

# INFORMATIONSGUIDE för vuxna med psykisk ohälsa

Denna guide är för dig, som bor i  
Simrishamn, Tomelilla, Sjöbo, Skurup, eller Ystad  
Här kan du hitta uppgifter om vart du kan vända dig  
för att få hjälp, stöd och rådgivning





TELEFONNUMMER OCH KONTAKTUPPGIFTER \_\_\_\_\_ 5



SIMRISHAMNS KOMMUN \_\_\_\_\_ 6



SJÖBO KOMMUN \_\_\_\_\_ 6



SKURUPS KOMMUN \_\_\_\_\_ 6



TOMELILLA KOMMUN \_\_\_\_\_ 7



YSTADS KOMMUN \_\_\_\_\_ 7

**carema sjukvård**

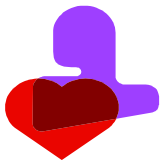
CAREMA VÅRDCENTRAL I SIMRISHAMN \_\_\_\_\_ 7

**NOVAKLINIKEN**

NOVAKLINIKENS LÄKARGRUPP AB \_\_\_\_\_ 8



REGION SKÅNE \_\_\_\_\_ 8



BEHOV AV PSYKIATRISK HJÄLP OCH STÖD \_\_\_\_\_ 10



HÄLSO- OCH SJUKVÅRD – VÅRDCENTRAL/FAMILJELÄKARE \_\_\_\_\_ 17



TANDVÅRD \_\_\_\_\_ 20

APOTEK \_\_\_\_\_ 22



BEHOV AV ETT PERSONLIGT STÖD - STÖD I VARDAGEN \_\_\_\_\_ 24



BEHOV AV STÖD I HEMMET – BOSTAD \_\_\_\_\_ 28



BEHOV AV SOCIAL GEMENSKAP, FRITID \_\_\_\_\_ 30



STUDIER, UTBILDNING \_\_\_\_\_ 32



SYSSELSÄTTNING OCH ARBETE/ARBETSTRÄNING, PRAKTIK \_\_\_\_\_ 35



DIN EKONOMI SAMT BIDRAG OCH ERSÄTTNINGAR \_\_\_\_\_ 38



MISSBRUK OCH BEROENDE \_\_\_\_\_ 42



BEHOV AV FÄRDTJÄNST OCH HANDIKAPPARKERING \_\_\_\_\_ 43



INTRESSEFÖRENINGAR BRUKAR- OCH ANHÖRIGINFLYTANDE \_\_\_\_\_ 44



NÅGON ATT TALA MED – JOURTELEFONLINJER, INTERNETSAJTER \_\_\_\_ 49



OM DU INTE ÄR NÖJD – FRAMFÖRA SYNPUNKTER OCH KLAGOMÅL \_\_\_\_ 52



TYSTNADSPLIKT OCH SEKRETESS \_\_\_\_\_ 57



BRA ATT VETA – TIPS, SOM KAN VARA TILL NYTTA \_\_\_\_\_ 58



## Telefonnummer och kontaktuppgifter

# I nödsituationer och brådskande fall SOS – Ring 112

Telefonnummer, som kan vara bra att ha	Telefon
Sjukvårdsupplysningen – sjukvårdsrådgivning	1177
Akutmottagning (Ystads lasarett)	
Telefonväxel, Ystads lasarett	0411-99 50 00
Närakut, Simrishamns sjukhus	0414 – 150 50
Ambulans – ICKE brådskande	040-676 93 00
Polis – ICKE brådskande	
inom Simrishamns kommun	114 14
inom Sjöbo kommun	114 14
inom Skurups kommun	114 14
inom Tomelilla kommun	114 14
inom Ystads kommun	114 14

### Egna viktiga telefonnummer

..... Telefon .....

..... Telefon .....

..... Telefon .....

..... Telefon .....



## Simrishamns kommun

---

Telefon till växel	0414-81 90 00 (måndag-fredag kl. 08:00 -16:30)
Telefon till reception	0414-81 94 00
Besöksadress	Socialförvaltningen Stenbocksgatan 24, Simrishamn
Postadress	272 80 Simrishamn
E-post	<a href="mailto:social@simrishamn.se">social@simrishamn.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.simrishamn.se">www.simrishamn.se</a>



## Sjöbo kommun

---

Telefon till växel	0416-270 00 (mån-tors kl. 8 - 16:30, fre kl. 8 -15)
Telefon till expedition	0416-271 83 eller 271 70
Besöksadress:	Vård- och omsorg Gamla torg 10, Sjöbo
Postadress	275 80 Sjöbo
E-post	<a href="mailto:kanslihuset@sjobo.se">kanslihuset@sjobo.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.sjobo.se">www.sjobo.se</a>



## Skurups kommun

---

Telefon till växel	0411-53 60 00 (mån-tors kl. 8 -16:30, fre kl. 8 -15)
Telefon till expedition	0411-53 63 72
Besöksadress:	Social service Fiskaregatan 5, Skurup
Postadress	274 80 Skurup
E-post	<a href="mailto:social.service@skurup.se">social.service@skurup.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.skurup.se">www.skurup.se</a>



## Tomelilla kommun

---

Telefon till växel 0417-180 00 (mån-tors kl. 8-16:30, fre kl. 8-16)  
Telefon till expedition 0417-182 44 eller 181 54  
Besöksadress: Individ och Familjeomsorg  
Gustavs torg 16, Tomelilla  
Postadress 273 80 Tomelilla  
E-post [kommun@tomelilla.se](mailto:kommun@tomelilla.se)  
Hemsida [www.tomelilla.se](http://www.tomelilla.se)



## Ystads kommun

---

Telefon till växel 0411-57 70 00 (mån-fre kl. 08-16:30)  
Telefon till reception 0411-57 73 60  
Besöksadress: Social Omsorg  
Blekegatan 1, Ystad  
Postadress 271 80 Ystad  
E-post [kommunen@ystad.se](mailto:kommunen@ystad.se)  
Hemsida [www.ystad.se](http://www.ystad.se)

## carema sjukvård **Carema vårdcentral i Simrishamn**

Telefon till växel 0414-150 00 (mån-fre kl. 08-17)  
Besöksadress: Sjukhuset, Simrishamn  
Christian Barnekowsgatan 8, Simrishamn  
Postadress 272 81 Simrishamn  
E-post [info.simrishamn.narvard@carema.se](mailto:info.simrishamn.narvard@carema.se)  
Hemsida [www.carema.se](http://www.carema.se) (se, Carema närvard i Skåne)



## **NOVA**KLINIKEN

### **Novaklinikens Läkargrupp AB**

Verksamhetschef Pål Svensson  
Telefon 0411 – 796 80  
Postadress Spanienfararegatan 1  
271 39 Ystad

E-post [info@novakliniken.se](mailto:info@novakliniken.se)  
Hemsida [www.novakliniken.se](http://www.novakliniken.se)



### **Region Skåne**

---

#### **Region Skånes politiska administration och Regionfullmäktige**

Telefon, växel 044-309 30 00  
Postadress J A Hedlunds väg  
291 89 Kristianstad

E-post [region@skane.se](mailto:region@skane.se)  
Hemsida [www.skane.se](http://www.skane.se)

#### **Psykiatri Skåne**

---

Adress S:t Lars Området  
Hus 90 Medicinskt centrum  
221 85 Lund

Telefon 044-309 30 00

E-post [psykiatriskane@skane.se](mailto:psykiatriskane@skane.se)  
Hemsida [www.skane.se/psykiatri](http://www.skane.se/psykiatri)

#### **Primärvårdsledningen i Skåne**

---

Adress Förvaltningsledningen, Primärvården Skåne  
Regionhuset, Baravägen 1  
221 00 Lund

Telefon 044-309 09 00

E-post [primarvardenskane@skane.se](mailto:primarvardenskane@skane.se)  
Hemsida [www.skane.se/primarvardenskane](http://www.skane.se/primarvardenskane)

**Region Skåne**

---

**Folktandvården i Skåne**

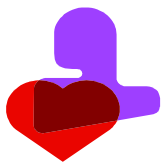
---

Telefon, växel	046-15 30 00
Postadress	Folktandvården i Skåne Baravägen 1 221 00 Lund
E-post	<a href="mailto:folktandvarden@skane.se">folktandvarden@skane.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.skane.se/folktandvarden">www.skane.se/folktandvarden</a>

**Tandvårdsnämndens kansli**

---

Telefon, växel	044-309 30 00
Postadress	Tandvårdshuset Axel Kleimers väg 2 291 33 Kristianstad
E-post	<a href="mailto:region@skane.se">region@skane.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.skane.se/tandvard">www.skane.se/tandvard</a>



## Behov av psykiatrisk hjälp och stöd

Om du inte tidigare haft kontakt med Psykiatriska kliniken, ska du i första hand vända dig till din vårdcentral eller läkarmottagning.

