



# Vilken hjälp kan jag få?

Äldre



# Psykisk hälsa äldre

Alla människor upplever både glädje och motgångar i livet. När vi mår bra flyter allt på, men när vi mår dåligt är det ibland svårt att hitta vägar som tar oss vidare. Våga berätta hur du mår. Ibland kan det räcka att dela med sig av sina erfarenheter till en vän eller närstående för att få ett annat perspektiv på sin situation. Ibland behöver man söka professionell hjälp hos till exempel sin vårdcentral eller på en vuxen psykiatrisk mottagning. Det är viktigt att veta att det finns människor som kan stödja och hjälpa dig när livet känns svårt.

## När det är akut

Mår du mycket dåligt och känner att du inte orkar mer? Sök hjälp direkt! Här hittar du telefonnummer och kontaktvägar för akut hjälp.

### **RING 112 I NÖDSITUATIONER**

När livet står på spel. Vid behov av akut hjälp ska du alltid kontakta SOS alarm. Ring 112 och beskriv ditt ärende sakligt, det kan rädda liv!

## Akut psykiatrisk hjälp

Du som behöver snabb psykiatrisk hjälp kan kontakta en psykiatrisk mottagning. Det finns hjälp att få dygnet runt.

## Vuxenpsykiatriska mottagningen, Olofström

Om du är 18 år eller äldre vänder du dig till Vuxenpsykiatrin för stöd och hjälp. Telefonnummer: 0454 – 73 10 22 kontakta dagtid.

## Psykiatriska akutmottagningen, Karlskrona

Vänd dig till Psykiatriska akutmottagningen om du mår akut psykiskt dåligt när de ordinarie psykiatriska mottagningarna har stängt. Telefonnummer: 0455 – 73 10 40 öppet dygnet runt.



# Hit kan du vända dig när du mår dåligt

## Vårdcentralen

Din vårdcentral kan du alltid vända dig om du känner att du behöver stöd, hjälp och vägledning, Behöver du ytterligare stöd så hjälper de dig vidare med en remiss.

## Vuxenpsykiatriska mottagningen

Du kan alltid ta kontakt med den vuxenpsykiatriska mottagningen om du mår dåligt och behöver stöd och hjälp. Vi hjälper dig som är 18 år eller äldre och som behöver psykiatrisk specialistvård.

Telefonnummer: 0454 – 73 10 22

## Vårdguiden 1177.se

På vårdguidens 1177 hittar du vägar som tar dig vidare när du mår dåligt. Här finns en samling av de verksamheter och mottagningar som finns till stöd och hjälp för invånare.

Telefon: 11 77 eller [www.1177.se/Blekinge](http://www.1177.se/Blekinge)

## Öppenvården, Olofström

Är du orolig att du dricker för mycket alkohol? Tar du droger och vill få hjälp med att sluta? Bekymrar du dig för någon i din närhet som missbrukar eller far illa? Inom öppenvården erbjuder vi olika former av behandling.

Telefonnummer: 0454 – 935 45 kontakta dagtid

## Anhörigstöd i Olofström

Anhörigstöd finns till för dig som vårdar, hjälper eller stödjer en närstående som är äldre, långvarig sjuk, har fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar, missbruk- eller beroendeproblem. Stödet du får är kostnadsfritt och anonymt.

Telefon: 0454 – 930 44

# Någon att prata med

## Självmordslinjen

Du som känner att du inte vill leva längre eller har någon närstående du är orolig för kan du ringa Telefonnummer: 901 01.

## Mind äldre

Riktat sig till dig som är 65 år eller äldre och mår psykiskt dåligt.  
Telefonnummer: 020 – 22 22 23.

## Palveleva puhelin – Svenska kyrkans finskspråkiga telefonjour

Ruotsin kirkon Palvelevassa puhelimessa soittoosi vastaa suomenkielinen lähimmäinen. Voit keskustella elämäntilanteestasi kertomatta nimeäsi tai asuinpaikkaasi. Päivystäjä on vaitiolovelvollinen, tehtäväänsä koulutettu vapaaehtoinen.

Svenska kyrkans finska telefonjour. Telefonnummer: 020-26 25 00

## Ångestförbundet (ÅSS)

För dig som lever med panikångest, generaliserad ångest, social ångest och fobier Är du välkommen att ringa till ÅSS stödtelefon på  
Telefonnummer: 031 – 13 70 91

## Alkohollinjen

Du kan ringa alkohollinjen om du funderar över din egen eller någon annans alkoholvanor. Du kan få stöd för att ändra ditt drickande, eller råd om hur du ska göra om någon du känner som har problem med alkohol.  
Telefonnummer: 020 – 84 44 48

## Svårt att avgöra vem du ska kontakta?

Vårdguidens sjukvårdsupplysning, 1177 får du tala med en sjuksköterska som bedömer vilken vård du behöver och hur du går vidare.

Telefonnummer: 11 77

[www.1177.se](http://www.1177.se)

# Aktiviteter, hälsofrämjande seniorliv

Deltagande i olika aktiviteter samt att ta del av information och utbildningar är några saker som kan möjliggöra ett hälsosamt åldrande.

Ett hälsofrämjande och aktivt seniorliv innebär att du bevarar de styrkor som du redan har och att du stärker och utvecklar resurser som hjälper dig att leva ett välmående seniorliv.

Är du nyfiken på vilka aktiviteter som anordnas i kommunen besök Olofströms kommuns hemsida eller tar kontakt med seniorkonsulenten på telefonnummer: 0454-936 67



## This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



OLOFSTRÖMS  
KOMMUN

0454-930 00 | [www.olofstrom.se](http://www.olofstrom.se)