ett Grönt kort.

Det är varaktigheten och behovet av stöd och omvårdnad som bedöms i rätten till ett tandvårdsintyg. Personlig ekonomi eller munhälsostatus påverkar inte rätten till ett Grönt kort.

När du besöker tandvården meddelar du ditt personnummer, då ser de att du har ett giltigt Grönt kort. Du betalar då för ditt tandvårdsbesök på samma sätt som i sjukvården upp till frikort (1100 kr).

Vart kan jag vända mig om jag har frågor?

Om du har frågor eller vill veta mer om tandvård i samband med vissa långvariga sjukdomar och funktionsnedsättningar ska du i första hand fråga din tandläkare eller behandlande läkare.

Du kan också vända dig till Patientservice

Telefon: 0771 - 111 444.

Mediciner och apotek

Högekostnadsskydd för betalning av mediciner

Högekostnadsskyddet innebär att du betalar maximalt 2 250 kronor under en tolv månaders period för de mediciner du får utskrivet på recept. Överstiger dina kostnader för mediciner 2 250 kronor får du ett "Frikort". Frikortet innebär att du får dina mediciner gratis, så länge som Frikortet gäller. Det är inte alla mediciner som omfattas av högekostnadsskyddet, fråga på ditt apotek vilka mediciner som ingår.

Om man inte har råd att betala sina mediciner

Har du svårt att betala/inte har pengar att betala dina mediciner, kan du kontakta Socialtjänsten för att ansöka om ekonomiskt bistånd till detta.

Medicinkoll och tips vid eventuella biverkningar

Du har möjlighet att ta med dig dina medicinlistor till ett apotek och be dem samköra dina förskrivna mediciner för att kontrollera att ingen av medicinerna inte är kompatibel/verksam med någon av de andra. Drabbas du av muntorrhet vid medicinering kan du be din läkare om recept på medicin mot muntorrhet.

Färdtjänst och Sjukresor

Du kan söka tillstånd för färdtjänst om du på grund av funktionsnedsättning har väsentliga svårigheter att resa med den allmänna kollektivtrafiken. För längre resor utanför Skåne kan du ansöka om riksfärdtjänst.

Skånetrafiken, som är en del av Region Skåne, som ansvarar för färdtjänsten och riksfärdtjänsten i kommunen. Det är dit du ska vända dig i färdtjänst- och riksfärdtjänstfrågor och det är också här du ansöker om tillstånd till färdtjänst eller riksfärdtjänst.

Du ansöker om färdtjänst och riksfärdtjänst på särskilda blanketter.

Dessa finns att ladda ner på Skånetrafikens hemsida eller du kan få dem hemskickade om du kontaktar dem per telefon. Om du känner dig osäker på hur blanketten ska fyllas i hjälper handläggarna dig gärna.

Du kan ha möjlighet att få sjukresa även om du inte är beviljad om du akut måste komma till akuten eller akuta psykmottagning. Då kan sjukvårdspersonalen beställa sjukresa med taxi åt dig. Detta är en förmån som sjukvården beslutar.

Kontaktuppgift till handläggare för ansökan om färdtjänst Skånetrafiken, kundservice

Telefon: 0771 – 77 – fre. kl 8– 16

E-post: kundtjanstservice@skanetrafiken.se

Hemsida: www.skanetrafiken.se

Rättigheter i vårdsituationer

Rättighet till stödperson vid psykiatrisk tvångsvård (LPT)

Du som har psykiatrisk tvångsvård (vårdas med stöd av lagen om psykiatrisk tvångsvård eller lagen om rättspsykiatrisk vård) har rätt till en stödperson. En stödperson fungerar som ett medmänskligt stöd och har rätt att närvara som stöd vid förhandlingar i förvaltningsrätten. Stödpersonen har tystnadsplikt. Det är Patientnämnden i Region Skåne som utser, handleder och utbildar stödpersonerna. Om du önskar en stödperson ska du vända dig till läkaren på kliniken eller din kontaktman/kontaktperson på kliniken. Det är de som ska anmäla ditt önskemål om att få en stödperson till Patientnämnden i Region Skåne. Vill du veta mera är du välkommen att vända dig till Patientnämnden.