Telefonnummer till vårdcentraler hittar du på sidan 11-12.

MEN om du känner att du mår väldigt dåligt och inte kan vänta på en tid hos vårdcentralen eller läkarmottagningen kan du vända dig direkt till den psykiatriska klinikkens akutmottagning.

**Psykiatriska akutmottagningen i Ystad** är öppen alla helgfria vardagar mellan klockan 08:00–17:00 Telefonnummer 0411- 99 53 86 (tryck1)

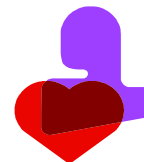
Se även sidan 13.

Om du är i behov av akut vård på annan tid än det som står ovan, kan du vända dig till den **stora akutmottagningen vid Lasarettet i Ystad**, hit vänder du dig helgfri måndag till fredag klockan 17:00–21:00 samt lördagar, söndagar och övriga helgdagar klockan 10:00–14:00. Övriga tider får du vända dig till de **psykiatriska Akutmottagningarna i Lund, Malmö eller Kristianstad**.

Besök hos vårdgivare vid vårdcentral och vårdgivare hos psykiatrin är belagda med besöksavgift.

Man betalar för sina besök upp till en viss totalsumma, därefter får man ett så kallat "Frikort".

(Läs mer om detta på sidan 59 – Patientavgifter och högkostnadsskydd)



## **PRIMÄRVÅRDEN – psykiatrisk hjälp, råd och stöd**

OM du inte har en kontakt med psykiatriska kliniken så ska du i första hand vända dig till primärvården. Hos primärvården kan du beställa en tid hos läkare och/eller kurator, psykolog.

Telefonnummer till vårdcentraler hittar du också på sidan 17-19.

### **Carema vårdcentral i Simrishamn**

Kurator/psykolog	Tidsbeställning vardagar kl. 08 – 17
Telefon	0414 – 152 25 eller 152 30 (kurator) 0414 – 153 34 (psykolog)
Besöksadress	Sjukhuset i Simrishamn, Christian Barnekowsgat. 8

### **Novakliniken i Gärsnäs**

Beställ tid hos läkare som remitterar till våra samtalsterapeuter eller psykolog	
Tidsbeställning	vardagar kl. 8 –17
Telefon	0414 – 509 10
Besöksadress	Malmövägen 84

### **Novakliniken i Borrby**

Beställ tid hos läkare som remitterar till våra samtalsterapeuter eller psykolog	
Tidsbeställning	vardagar kl. 8 –17
Telefon	0411 – 20515
Besöksadress	Kyrkostigen 2

### **Vårdcentralen Sjöbo**

Vårdcentralen i Sjöbo har för närvarande inte kurator eller psykolog.

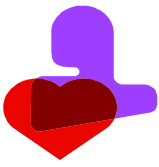
Telefon	0416 – 49 77 00
Besöksadress	Björkvägen 3

### **Novakliniken i Sjöbo**

Beställ tid hos läkare som remitterar till våra samtalsterapeuter eller psykolog	
Tidsbeställning	vardagar kl. 8 –17
Telefon	0416-268 80
Besöksadress	Norregatan 8A

### **Vårdcentralen Skurup**

Kurator	Tidsbeställning vardagar kl. 08 – 17
Telefon	0411 – 89 75 21
Psykolog	Tidsbeställning vardagar kl. 08 – 17
Telefon	89 75 27
Besöksadress	Lillgatan 3

**Vårdcentralen Tomelilla**

---

Kurator/psykolog Tidsbeställning vardagar kl. 08 –17  
Telefon 0417 – 49 78 00  
Besöksadress Malmövägen 9

**Novakliniken i Tomelilla**

---

Beställ tid hos läkare som remitterar till våra samtalsterapeuter eller psykolog  
Tidsbeställning vardagar 8 –17  
Telefon 0417- 146 50  
Besöksadress Pilevallsgatan 2

**Vårdcentralen Brösarp**

---

Kurator Tidsbeställning vardagar kl. 08 –17  
Telefon 0414 – 39 76 00  
Besöksadress Brunnsviksvägen 4

**Vårdcentralen Ystad**

---

Kurator/psykolog Tidsbeställning vardagar kl. 08 –17  
Telefon 0411 – 99 59 00  
Besöksadress Thorssons väg 17

**Novakliniken Ystad**

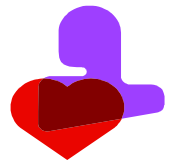
---

Beställ tid hos läkare som remitterar till våra samtalsterapeuter eller psykolog  
Tidsbeställning vardagar kl. 8 –17  
Telefon 0411-796 80  
Besöksadress Spanienfararegatan 2

**Carema Hälsobackens Läkargrupp, Ystad**

---

Beställ tid hos läkare som remitterar till kurator eller psykolog i Simrishamn  
Tidsbeställning vardagar kl. 8 – 17  
Telefon 0411 – 663 10  
Besöksadress Hyllegatan 33



## Vuxenpsykiatri i Ystad/Simrishamn

Vuxenpsykiatri i Ystad/Simrishamn drivs av Region Skåne och ska tillgodose behovet av specialiserad psykiatrisk öppenvård och slutenvård hos befolkningen i sydöstra Skåne.

Psykiatrin vid Lasarettet i Ystad bedriver psykiatrisk vård med huvudsaklig inriktning mot öppen vård.

Den Psykiatriska vårdavdelningen finns inom sjukhuset i Simrishamn.

## Psykiatrisk akutmottagning

Akutmottagningen erbjuder telefonrådgivning helgfria vardagar mellan klockan 08:00 – 17:00. Om ditt behov är akut finns möjlighet att erbjuda ett akut besök hos sjuksköterska eller läkare.

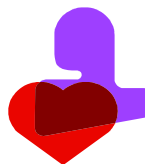
Du kan även lämna en "självremiss", innebärande att du i ett brev eller i ett e-postbrev beskriver ditt ärende och behov av kontakt med den psykiatriska kliniken. Denna "självremiss" bedöms av ett speciellt remiss- och bedömningsteam på kliniken. Adressen för vart denna "självremiss" ska skickas eller lämnas, ser du i rutan för kontaktuppgifter (nedan).

Handläggningstiden för remissen kan vara olika lång beroende på hur brådskande behovet av psykiatrisk hjälp och stöd är.

### Kontaktuppgifter till psykiatrisk akutmottagning

Telefon	0411- 99 53 86 (tryck1)
Telefontid	klockan 08:00 – 17:00 (helgfria vardagar)
Besöksadress	Ingång 99, Diamanten, Ystad lasarett
Postadress	Vuxenpsykiatri, Akutmottagningen Diamanten Lasarettet i Ystad, Kristianstadsvägen 3 271 82 Ystad
E-post	<a href="mailto:psyk-mottagning.ystad@skane.se">psyk-mottagning.ystad@skane.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.skane.se/psykiatri">www.skane.se/psykiatri</a>

**OBS! Den psykiatriska akutmottagningen vid ingång 99 Diamanten är öppen endast på helgfria vardagar kl. 08 – 17 därefter hänvisas man till den stora akutmottagningen vid Ystads lasarett, som har psykiatrisk jour (helgfria) vardagar kl. 17 – 21 samt lör-sön kl. 10 – 14 Övrig tid ska man kontakta den psykiatriska akutmottagningen i Lund, Malmö eller Kristianstad.**



## Öppenvårdsmottagning – Allmänpsykiatrisk enhet

Allmänpsykiatriska enheten erbjuder vård och behandling utifrån dina behov.

Vård- och behandlingskontakten med oss kan innebära allt från ett läkarbesök per år till nästan daglig kontakt med sjuksköterska, skötare eller annan personal. Det är dina behov som styr hur mycket och hur ofta vi behöver ha kontakt med varandra.

Vi erbjuder vård och behandling enskilt eller i grupp. Hos oss arbetar läkare, sjuksköterskor, skötare, arbetsterapeuter, sjukgymnaster, kuratorer och psykologer.

För att få kontakt med oss söker du genom att skicka eller lämna en "självremiss" eller ett e-postbrev, där du beskriver ditt ärende och ditt behov av psykiatrisk hjälp. Remiss kan också komma till oss t.ex. från din läkare på vårdcentralen. Alla remisser bedöms av vårt remiss- och bedömningsteam.

Handläggningstiden för remissen kan vara olika lång beroende på hur brådskande behovet av psykiatrisk hjälp och stöd är.

Allmänpsykiatriska enheten har även öppenvårdsmottagning i Simrishamn.

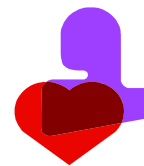
### Kontaktuppgifter till Öppenvårdsmottagning – allmänpsykiatrisk enhet

#### Mottagning i Ystad

Telefon	0411 – 99 53 86
Telefontid	klockan 08:00 – 17:00 (helgfria vardagar)
Besöksadress	Ingång 14, plan 2, Lasarettet i Ystad
Postadress	Psykiatriska kliniken Öppenvårdsmottagning 1 Lasarettet i Ystad, Kristianstadsvägen 3 271 82 Ystad
E-post	<a href="mailto:psyk-mottagning.ystad@skane.se">psyk-mottagning.ystad@skane.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.skane.se/psykiatri">www.skane.se/psykiatri</a>

#### Mottagning i Simrishamn

Telefon	0414 – 67 90 70
Telefontid	klockan 08:00 – 17:00 (helgfria vardagar)
Besöksadress	Christian Barnekowsgatan 8 (sjukhuset i Simrishamn)
Postadress	Psykiatriska öppenvårdsmottagningen Sjukhuset i Simrishamn Christian Barnekowsgatan 8 272 81 Simrishamn
E-post	<a href="mailto:psyk-mottagning.ystad@skane.se">psyk-mottagning.ystad@skane.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.skane.se/psykiatri">www.skane.se/psykiatri</a>



## Öppenvårdsmottagning – Psykosenhet

Psykosenheten erbjuder vård utifrån dina behov.

Vård- och behandlingskontakten med oss kan innebära allt från ett läkarbesök per år till nästan daglig kontakt med sjuksköterska eller mentalskötare. Det är dina behov som styr hur mycket och hur ofta vi behöver ha kontakt med varandra.

Vi erbjuder vård och behandling enskilt eller i grupp. Hos oss arbetar läkare, sjuksköterskor, mentalskötare, arbetsterapeuter, sjukgymnaster, kuratorer och psykologer.

För att få kontakt med oss söker du genom att skicka eller lämna en "självremiss" eller ett e-postbrev, där du beskriver ditt ärende och ditt behov av psykiatrisk hjälp. Remiss kan också komma till oss t.ex. från din läkare på vårdcentralen. Alla remisser bedöms av vårt remiss- och bedömningsteam.

Handläggningstiden för remissen kan vara olika lång beroende på hur brådskande behovet av psykiatrisk hjälp och stöd är.

Psykosenheten har även öppenvårdsmottagning i Simrishamn.

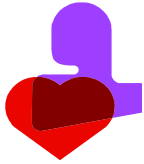
### Kontaktuppgifter till Öppenvårdsmottagning – psykosenhet

#### Mottagning i Ystad

Telefon	0411 – 99 53 86
Telefontid	klockan 08:00 – 17:00 (helgfria vardagar)
Besöksadress	Ingång 99 lasarettet i Ystad
Postadress	Psykiatriska kliniken Öppenvårdsmottagning, Diamanten Lasarettet i Ystad, Kristianstadsvägen 3 271 82 Ystad
E-post	<a href="mailto:psyk-mottagning.ystad@skane.se">psyk-mottagning.ystad@skane.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.skane.se/psykiatri">www.skane.se/psykiatri</a>

#### Mottagning i Simrishamn

Telefon	0414 – 67 90 70
Telefontid	klockan 08:00 – 17:00 (helgfria vardagar)
Besöksadress	Sjukhuset i Simrishamn Christian Barnekowsgatan 8
Postadress	Psykiatriska öppenvårdsmottagningen Christian Barnekowsgatan 8 (sjukhuset i Simrishamn)  272 81 Simrishamn
E-post	<a href="mailto:psyk-mottagning.ystad@skane.se">psyk-mottagning.ystad@skane.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.skane.se/psykiatri">www.skane.se/psykiatri</a>



## Psykiatriska slutenvården

Psykiatriska slutenvården är en vårdavdelning, som har 18 vårdplatser och tillhandahåller psykiatrisk sjukhusvård för vuxna (över 18 år).

Under en vistelse på vårdavdelningen får patienten träffa läkare för bedömningssamtal och ställningstagande till behandling.

Omvårdnaden tillgodoses genom att avdelningen är organiserad i vårdlag.

Varje patient har en omvårdnadsansvarig sköterska och två kontaktpersoner, vilka erbjuder patienterna olika former av stöd utifrån individuella behov.

Utöver dessa resurser, så har avdelningen även tillgång till sjukgymnast, arbetsterapeut, kurator och psykolog.

Inför utskrivning och även under vårdtiden har personalen, om patienten så önskar, ett nära samarbete med den psykiatriska öppenvården, patientens anhöriga, kommunens stödverksamheter och primärvården.

Avdelningen har Besökstid – alla dagar i veckan mellan klockan 14:00 – 19:00

### **Kontaktuppgift psykiatriska slutenvården (vårdavdelning)**

Telefon 0414 – 67 90 53 eller 67 90 54

Besöksadress Sjukhuset i Simrishamn  
Christian Barnekowsgatan 8, Simrishamn

Postadress Psykiatriska slutenvården  
Simrishamns sjukhus  
Christian Barnekowsgatan 8  
272 82 Simrishamn

Hemsida [www.skane.se/psykiatri](http://www.skane.se/psykiatri)



## Hälsa- och sjukvård – Vårdcentral/familjeläkare

Om du blir sjuk eller behöver råd om din fysiska hälsa eller ohälsa ska du i första hand vända dig till din vårdcentral/familjeläkare.

Är du däremot **allvarligt sjuk och behöver omedelbar läkarvård** ska ambulans tillkallas genom att ringa 112.

Besök hos till exempel läkare, sjukgymnast och arbetsterapeut är belagt med en avgift, som du betalar i samband med ditt besök.

Besök hos distriktssköterska är gratis.

Högekostnadsskydd gäller. (Mer information om detta hittar du på sidan 59 Patientavgifter och högekostnadsskydd)

### Vårdcentraler i Simrishamns kommun \_\_\_\_\_

#### Carema vårdcentral i Simrishamn

Telefon	0414 – 150 50
Öppettid	helgfria vardagar klockan 08:00 – 19:00 lör – sön och helgdag klockan 10:00 – 14:00
Besöksadress	Sjukhuset i Simrishamn

#### Novakliniken i Simrishamn

Telefon	0414-107 50
Öppettid	helgfria vardagar klockan 08:00 – 17:00
Besöksadress	Stenbergs Strädde

#### Novakliniken, Borrby

Telefon	0411 – 205 15
Öppettid	helgfria vardagar klockan 08:00 – 17:00
Besöksadress	Kyrkostigen 2

#### Novakliniken, Gärsnäs

Telefon	0414 – 509 10
Öppettider	helgfria vardagar klockan 08:00 – 15:00
Besöksadress	Malmövägen 84

**Vårdcentral i Sjöbo kommun**

---

**Vårdcentralen, Sjöbo**

Telefon 0416 – 49 77 00  
Öppettider helgfria vardagar klockan 08:00 –17:00  
Besöksadress Björkvägen 3

**Novakliniken i Sjöbo**

Telefon 0416-268 80  
Öppettid helgfria vardagar klockan 08:00 –17:00  
Besöksadress Norregatan 8A

**Vårdcentraler i Skurups kommun**

---

**Vårdcentralen, Skurup**

Telefon 0411 – 89 75 00  
Öppettider helgfria vardagar klockan 8:00 – 17:00  
Besöksadress Lillgatan 3

**Familjehälsan, Rydsgård**

Telefon 0411 – 489 80  
Öppettider måndag, onsdag-fredag klockan 08:00 – 17:00  
tisdagar klockan 08:00 – 21:00  
Besöksadress Västra Storgatan 2

**Vårdcentraler i Tomelilla kommun**

---

**Vårdcentralen, Tomelilla**

Telefon 0417 – 49 78 00  
Öppettider helgfria vardagar klockan 08:00 –17:00  
Besöksadress Malmövägen 9

**Novakliniken, Tomelilla**

Telefon 0417 – 146 50  
Öppettider helgfria vardagar klockan 08:00 – 17:00  
Besöksadress Pilevallsgatan 2

**Vårdcentralen, Brösarp**

Telefon 0414 – 39 76 00  
Öppettider helgfria vardagar klockan 8.00 – 17:00  
Besöksadress Brunnsviksvägen 4

**Vårdcentraler i Ystads kommun**

---

**Vårdcentralen, Ystad**

Telefon 0411 – 99 59 00  
Öppettider helgfria vardagar klockan 08:0 – 17:00  
Besöksadress Thorssons väg 17

**Novakliniken, Ystad**

Telefon 0411 –796 80  
Öppettider helgfria vardagar klockan 08:00 – 17:00  
Besöksadress Spanienfararegatan 2

**Carema Hälsobackens Läkargrupp, Ystad**

Telefon 0411 – 663 10  
Öppettider helgfria vardagar klockan 08:00 – 17:00  
onsdagar även klockan 17:00 – 20:00  
Besöksadress Hyllegatan 33



## Tandvård

### Tandvårdsstöd enligt tandvårdslagen

Tandvårdsstödet innebär att det inte ska kosta så mycket att få den tandvård man behöver hos tandläkare och tandhygienist. Detta tandvårdsstöd gäller bland annat för personer som har en allvarligare psykisk sjukdom/-ohälsa.