Patientnämnden i Region Skåne

Telefon: 0770 – 11 00 10 (kl 09 – 15:30)
 Postadress: Patientnämndens kansli, Region Skåne
 291 89 Kristianstad
 E-post: patientnamnden.kansli@skane.se
 Hemsida: www.skane.se/patientnamnden

Andrahandsbedömning

Hos vården kan du alltid begära en andrahandsbedömning när du inte är nöjd med t ex mediciner eller sjukskrivning. . Då ska din läkare informera dig om möjligheten att diskutera din sjukdom och behandling med ytterligare läkare. Detta är en rättighet som är för att du ska få den bästa vården och att du ska känna dig trygg.

Medicinering

På apoteket får man ofta en förfrågan om man vill ha ett billigare alternativ av medicin. Om du har behov av att inte byta ut din medicin så kan du säga till läkaren att skriva på receptet att apoteket inte får byta ut medicinen. På så vis behöver du inte betala mellanskillnaden när du kommit upp i högkostnadsskydd.

Att skriva en fullmakt

En fullmakt ger man till någon som man litar på för att den ska kunna utföra vissa ärenden/åtgärder i ditt namn. Du ska inte skriva: "Innehavaren av detta papper kan fritt foga över min förmögenhet.", utan fullmakten ska utfärdas för specifika ändamål. Rent juridiskt är du som skriver en fullmakt ansvarig för det som görs med hjälp av fullmakten. Därför bör man tänka på hur man skriver. En fullmakt ska innehålla namn, adress, telefon och personnummer så att den som får fullmakten med säkerhet kan identifieras. En beskrivning av vad fullmakten ska omfatta (vad personen får göra) och vem som ska omfattas av fullmakten. Hur länge ska fullmakten gälla eller om den ska vara tills vidare. Den ska även innehålla fullmaktsgivaren (din) bevitnade namnteckning. En fullmakt ska innehålla namn, adress, telefon och personnummer så att den som får fullmakten med säkerhet kan identifieras. OBS! Om du är osäker på hur du ska skriva en fullmakt eller hur en fullmakt fungerar, så kan du alltid tala med din bank eller Överförmyndaren i din kommun, eller söka på www.fullmakt/privat.

Tillstånd till att läsa din patientjournal

Huvudprincipen när det gäller patientjournaler är att du som patient har rätt att ta del av din egen journal, men det finns två undantag: Om det kan leda till att behandlingen blir lidande. Om någon person, som nämns i journalen, kan komma till skada. Om läkaren eller annan personal på vårdinrättningen inte vill lämna ut journalen måste de berätta om vart och till vem man ska vända sig för att få detta prövat. Om det trots att en ny bedömning gjorts fortfarande svaras dig att journalen inte kan lämnas ut, så ska du informeras om var du kan överklaga detta beslut. Det finns också vissa möjligheter att få journalen helt eller delvis förstörd.

E-journal

Från den 28 september 2015 kan du som är patient inom Psykiatri Skånes vuxenpsykiatri läsa delar av journalanteckningarna som är skrivna från och med den 28 september 2015. Journaler för barn- och ungdomspsykiatri och rättspsykiatri visas inte. För att du som bor i Skåne län ska få tillgång till din journal digitalt krävs att du är över 18 år, har e-legitimation och ett konto till 1177 Vård-guidens e-tjänster. För mer information se www.1177.se

Tillstånd till att läsa din sociala journal/sociala anteckningar

Inom socialpsykiatrin har du möjlighet att ta del av de anteckningar som förts om dig. Detta begär du av din handläggare.

Överklaga beslut

Inom alla myndigheter har man alltid rätt att överklaga beslut om man känner att beslutet inte är rätt.

Handläggaren som fattar beslut om bistånd är skyldig att informera dig om hur det går till att överklaga.

- Du kan överklaga om:
- du inte får något bistånd alls
- du får mindre bistånd än du ansökt om
- du får annat bistånd än du ansökt om (t.ex. hjälp i hemmet istället för plats i äldreboende)
- kommunen minskar eller drar in tidigare beviljat bistånd
- du är missnöjd med ett avgiftsbeslut

Så här överklagar du

Lämna in ett skriftligt överklagande till kommunen, senast tre veckor efter du fått ditt biståndsbeslut. Det går bra att skriva på ett vanligt papper.

Skriv vilket beslut det gäller och vad du vill ha ändrat. Du ska själv skriva din namnteckning på överklagandet, det vill säga underteckna. Det är inte giltigt om någon annan undertecknar.

Lämna ditt överklagande till den handläggare som fattat beslutet

Handläggaren bedömer om det finns skäl att ändra beslutet.

Tystnadsplikt och sekretess

Alla som arbetar inom hälso- och sjukvården samt socialtjänsten har tystnadsplikt. Det betyder att ingen får lämna ut uppgifter om dig, din sjukdom, din behandling eller om din privata situation utan att du själv har godkänt detta.

Den gäller också för tolkar och översättare som arbetar på uppdrag inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten. Inom sjukvården gäller samma sekretesskydd för alla patienter och oberoende av om du har rätt att vistas i Sverige eller inte.

Sekretessen gäller både skriftliga och muntliga uppgifter. Den som bryter mot tystnadsplikten och sekretesslagen kan straffas.

Det är bra om du berättar för personalen vem de får lämna ut uppgifter till, till exempel en anhörig eller annan närstående som ringer och vill veta hur du mår.

I princip kan tystnadsplikten bara brytas om:

- du själv går med på det (samtycker)
- det står klart att man inte tar skada av att uppgifter lämnas ut, till exempel om ett barn riskerar att fara illa. Då är personalen skyldig att göra en anmälan till annan myndighet
- vissa myndigheter begär att få ut uppgifter med stöd av lag
Hälso- och sjukvårdspersonalen är (enligt lag) skyldig att berätta om en namngiven person vistas på en hälso- och sjukvårdsinrättning om uppgiften begärs av domstol, åklagarmyndighet, polismyndighet, kronofogdemyndighet eller skattemyndighet. Detta gäller alla patienter.

Tystnadsplikten/sekretessen kan brytas och uppgift om enskild, eller närstående till denne, kan lämnas från myndighet inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten till annan sådan myndighet, om det behövs för att ge den enskilde nödvändig vård, behandling eller annat stöd och personen:

- inte har fyllt arton år
- fortgående missbrukar alkohol, narkotika eller flyktiga lösningsmedel
- vårdas med stöd av Lagen om psykiatrisk tvångsvård (LPT) eller Lagen om rättspsykiatrisk vård (LRV)
- är gravid, och det behövs för en nödvändig insats till skydd för det väntade barnet.

Skola – Utbildning

Folkhögskola

Folkhögskolan är en studieform för vuxna, från 18 år och uppåt. De studerandes behov skall styra och läraren fungerar mer som handledare. Tillsammans planerar lärare och kursdeltagare studierna. Bildningstanken och den personliga utvecklingen är viktiga grundstenar.

I dagsläget finns det folkhögskolor i Tomelilla och Skurup och en filial i Ystad.

Kontaktuppgifter till Folkhögskolornas informationstjänst

Telefon: 08 – 796 00 50

E-post: info@folkhogskola.nu

Hemsida: www.folkhogskola.nu

Socialhögskolan i Lund/Helsingborg

Social mobilisering och förändringsarbete, 7,5 högskolepoäng

Denna kurs bygger på en vision om att vetenskaplig kunskap kan berikas av kunskap som bygger på personliga erfarenheter av utanförskap och marginalisering. Kursdeltagarna är dels från Socionomprogrammet och dels egnerfarna, dvs, brukare. Som student med brukarerfarenhet behöver man inte ha formell behörighet till högskolestudier – det är dina egna erfarenheter som värdesätts.

Kontaktuppgifter till Socialhögskolan, Lunds Universitet

Besök: Bredgatan 13, Lund

Postadress: Box 23, 221 00 Lund

Telefon: 046-222 00 00 (vxl.)

Hemsida: www.soch.lu.se

Vuxenutbildning

Till vuxenutbildning har du som är över 20 år möjlighet att söka för att komplettera kunskaper du saknar från grundskolan eller gymnasiet. Studietakten och antalet ämnen liksom kombinationen av dessa kommer du överens om tillsammans med en studie- och yrkesvägledare genom att ni tillsammans gör en individuell studieplan. Kontakta din kommun för mer information.

Studiecirklar/studieförbund

ABF, Vuxenskolan, Medborgarskolan erbjuder studiecirklar.