OM du har psykisk ohälsa och på grund av detta får någon form av stödinsats (t.ex. stöd/hjälp i ditt hem) från din hemkommun ska du fråga din kontaktman i kommunen efter vem som kan bedöma din möjlighet till tandvårdsstöd.

OM du har psykisk ohälsa men inte har några stödinsatser från din hemkommun kan du också vända dig till din hemkommun för att fråga efter vem som kan bedöma din möjlighet till tandvårdsstöd.

(Kontaktuppgifter till din hemkommun hittar du på sidan 6 och 7)

OM du har frågor om tandvårdsstöd kan Du alltid vända dig direkt till Tandvårdsnämndens kansli och med dina frågor.

#### Kontaktuppgifter Tandvårdsnämndens kansli

Telefon 044 – 309 30 00

Postadress Tandvårdshuset, Axel Kleimersväg 2  
291 33 Kristianstad

E-post [tandvardsnamndens.kansli@skane.se](mailto:tandvardsnamndens.kansli@skane.se)

Hemsida [www.skane.se/tandvard](http://www.skane.se/tandvard)



## **Kontaktuppgifter till Folktandvården**

### **Folktandvården i Simrishamn**

Telefon 0414 – 39 76 40  
Besöksadress Simrishamns sjukhus

### **Folktandvården i Tomelilla**

Telefon 0417 – 49 79 00  
Besöksadress Fabriksgatan 20, Tomelilla

### **Folktandvården i Sjöbo**

Telefon 0416 – 49 77 90  
Besöksadress Björkvägen 3, Sjöbo

### **Folktandvården i Skurup**

Telefon 0411 – 89 75 90  
Besöksadress Lillgatan 3, Skurup

### **Folktandvården i Ystad**

Telefon 0411- 89 71 00  
Besöksadress Sankta Helenas väg 1 (intill vårdcentralen)

**Akut- och Jourhavande tandläkare**  
**För upplysningar – ring sjukvårdsupplysningen**  
**Telefonnummer 1177**

## Apotek

Ett apotek är inte bara ett ställe där du hämtar dina mediciner.

Här kan du även få råd och tips. Till exempel hur medicinerna verkar och deras biverkningar, men även råd om hälsa och egenvård, behandling vid värk, förkylningar med mera. Du kan också få råd om hur man kan sluta röka.

För att få personlig service går du till ditt närmaste apotek. Där möter du personal som bland annat kan svara på frågor, ge dig råd och tips med mera.

### Apotek

#### Ystad

---

Apoteket Doppingen, Kristianstadvägen 3, (Lasarettet)

mån-fre kl. 08:30 – 17:00

lör kl. 10:00 – 13:00

sön o helg kl. 10:00 – 13:00

Medstop apotek Svanen, Stora Östergatan 11

mån-fre kl. 10:00 – 18:00

lördagar kl. 10:00 – 14:00

#### Tomelilla

---

Apotek Hjärtat (f.d. "Örnen"), Centralgatan 2

mån-fre kl. 9:00 – 18:00

lördagar kl. 9:00 – 13:00

#### Simrishamn

---

Apoteket Ankaret, Christian Barnekows väg (sjukhuset)

mån-fre kl. 8:30 – 17:00

Apoteket Lejonet, Storgatan 14B

mån-fre kl. 9:30 – 18:00

lördagar kl. 10:00 – 13:00

#### Skurup

---

Medstop apotek Svanen, Stora Torggatan 7

mån-fre kl. 9:30 – 18:00

lördagar kl. 9:30 – 13:00

#### Sjöbo

---

Apoteket Ängeln, Västergatan 7

mån-fre kl. 9:00 – 18:00

lördagar kl. 9:00 – 13:00

## Kundservice – öppet dygnet runt

Till kundservice kan du ringa eller e-posta frågor. De kan bland annat svara på frågor om mediciner, priser och recept samt ta emot dina synpunkter på apotek eller klagomål.

### Apoteket AB kundservice

Telefon 0771 – 450 450 (vardagar kl. 07–21 övriga dagar kl. 08-18)  
E-post [direkt@apoteket.se](mailto:direkt@apoteket.se)  
Hemsida [www.apoteket.se](http://www.apoteket.se)

### Medstop kundservice

Medstop är en ny, svensk apotekskedja som tagit över flera av de gamla apoteken runt om i landet.

Telefon 077 – 444 11 11 (vardagar mellan kl. 06:45 – 18:00)  
E-post formulär för kontakt finns på hemsidan  
Hemsida [www.medstop.se](http://www.medstop.se)

### Apotek Hjärtat

Apotek Hjärtat är en fristående apotekskedja i Sverige, som tagit över flera av de gamla apoteken runt om i landet.

Telefon 0771 – 405 405  
E-post formulär för kontakt finns på hemsidan  
Hemsida [www.apotekhjartat.se](http://www.apotekhjartat.se)

## Delbetalning av mediciner via faktura

Detta betalningssätt kan endast användas om du tecknat ett så kallat delbetalningskonto (fakturabetalning) hos ditt apotek.

Man kan inte delbetala mediciner, som är receptfria och/eller inte ingår i den så kallade läkemedelsförmånen.

OM du har frågor om delbetalning av mediciner, tala med ditt apotek.

## OM man inte har råd att betala sina mediciner

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

## Högkostnadsskydd – mediciner

Se sidan 59



## Behov av ett personligt stöd - Stöd i vardagen

### Personligt Ombud

Ibland kan det kännas svårt att själv framföra sina önskemål, sina behov eller 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 med svåra psykiska funktionshinder och arbetar enbart på uppdrag för den som tagit kontakt. Därför har också det Personliga Ombudet en fristående roll gentemot andra myndigheter. Det Personliga Ombudet kan till exempel hjälpa dig att kontakta kommunen, Försäkringskassan, sjukvården och så vidare. Det Personliga Ombudet kan också hjälpa till så att sjukvården och kommunen samverkar så att rätt hjälp lämnas.

Att få stöd från Personligt Ombud är kostnadsfritt. Ingen ansökan behövs. Sekretess gäller och man kan vara anonym när man kontaktar det Personliga Ombudet.

### Kontaktuppgifter för Personligt Ombud

#### **Simrishamns kommun**

---

Telefon 0414 – 81 93 85  
E-post [bertil.jonsson@simrishamn.se](mailto:bertil.jonsson@simrishamn.se)

#### **Sjöbo kommun**

---

Telefon 0733 – 56 16 67  
E-post [sonya.jonasson.vo@sjobo.se](mailto:sonya.jonasson.vo@sjobo.se)

#### **Tomelilla kommun**

---

Telefon 0709 – 95 84 11  
E-post [jeanette.larsson@tomelilla.se](mailto:jeanette.larsson@tomelilla.se)

#### **Ystads kommun**

---

Telefon 040 – 630 28 69  
E-post [ewa.wernehag@po-skane.org](mailto:ewa.wernehag@po-skane.org)

#### **Skurups kommun**

---

Personligt Ombud finns **INTE** Skurups kommun.  
Om du bor i Skurups kommun kan du istället kontakta Social service  
Telefon 0411 – 53 60 00  
E-post [social.service@skurup.se](mailto:social.service@skurup.se)



## Kontaktperson genom kommunen

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.

Kommunen har två sätt att bedöma behovet av en kontaktperson. Det ena sättet är att handläggaren bedömer utifrån Socialtjänstlagen och det andra sättet är att handläggaren bedömer utifrån lagen om särskilt stöd och service (LSS).

Tala med din hemkommun och be om råd hur du ska göra din ansökan.

Ring någon av de telefonnummer som du ser nedan i din hemkommun, så kommer den handläggare som svarar att kunna hjälpa dig direkt med ditt ärende eller lotsa dig fram till rätt person, som kan hjälpa dig.

### Kontaktuppgifter – ansökan om kontaktperson

#### **Simrishamns kommun**

Ansökan enligt Socialtjänstlagen	Ansökan enligt LSS
Telefon 0414 – 81 93 92 eller 81 93 93 eller 81 93 75	Telefon 0414 – 81 93 92 eller 81 93 93 eller 81 93 75

#### **Sjöbo kommun**

Ansökan enligt Socialtjänstlagen	Ansökan enligt LSS
Telefon 0416 – 271 83	Telefon 0416 – 273 40

#### **Skurups kommun**

Ansökan enligt Socialtjänstlagen	Ansökan enligt LSS
Telefon 0411 – 53 63 72	Telefon 0411 – 53 61 37

#### **Tomelilla kommun**

Ansökan enligt Socialtjänstlagen	Ansökan enligt LSS
Telefon 0417 – 182 44	Telefon 0417 – 180 82

#### **Ystads kommun**

Ansökan enligt Socialtjänstlagen	Ansökan enligt LSS
Telefon 0411 – 57 73 60	Telefon 0411 – 57 76 40, 57 77 54



## God man / 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 förordnas av Tingsrätten.

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 om God man och förvaltare kan lämnas av kommunens Överförmyndare och även information om hur man ansöker om detta.