Det kan handla om att man tillsammans lär sig något nytt eller gör något tillsammans. Att delta i en studiecirkel är ett trevligt och enkelt sätt att möta andra med samma intresse och nyfikenhet på något speciellt ämne.

Samordnare av pedagogiskt stöd

Vid (nästan) alla universitet och högskolor finns det en särskild kontaktperson och samordnare av pedagogiskt stöd för studenter som möter eller upplever funktionshinder i studiesituationen till alla universitet och högskolor. Med samordnaren kan du diskutera dina studieplaner, eventuella behov av pedagogiska stödåtgärder eller anpassningar av studiesituationen

Kontakter till kommun och Region Skåne

Ystads kommun

Ystads kommun

Telefon till växel 0411 - 57 70 00 mån - tors kl 8 – 16:30 fre kl 8 - 16
 Besöksadress Nya Rådhuset, Österportstorg 2
 Postadress 271 80 Ystad
 E-post kommunen@ystad.se
 Hemsida www.ystad.se

**Skurups kommun**

Telefon till växel 0411 - 53 60 00 mån - fre kl 8 – 16:30
 Besöksadress Stora Torggatan 4
 Postadress 274 80 Skurup
 E-post kansli@skurup.se
 Hemsida www.skurup.se

SJÖBO
KOMMUN**Sjöbo kommun**

Telefon till växel 0416 - 270 00 mån - tors kl 8 - 16:30 fre kl 8 - 15
 Besöksadress Kommunhuset Gamla Torg
 Postadress 275 80 Sjöbo
 E-post kanslihuset@sjobo.se
 Hemsida www.sjobo.se

Tomelilla
kommun**Tomelilla kommun**

Telefon till växel 0417 - 180 00 mån - tors kl 8 – 16:30 fre kl 8 – 15
 Besöksadress Gustavs torg 16, Tomelilla
 Postadress 273 80 Tomelilla
 E-post kommun@tomelilla.se
 Hemsida www.tomelilla.se

SIMRISHAMN
ÖSTERLEN**Simrishamns kommun**

Telefon till växel 0414 - 81 90 00 mån - fre kl 8 - 16:30
 Besöksadress Stadshuset, Stortorget
 Postadress 272 80 Simrishamn
 E-post kontakt@simrishamn.se
 Hemsida www.simrishamn.se



Region Skåne

Region Skånes politiska administration och Regionfullmäktige

Telefon, växel 044 – 309 30 00
 Postadress 291 80 Kristianstad
 E-post region@skane.se
 Hemsida www.skane.se/sv/region-skane

Psykiatri Skåne Divisionsledning

Adress Baravägen 1
 221 85 Lund
 Telefon 046 – 17 10 00
 E-post psykiatriskane@skane.se
 Hemsida www.skane.se/psykiatri

Vuxenhabiliteringen Södra Skåne

Telefon 0411 – 89 73 20
 Adress Nils Ahlins gata 21
 271 39 Ystad
 E-post vuxenhab.sodra@skane.se
 Hemsida www.skane.se/vuxenhab/sodra

FOLKTANDVÅRDEN
SKÅNE**Folktandvården Skåne**

Telefon, växel 040 – 623 02 50
 E-post folktandvarden@skane.se
 Hemsida www.skane.se/folktandvarden

Om du inte är nöjd – framföra synpunkter och klagomål

Är du inte nöjd med vården, bemötandet, omhändertagandet eller beslut om insatser och bidrag ska du i första hand tala med eller skriva till den handläggare, beslutsfattare, personal eller verksamhetschef där du sökt om hjälp/stöd eller fått behandling/vård.

Hälso- och sjukvård i Skåne

Tycker du att det känns svårt att diskutera direkt med personalen kan du alltid vända dig till Patientnämnden i Region Skåne.

Patientnämnden

Deras uppgift är stödja och hjälpa, ta emot synpunkter, klagomål och ta till vara på dina intressen och rättigheter i den offentligt finansierade hälso- och sjukvården inom Region Skåne. Du kan få vara anonym och Patientnämnden har tystnadsplikt. Patientnämnden gör inga medicinska bedömningar utan arbetar fristående och är en oberoende instans.