### Kontaktuppgifter till Överförmyndaren i din kommun

#### **Simrishamns kommun**

---

Telefon 0414 – 81 91 19 eller 81 91 23  
Adress Överförmyndaren, 272 80 Simrishamn  
E-post [overformyndare@simrishamn.se](mailto:overformyndare@simrishamn.se)

#### **Sjöbo kommun**

---

Telefon 0411 – 57 73 99  
Adress Överförmyndarnämnden i Sjöbo kommun  
c/o Ystads kommun, Nya Rådhuset, 271 80 Ystad  
E-post [overformyndarnamnden@sjobo.se](mailto:overformyndarnamnden@sjobo.se)

#### **Skurups kommun**

---

Telefon 0411 – 53 60 00 (kommunens växel)  
Adress Överförmyndaren, 274 80 Skurup  
E-post [kansli@skurup.se](mailto:kansli@skurup.se)

#### **Tomelilla Kommun**

---

Telefon 0417 – 51 16 10  
Adress Överförmyndaren, 273 80 Tomelilla  
E-post [overformyndaren@tomelilla.se](mailto:overformyndaren@tomelilla.se)

#### **Ystads kommun**

---

Telefon 0411 – 57 71 16 eller 57 71 15  
Adress Överförmyndarnämndens kansli, 271 80 Ystad  
E-post [overformyndarnamnden@ystad.se](mailto:overformyndarnamnden@ystad.se)



## Stödperson inom psykiatri

OM du vårdas och är patient inom psykiatrisk tvångsvård (vårdas med stöd av lagen om psykiatrisk tvångsvård eller lagen om rättspsykiatrisk vård) så har du rätt till en stödperson.

Stödpersonens uppdrag kan till exempel vara att ge dig stöd i personliga frågor, besöka dig på sjukhuset eller där du får vård. Kan vara med dig vid länsrättens förhandlingar.

Du tillsammans med stödpersonen kommer överens om vilket stöd du önskar och behöver. En stödperson ska däremot inte ersätta vårdpersonalen, överta ansvaret för din ekonomi eller vara juridiskt ombud. Stödpersonen har tystnadsplikt.

Stödpersonen utses av Patientnämnden i Region Skåne

## Hur får man då en stödperson?

Om du önskar en stödperson ska du vända dig till läkaren på kliniken eller din kontaktman/kontaktperson på kliniken. De ska anmäla ditt önskemål om att få en stödperson till Patientnämnden i Region Skåne.

### Kontaktuppgifter till Patientnämndens kansli

Telefon 044 – 309 30 00  
Adress Patientnämndens kansli  
291 89 Kristianstad  
E-post [patientnamnden.kansli@skane.se](mailto:patientnamnden.kansli@skane.se)  
Hemsida [www.skane.se/patientnamnden](http://www.skane.se/patientnamnden)



## Behov av stöd i hemmet – bostad

### Boendestöd

Boendestöd är till för dig som har psykiskt funktionshinder och 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.

### Hemtjänst

Hemtjänst handlar som regel om praktisk hjälp i hemmet och personlig omsorg. Detta innebär att särskild personal utför vissa överenskomna uppgifter för dig och din praktiska medverkan i uppgifterna inte alltid är ett krav (till skillnad från syftet med ett boendestöd). Att aktivt delta kan dock ha ett stort värde för din egen del.

Du har rätt att ansöka om hemtjänst hos din hemkommun. Kommunens handläggare gör en behovsprövning utifrån din ansökan.

Man betalar för hemtjänstinsatser.

### Särskilt boende / Boende med särskild service

Om man har så stora behov av stöd och hjälp för att få vardagslivet att fungera och att vare sig ett boendestöd eller hemtjänst i det egna hemmet räcker till. Då kan kanske ett särskilt boende eller ett boende med särskild service (t ex en gruppboende eller ett så kallat "trapphusboende") vara ett alternativ, som ska övervägas

Du har rätt att ansöka om ett särskilt boende eller ett boende med särskild service hos din hemkommun. Kommunens ansvarige handläggare gör en behovsprövning utifrån din ansökan. Man betalar för dessa boendeformer

### Bostad

Kommunen är inte och har inget uppdrag att fungera som bostadsförmedling.

Kommunen har dock, enligt Socialtjänstlagen, det yttersta ansvaret så att de personer som vistas inom kommunen ska få det stöd och den hjälp de behöver.

Socialnämnden ska, enligt Socialtjänstlagen, bland annat främja kommuninnevanarnas rätt till en bostad.



Ditt behov av ett boende och bostad kan du diskutera med en socialsekreterare/handläggare i din hemkommun. Genom att du berättar om ditt behov och ditt önskemål kan socialsekreteraren/handläggaren förklara hur en ansökan ska göras och vart den ska lämnas.

Det finns två möjligheter att göra en ansökan. En möjlighet är att ansöka enligt Socialtjänstlagen den andra möjligheten är enligt Lagen om särskild service (LSS). Om du kontaktar kommunens socialsekreterare/handläggare ska de kunna förklara skillnaden för dig och anvisa hur du ska göra.

## **Kontaktuppgifter till handläggare i din kommun**

### **Simrishamns kommun**

Ansökan om boendestöd, boende, hemtjänst

Telefon 0414 – 81 94 00

Ansökan om boendestöd, boende enligt LSS

Telefon 0414 – 81 93 93 eller 81 93 92

### **Sjöbo kommun**

Ansökan om boendestöd, boende, hemtjänst

Telefon 0416 – 271 83 eller 271 70

Ansökan om boendestöd, boende enligt LSS

Telefon 0416 – 273 40

### **Skurups kommun**

Ansökan om boendestöd, boende, hemtjänst

Telefon 0411 – 53 60 00 (kommunens växel)

Ansökan om boendestöd, boende enligt LSS

Telefon 0411 – 53 61 37

### **Tomelilla kommun**

Ansökan om boendestöd, boende, hemtjänst

Telefon 0417 – 180 00 (kommunens växel)

Berätta om ditt ärende, så kopplas du vidare till en handläggare

### **Ystads kommun**

Ansökan om boendestöd, boende, hemtjänst

Telefon 0411 – 57 73 60

Ansökan om boendestöd, boende enligt LSS

Telefon 0411 – 57 76 40 eller 57 77 54



## Behov av social gemenskap, fritid

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 bekanskap, delta i den sociala gemenskapen och i de aktiviteter som anordnas.

### Kontaktuppgifter till träfflokaler i din kommun

#### **Simrishamns kommun**

---

TRÄFFPUNKTEN	En träffverksamhet för de som har beviljat bistånd i form av boendestöd och/eller sysselsättning. Träffpunkten har öppet varje dag.
Telefon	0414 – 41 19 33
Besöksadress	Simrisvägen 7 i Simrishamn

#### **Sjöbo kommun**

---

TRÄFFPUNKTEN	En träffverksamhet som erbjuder sysselsättning och social samvaro. Träffpunkten har öppet varje dag.
Telefon	0416 – 186 26
Besöksadress	Kvarngatan 2 i Sjöbo

#### **Skurups kommun**

---

POMONA aktivitetshus	Inriktat på rehabilitering, arbetsträning, delaktighet och ansvar samt personlig utveckling
Telefon	0411 – 53 62 14
Besöksadress	Kyrkogatan 31 i Skurup

**Kontaktuppgifter till träfflokaler i din kommun****Tomelilla kommun**

CENTRUMTRÄFFEN	En träffverksamhet för alla som har boendestöd och/eller sysselsättning. Träffpunkten har öppet varje dag.
Telefon	0417 – 183 88
Adress	Välagården, Fabriksgatan 22 i Tomelilla

**Ystads kommun**

TRÄFFPUNKTEN	En mötesplats för dig som bor i Ystad kommun och vill kunna gå någonstans för att träffa andra, prova på en kurs eller delta i en dagsutflykt m m
Telefon	0411 – 55 58 63
Adress	Aulingatan 20 i Ystad



## Studier, utbildning

### Folkhögskola

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

#### Kontaktuppgift Folkhögskolornas informationstjänst

Telefon 08 – 796 00 50  
 Adress Box 38074, 100 64 Stockholm  
 E-post [info@folkhogskola.nu](mailto:info@folkhogskola.nu)  
 Hemsida [www.folkhogskola.nu](http://www.folkhogskola.nu)

### Komvux - vuxenutbildning

Komvux, är omdöpt och heter nu 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.

#### Kontaktuppgifter till Vuxenutbildning, för dig som bor i .....

##### Simrishamn och Ystad

	<b>Forum Ystad</b>
Telefon	0411 – 57 76 67
Besöksadress	Björnstjernegatan 10 A-C, Ystad
Postadress	Björnstjernegatan 10 A-C, 271 80 Ystad
E-post	<a href="mailto:info@forum-ystad.nu">info@forum-ystad.nu</a>
Hemsida	<a href="http://www.ystad.se">www.ystad.se</a>

##### Sjöbo

	<b>Färsinga lärcentrum Vuxenutbildningen</b>
Telefon	0416 – 272 66
Besöksadress	Ågatan 3, Sjöbo
Postadress	Ågatan 3, 275 35 Sjöbo
E-post	<a href="mailto:komvux@sjobo.se">komvux@sjobo.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.sjobo.se">www.sjobo.se</a>



## Kontaktuppgifter till Vuxenutbildning, för dig som bor i .....

### Skurup

Telefon	<b>Nils Holgersson Entreprenörcentrum</b> 0411 – 53 60 35
Besöksadress	Västergatan 44, Skurup
Postadress	Västergatan 44, 274 32 Skurup
E-post	<a href="mailto:anders.kullenberg@skurup.se">anders.kullenberg@skurup.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.skurup.se">www.skurup.se</a>

### Tomelilla

Telefon	<b>Vuxenutbildningen</b> 0417 – 183 57 (reception)
Besöksadress	Gustavs Torg 16, Tomelilla
Postadress	Gustavs Torg 16, 273 80 Tomelilla
E-post	<a href="mailto:anita.lundgren@tomelilla.se">anita.lundgren@tomelilla.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.tomelilla.se">www.tomelilla.se</a>

## Studiecirklar / studieförbund

En studiecirkel är en grupp av deltagare, som regelbundet möts under ett antal gånger. 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. Alla studieförbund har ett utbud av olika studiecirklar som man kan välja emellan.



### **ABF Österlen**

Huvudkontoret finns i Ystad	
Besöksadress	Snedgränd 5 i Ystad
Telefon	0411 – 298 70
Hemsida	<a href="http://www.osterlen.abf.se">www.osterlen.abf.se</a>

**MEDBORGARSKOLAN**

---

Simrishamn	Stenbocksgatan 3
Telefon	075 – 241 68 50
Ystad	Sankta Gertrudsgatan 1
Telefon	075 – 241 68 50
Skurup	samma kontaktuppgifter som för Ystad
Sjöbo	samma kontaktuppgifter som för Ystad
Tomelilla	samma kontaktuppgifter som för Ystad
Hemsida	<a href="http://www.medborgarskolan.se">www.medborgarskolan.se</a>

**STUDIEFRÄMJANDET**

---

Simrishamn	Garvaregatan 1, Simrishamn
Telefon	0414 – 513 15
Tomelilla	samma kontaktuppgifter som för Simrishamn
Ystad	Lilla Västergatan 30
Telefon	0411 – 130 82
Skurup	samma kontaktuppgifter som för Ystad
Sjöbo	kontakta Studiefrämjandet i Lund
Telefon	046 – 211 77 50
Hemsida	<a href="http://www.sfr.se">www.sfr.se</a>



## Sysselsättning och arbete/arbetsträning, praktik

Inom din hemkommun finns verksamhet, som har till uppgift att erbjuda de som behöver en meningsfull sysselsättning och/eller individuellt utformad förberedande arbetsträning. I förberedande träning kan även ingå praktikplats inom någon verksamhet.

Kontakta sysselsättningsverksamheten i din hemkommun så får du mer information om vad de kan erbjuda dig och vad du ska göra för att du ska få en plats hos dem.

### Kontaktuppgifter till sysselsättningsverksamheter i din hemkommun

#### **Simrishamns kommun**

Jobbcenter Österlen	Jobbcenter Österlen arbetar med sysselsättningsverksamhet och förberedande arbetsträning.
Telefon	0414 – 81 93 34
Besöksadress	Lindhagagatan 3, Simrishamn

#### **Sjöbo kommun**

Träffpunkten	Träffpunkten erbjuder olika typer av sysselsättning, t ex matlagning, snickeri, biltvätt, utflykter, caféverksamhet.
Telefon	0416 – 186 26
Besöksadress	Kvarngatan 2, Sjöbo

#### **Skurups kommun**

Pomona aktivitetshus	Inriktat på rehabilitering, arbetsträning, delaktighet, ansvar samt personlig utveckling
Telefon	0411 – 53 62 14
Besöksadress	Kyrkogatan 31, Skurup

#### **Tomelilla kommun**

Centrumträffen	Centrumträffen erbjuder besökarna olika typer av sysselsättning, t ex. matlagning, bakning och olika hantverk.
Telefon	0417 – 183 88
Besöksadress	Välagården, Fabriksgatan 22, Tomelilla

#### **Ystads kommun**

Basgruppen	Basgruppen/Arbetsprojektet erbjuder meningsfull sysselsättning och arbetsträning efter individuella behov och förutsättningar.
Telefon	0411 – 57 72 11 eller 57 74 16
Besöksadress	Apgränd 3, Ystad



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

En arbetsförmedlare kan tillsammans med dig gå igenom vilka möjligheter och hinder, som kan finnas för att du ska kunna arbeta. Detta kan ske genom samtal och tester.

Tillsammans med arbetsförmedlaren kan du också få träffa arbetspsykolog, arbetsterapeut, sjukgymnast och socialkonsulent.

Målet är att du som är osäker på din arbetsförmåga och sökt ett arbete under lång tid ska bli klar över dina personliga förutsättningar och komma fram till vilket arbete eller arbetsområde som är lämpligast för dig.

Läs gärna mer på Arbetsförmedlingens hemsida,  
[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)

### Kontaktuppgifter till Arbetsförmedlingen

#### Arbetsförmedlingen i Simrishamn

Telefon	0414 - 289 20	telefontid mån-fre kl. 8–16:30
Besöksadress	Storgatan 25	
Besökstider	mån kl. 10 –16 , tis kl. 10–16 , tor kl.10–16 lunchstängt 12–13	
Postadress	272 31 SIMRISHAMN	
E-post	<a href="mailto:simrishamn@arbetsformedlingen.se">simrishamn@arbetsformedlingen.se</a>	

#### Arbetsförmedlingen i Sjöbo

Telefon	0416 - 287 00	telefontid mån-fre 8–16:30
Besökstider	mån kl. 10 –16 , tis kl. 10–16 , tor kl.10–16 lunchstängt 12–13	
Besöksadress	Norregatan 17	
Postadress	275 30 SJÖBO	
E-post	<a href="mailto:sjobo@arbetsformedlingen.se">sjobo@arbetsformedlingen.se</a>	

#### Arbetsförmedlingen i Skurup

Telefon	0411 - 498 00	telefontid mån-fre 8–16:30
Besöksadress	Stora Torggatan 14	
Besökstider	mån kl. 10 –16 , tis kl. 10–16 , tor kl.10–16 lunchstängt 12–13	
Postadress	Box 176, 274 24 SKURUP	
E-post	<a href="mailto:skurup@arbetsformedlingen.se">skurup@arbetsformedlingen.se</a>	



## Kontaktuppgifter till Arbetsförmedlingen

### Arbetsförmedlingen i Tomelilla

Telefon	0417 - 289 60 telefontid mån-fre kl.8–16:30
Besöksadress	Torget 11
Besökstider	mån kl. 10 –16 , tis kl. 10–16 , tor kl.10–16 lunchstängt 12–13
Postadress	Box 6, 273 21 TOMELILLA
E-post	<a href="mailto:tomelilla@arbetsformedlingen.se">tomelilla@arbetsformedlingen.se</a>

### Arbetsförmedlingen i Ystad

Telefon	0411 - 55 84 00 telefontid mån-fre kl.8–16:30
Besöksadress	Stora Norregatan 11
Besökstider	måndag – fredag kl. 10 – 16
Postadress	271 35 YSTAD
E-post	<a href="mailto:ystad@arbetsformedlingen.se">ystad@arbetsformedlingen.se</a>



## Försäkringskassan

### Rehabilitering

Rehabilitering är ett samlingsbegrepp för alla medicinska, psykologiska, sociala och arbetslivsinriktade åtgärder som ska hjälpa den som är sjuk eller skadad att få tillbaka sin arbetsförmåga och kunna försörja sig själv, antingen genom att gå tillbaka till sitt gamla arbete eller till ett nytt arbete.

Försäkringskassans uppgift är att uppmärksamma behov av rehabilitering och att samordna insatserna i samarbete med dig och med din läkare, arbetsgivaren eller Arbetsförmedlingen och andra som är berörda.

Alla med en långvarig sjukhistorik bakom sig har möjlighet att få en personlig handläggare, som ska kunna stödja och vägleda den som har behov av detta.