Patientnämnden i Region Skåne

Telefon: 0770 – 11 00 10
 Postadress: Patientnämndens kansli
 Region Skåne
 291 89 Kristianstad.
 E-post: patientnamnden.kansli@skane.se
 Hemsida: www.skane.se/patientnamnden

Diskrimineringsombudsman

Diskrimineringsombudsmannen (DO) arbetar mot diskriminering som har samband med kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder

Kontaktuppgifter till Diskrimineringsombudsman

Telefon: 08 – 120 20 700
 E-post: do@do.se
 Hemsida: www.do.se

Inspektionen för vård och omsorg (IVO)

Som privatperson kan du välja att tipsa om missförhållanden i vården eller inom socialtjänsten. Du kan också välja att anmäla ett klagomål.

Om du vill klaga på vård eller omsorg, kontakta IVOs upplysningstjänst inför din anmälan.

De svarar på frågor och tar emot anonyma tips om missförhållanden inom vården och inom socialtjänstens verksamheter - som har hänt eller riskerar att hända.

Kontakt IVO – Inspektionen för vård och omsorg – Avdelning Syd

Postadress: Inspektionen för vård och omsorg
 Box 4106
 203 12 Malmö
 Telefon: 010 – 788 50 00
 E-post: registrator.syd@ivo.se
 Hemsida: www.ivo.se

Kommunal hälso- och sjukvård

Målet för kommunen rörande synpunkter och klagomål är att det ska vara enkelt och smidigt och att man böra försöka lösa problemet då det uppstår och då i en dialog mellan verksamheten och den som har synpunkter och/eller inte är nöjd. Synpunkter och klagomål kan tas emot personligen, per telefon eller skriftligen. För ett skriftligt klagomål finns det i flera kommuner en enkel blankett som kan användas till detta.

Man kan vara anonym när man framför sitt klagomål. Nackdelen är att det då naturligtvis inte är möjligt att kunna ta kontakt med den klagande och berätta hur vi följer upp klagomålet. Man väljer själv om man vill vara anonym eller inte. Du ska i första hand kontakta ansvarig verksamhetschef inom det verksamhetsområde som ärendet gäller.

Synpunkter/Klaga på kommunen

Om du har synpunkter eller vill klaga på kommunens tjänster, ska du i första hand kontakta ansvarig verksamhetschef inom det verksamhetsområde som ärendet gäller.

För ett skriftligt klagomål finns en enkel blankett att använda. Blanketten ska finnas tillgänglig på alla kommunens enheter, men även på kommunens hemsida.

Simrishamns kommun

Telefon: 0414 – 81 90 00

E-post: social@simrishamn.se

Sjöbo kommun

Telefon: 0416 – 272 49 eller 271 70

E-post: kanslihuset@sjobo.se

Skurups kommun

Telefon: 0411 – 53 60 00

E-post: kansli@skurup.se

Tomelilla kommun

Telefon: 0417 – 180 00

E-post: kommun@tomelilla.se

Ystad kommun

Telefon: 0411 – 57 73 60

E post: kommun@ystad.se

Synpunkter på Arbetsförmedlingen

Tyck till om Arbetsförmedlingen – Nöjd eller missnöjd!

Kundrelationers uppdrag är att samla in och utreda synpunkter från dem som varit i kontakt med Arbetsförmedlingen, i huvudsak arbetssökande och arbetsgivare.

Kontakt Arbetsförmedlingen Kundrelationer

Postadress: Box 3000, 831 03 Östersund

Telefon: 0771 – 60 70 00 vardagar kl 10 -14

E-post: kundrelationer@arbetsformedlingen.se

Hemsida: www.arbetsformedlingen.se

Synpunkter på Försäkringskassan

Klaga eller ge beröm!

Mötet med Försäkringskassan ska vara smidigt samtidigt som de höga kraven på en rättssäker handläggning bibehålls det vill säga det ska vara enkelt, snabbt och rätt. Men om Du inte är nöjd kan du lämna allmänna synpunkter till Försäkringskassan direkt på webben.

Gäller det ditt eget ärende så ska du kontakta kundtjänst

Kontakt Försäkringskassans kundtjänst

Telefon: 0771-524 524

E-post: kundcenter@forsakringskassan.se

Hemsida: www.forsakringskassan.se/kontakt
(menyval "hjälp oss bli bättre")