### Personlig telefonservice- Försäkringskassans kundtjänst

Telefon	0771-524 524
Öppettider	mån – fre kl.08-21 , lör kl. 08-15 och sön kl.15-21
E-post	<a href="mailto:kundtjanst@forsakringskassan.se">kundtjanst@forsakringskassan.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.forsakringskassan.se">www.forsakringskassan.se</a>



## Din ekonomi samt bidrag och ersättningar

Ibland kan det uppstå bekymmer med den egna ekonomin. Det kan till exempel handla om att man inte får sina pengar att räcka till eller att man inte kunnat betala en räkning och fått betalningsanmärkning, restskatt.

I många fall kan man känna ett behov av att få råd, stöd eller rent av praktisk hjälp med att söka efter en lösning på de ekonomiska bekymren.

### Budgetrådgivning och skuldrådgivning hos kommunen

Detta kan handla om att få rådgivning kring din hushållsekonomi och om du har problem med skulder och inte får din ekonomi att fungera för dig.

### Försörjningsstöd

Försörjningsstöd (detta kallades förut för socialbidrag) ansöker du om hos kommunen.

#### Kontaktuppgifter till handläggare för budget- och skuldrådgivning, försörjningsstöd:

##### **Simrishamns kommun**

---

Besöksadress Socialförvaltningen, Stenbocksgatan 24  
Telefon 0414 – 81 94 00

##### **Sjöbo kommun**

---

Besöksadress Familjeförvaltningens myndighetsenhet,  
Gamla torg 10  
Telefon 0416 – 271 85

##### **Skurups kommun**

---

Besöksadress Social service, Fiskaregatan 5  
Telefon 0411 – 53 60 00 (kommunens växel)

##### **Tomelilla kommun**

---

Besöksadress Råd och stöd, Gustafs torg 16  
Telefon 0417 – 182 44

##### **Ystads kommun**

---

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



## God man / förvaltare

God man är ett uppdrag som innebär att den gode mannen utför uppgifter för någons räkning. Uppdraget är viktigt eftersom tanken med det är att alla i Sverige ska få lika rätt oavsett förmåga. Den gode mannen är till hjälp då räkningar ska betalas och sköta personens egendom.

Men det räcker inte alltid med en god man för att hjälpa en person på ett bra sätt. Om någon inte kan ta hand om sig själv eller sin egendom, kan tingsrätten ordna en förvaltare. Den som har förvaltare måste, alltid eller i vissa fall, ha förvaltarens samtycke för att t ex ingå avtal. En förvaltare råder alltså ensam över den egendom som omfattas av förvaltarskapet.

## När kan det bli aktuellt med god man eller förvaltare?

En person kan få en god man eller förvaltare av många olika anledningar. Oftast är man på något sätt hindrad att bevaka sin rätt, förvalta sin egendom eller ta hand om sig själv. Vardagen kan bli lättare för en funktionshindrad med en god man som till exempel kan sköta kontakterna med sociala myndigheter och andra.

Mer information om god man och förvaltare kan lämnas av kommunens Överförmyndare och hur man ansöker om detta.

## Kontaktuppgifter till Överförmyndaren i din kommun

### Simrishamns kommun

Telefon 0414 – 81 91 19 eller 81 91 23  
Adress Överförmyndaren, 272 80 Simrishamn

### Sjöbo kommun

Telefon 0411 – 57 73 99  
Adress Överförmyndarnämnden i Sjöbo kommun  
c/o Ystads kommun  
Nya Rådhuset, 271 80 Ystad

### Skurups kommun

Telefon 0411 – 53 60 00 (kommunens växel)  
Adress Överförmyndaren, 274 80 Skurup

### Tomelilla Kommun

Telefon 0417 – 51 16 10  
Adress Överförmyndaren, 273 80 Tomelilla

### Ystads kommun

Telefon 0411 – 57 71 16 eller 57 71 15  
Adress Överförmyndarnämndens kansli, 271 80 Ystad



## Bostadsbidrag - bostadstillägg

Om du har sjukersättning eller aktivitetsersättning kan du också söka bostadstillägg.

Hur mycket du får i bostadstillägg beror på hur mycket du tjänar och på hur mycket du betalar för din bostad.

Bostadsbidrag –bostadstillägg ansöker du om hos Försäkringskassan



**Försäkringskassan**

### Personlig telefonservice- kundtjänst

Telefon 0771-524 524

Öppettider mån – fre kl.08-21 , lör kl.08-15 och sön kl.15-21

E-post [kundtjanst@forsakringskassan.se](mailto:kundtjanst@forsakringskassan.se)

Hemsida [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

## A-kassa – ersättning då man är arbetslös

Rätt till ersättning vid arbetslöshet (A-kassa) har en arbetssökande person OM.....

- man kan arbeta minst tre timmar varje arbetsdag och i genomsnitt minst 17 timmar i veckan
- man är registrerad som arbetssökande hos Arbetsförmedlingen
- man medverkar till att en individuell handlingsplan upprättas i samråd med Arbetsförmedlingen
- man är aktivt arbetssökande, men inte ännu lyckats få ett arbete
- man är beredd att ta det arbete som erbjuds



**Arbetsförmedlingen**

### Kontaktuppgifter - Kundtjänst

Arbetsförmedlingen har ett lokalkontor i kommunens centralort, men du kan också kontakta deras kundtjänst

Telefon 0771 – 416 416

Öppettider vardagar klockan 8-22

lördagar och söndagar klockan 10-16,

vissa helgdagar kan det vara stängt t ex vid storhelger

E-post [kundtjanst@arbetsformedlingen.se](mailto:kundtjanst@arbetsformedlingen.se)

Hemsida [www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)



## Skulder - 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.

### Problem med betalningen

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.

Om du tror att dina obetalda räkningar kommer att hamna hos Kronofogden, kan du ringa myndigheten och få mer information.

### 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 under vissa förutsättningar kan bli fri från sina skulder helt eller delvis.



#### Kronofogden Kontaktuppgifter till Kronofogden om du bor i...

##### Simrishamn, Tomelilla, Sjöbo och Ystads kommun

Telefon	0771-73 73 00
Telefontid	kl. 08:00 – 18:00
Besöksadress	V Storgatan 51 E, Kristianstad
Postadress	Kronofogdemyndigheten Box 124 , 291 22 Kristianstad
E-post	<a href="mailto:kronofogdemyndigheten@kronofogden.se">kronofogdemyndigheten@kronofogden.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.kronofogden.se">www.kronofogden.se</a>

##### Skurups kommun

Telefon	0771-73 73 00
Telefontid	kl. 08:00 – 18:00
Besöksadress	Kungsgatan 15, Malmö
Postadress	Kronofogdemyndigheten Box 50508 , 202 50 Malmö
E-post	<a href="mailto:kronofogdemyndigheten@kronofogden.se">kronofogdemyndigheten@kronofogden.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.kronofogden.se">www.kronofogden.se</a>



## Missbruk och beroende

Inom kommunen finns det verksamhet som hjälper de som har ett missbruksproblem. Missbruket kan handla om alkohol och eller narkotika.

OM du själv upplever att du har problem med ett missbruk eller har någon i din närhet som du tycker har dessa problem kan du kontakta handläggare i din kommun för rådgivning.

Personalen i kommunen har tystnadsplikt och du kan ringa anonymt.

### Kontaktuppgifter till handläggare för rådgivning

#### **Simrishamns kommun**

---

Verksamhet	Prologen
Telefon	0414 – 81 94 39
Verksamhet	Oasen
Telefon	0414 – 41 13 88

#### **Sjöbo kommun**

---

Verksamhet	Myndighetsenheten
Telefon	0416 – 271 85

#### **Skurups kommun**

---

Verksamhet	Social service
Telefon	0411 – 53 63 72

#### **Tomelilla kommun**

---

Verksamhet	Öppenvården för missbruksfrågor
Telefon	0417 – 184 16 eller 182 91

#### **Ystads kommun**

---

Verksamhet	Rådgivningsbyrån
	Telefon 0411 – 57 70 00 (kommunens växel)
	be att få komma till Rådgivningsbyrån



## Behov av färdtjänst och handikapparkering

Färdtjänst är till för dig som har ett långvarigt eller bestående funktionshinder och har stora svårigheter att förflytta dig på egen hand eller att använda allmänna kommunikationer. Det är din funktionsnedsättning som avgör om du har rätt till färdtjänst.

Bedömning och beslut om rätten till färdtjänst görs av en färdtjänsthandläggare i din kommun.

### Kontaktuppgift till handläggare för ansökan om färdtjänst

#### **Simrishamns kommun**

Telefon 0414-81 91 39 (mån-fre kl. 08:00–09:30)

#### **Sjöbo kommun**

Telefon 0416-270 00

#### **Skurups kommun**

Skurup Norr

Telefon 0411-53 61 81 (mån-fre kl. 08:30–09:30)

Skurup Söder

Telefon 0411-53 61 71 (mån-fre kl. 08:30–09:30)

Rydsgård/Skivarp

Telefon 0411-53 81 10 (mån-fre kl. 08:30–09:30)

LSS

0411-53 61 37 (mån-tis, tor-fre kl. 08:30–09:30)

#### **Tomelilla kommun**

Telefon 0417-181 52 (tis-fre kl. 9– 10)

#### **Ystads kommun**

OM Du har din födelsedag mellan dag 1 – 15

Telefon 0411 – 57 77 23 (mån – tor kl. 08:30–10:00)

OM du har födelsedag mellan dag 16 – 31

Telefon 0411 – 57 77 24 (mån – tor kl. 08:30–10:00)



## Intresseföreningar Brukar- och anhöriginflytande

### Brukar- och anhörigråd

Det finns ett Brukar- och anhörigråd i sydöstra Skåne (Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Tomelilla och Ystad). Rådet är en funktion där företrädare för brukare och anhöriga tillsammans med chefer för psykiatrisk verksamhet möts 2 gånger per år. Rådet startade i november 2008.

Rådets syfte är öka inflytande och delaktighet för brukare och anhöriga över den psykiatriska verksamhet som bedrivs i vår del av Skåne. Genom att dessa chefer möter brukare och anhöriga tillvaratas den erfarenhet som det innebär att vara brukare och anhörig inom vård och omsorg.

**Om du vill komma i kontakt med detta Brukar- och anhörigrådet kan du kontakta någon av de intresseföreningar, som finns beskrivna på de följande sidorna i denna guide.**

### Handikappombudsman

Riksdagen har inrättat en ombudsman för att tillvarata och bevaka de handikappades intressen.

### Kontaktuppgifter till Handikappombudsman

Telefon 08 – 20 17 70  
E-post [info@ho.se](mailto:info@ho.se)  
Hemsida [www.ho.se](http://www.ho.se)

### RSMH Österlen

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH) arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar för att komma tillbaka till ett gott liv.

RSMH Österlen är en av lokalföreningarna inom riksförbundet arbetar lokalt med att förbättra förutsättningarna för återhämtning i ett större perspektiv.

Lokalföreningen arbetar såväl kamratstödande som socialpolitiskt i form av att vi vill verka för ökad delaktighet och inflytande över den psykiatriska vårdverksamheten inom både regionen och kommunerna. Vi är verksamma i kommunerna Simrishamn, Tomelilla, Sjöbo, Skurup och Ystad.

Alla är välkomna som medlemmar och därmed förena sig med oss i vårt arbete. Detta oavsett man har eller inte har haft psykisk ohälsa

**Kontakt RSMH**

Telefon 0411 – 438 86  
E-post [rsmh.osterlen@gmail.com](mailto:rsmh.osterlen@gmail.com)  
Hemsida [www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)

**Riksförbundet Ungdom för Social hälsa – RUS**

RUS är RSMHs ungdomsförbund och vänder sig till barn och ungdomar upp till 30 år, som har psykiska eller sociala problem. RUS grundpelare är kamratstöd och intressepolitik och arbetar för att vårt dolda handikapp ska ha samma prioritering som de synliga handikappen.

De arbetar mycket med bemötande och för att motverka alla fördomar som finns om vår målgrupp i samhället. Det är viktigt att arbeta för att hjälpa barn och ungdomar som lider av ett psykiskt handikapp med frågor som rör studier, boende, vård och arbete m m för att minska utanförskapet och öka möjligheterna till återhämtning

**Kontakt RUS**

Telefon 08 – 772 33 60  
E-post [rus@rsmh.se](mailto:rus@rsmh.se)  
Hemsida [www.rus-riks.se](http://www.rus-riks.se)

**IFS Österlen**

Intresseföreningen för Schizofreni och liknande Psykotiska tillstånd (IFS)

IFS är en intresseförening som arbetar för att förbättra villkoren för personer med psykiskt funktionshinder och deras anhöriga. Föreningen består av människor som direkt drabbats av schizofreni, deras närstående och vårdpersonal samt de som direkt eller indirekt drabbats av andra psykostillstånd.

Föreningen ger stöd till anhöriga och har anhörigträffar. Vi arbetar med information om psykiska funktionshinder

**Kontakt IFS Österlen**

Telefon 070 – 338 13 26  
E-post [helgesson.ingvar@telia.com](mailto:helgesson.ingvar@telia.com)  
Hemsida [www.schizofreniforbundet.se](http://www.schizofreniforbundet.se)

Det finns även en intressant och mer lokal hemsida för oss här i Skåne. Adressen till den hemsidan är mycket lång. Enklast att nå den hemsidan är att söka på (Googla) "Schizofreniföreningen i Skåne"



## **Riksförbundet Attention - Attention i sydöstra Skåne**

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionshinder.

Hit räknas diagnoser som ADHD, DAMP, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom, och liknande tillstånd. Vi arbetar för att sprida kunskap om funktionshindren och för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska få stöd, service och bemötande efter sina behov och som de har rätt till, liksom att de möts med medmänsklighet och respekt. Attention i sydöstra Skåne är en lokalförening inom Riksförbundet Attention.

### **Kontakt Attention sydöstra Skåne**

Telefon 0414 – 516 23  
E-post [attentionsockane@yahoo.se](mailto:attentionsockane@yahoo.se)  
Hemsida [www.attention-soskane.se](http://www.attention-soskane.se)

## **Föreningen Autism Skåne – FA Skåne**

Riksföreningen Autism, RFA, är en intresseorganisation vars målgrupp är barn, ungdomar och vuxna med autism och autismliknande tillstånd (autism, Aspergers syndrom, disintegrativ störning, atypisk autism). Medlemmarna är såväl personer med funktionsnedsättningen, som deras närstående och personal.

Föreningen arbetar för att skapa bästa möjliga villkor för personer med autism och autismliknande tillstånd genom bland annat sprida kännedom om och öka förståelsen för de svårigheter funktionshindret innebär för dem och deras familjer, verka för anpassad undervisning, boende och sysselsättning, delta i det internationella arbetet och följa upp forskning inom området.

### **Kontakt FA-Skåne**

Adress c/o Janse, Norra Pildalsvägen 4, 236 32 Höllviken  
E-post [ywonne.bk@autismskane.se](mailto:ywonne.bk@autismskane.se)  
Hemsida [ww2.autismskane.se](http://ww2.autismskane.se)

## **Föräldrar mot narkotika – FMN**

Föräldraföreningen Mot Narkotika är en ideell, religiöst och partipolitiskt obunden länkkorganisation, vars huvudsakliga verksamhet i första hand riktar sig till anhöriga - föräldrar, syskon och kamrater. Vi förebygger genom information, föräldrasamverkan, kurser och direkta insatser i barnens närmiljö.

Basen i FMNs arbete är länkverksamhet för anhöriga med missbruksproblem i sin närhet, förebyggande insatser och drogpolitisk opinionsbildning.

**Kontakt FMN**

Telefon 040-14 05 95  
E-post [malmo@fmn.nu](mailto:malmo@fmn.nu)  
Hemsida [www.malmo.fmn.nu](http://www.malmo.fmn.nu)

**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.

Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka.

AA kräver inga inträdes- eller medlemsavgifter och är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag.

AA har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation eller institution, ej heller till annan rörelse av något slag och deltar inte i offentliga debatter och framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat.

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

**Kontakt AA**

Telefon Servicekontoret 08 – 642 26 09  
E-post [service@aa.se](mailto:service@aa.se)  
Hemsida [www.aa.se](http://www.aa.se)

**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 enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda.

Det finns inga inträdes eller medlemsavgifter och vi står inte under uppsikt av några myndigheter eller lagövervakande instanser.

**Kontakt NA**

Telefon 08 – 411 10 33  
Hjälptelefon 0771 – 13 80 00  
E-post meddelande till NA kan skickas genom deras hemsida  
Hemsida [www.nasverige.org](http://www.nasverige.org)



## **Metadonpatientföreningen – MPF**

MPF är en politiskt och religiöst obunden patientförening/klientorganisation, som bevakar metadon- buprenofinpatienternas rättigheter. MPF finns till för dom som är inskrivna i något metadon- buprenorfinprogram, eller har metadon- buprenorfinunderhållsbehandling från annan läkare. Detta vare sig man har missbruksbakgrund eller är smärtpatient.

### **Kontakt MPF**

Telefon 018 – 40 19 46  
E-post [info@metadonpatientforeningen.org](mailto:info@metadonpatientforeningen.org)  
Hemsida [www.metadonpatientforeningen.org](http://www.metadonpatientforeningen.org)

## **Vuxna barn till missbrukare och dysfunktionella**

Välkommen till hemsidan som kommer att handla om hur det är att vara uppvuxen i en familj med missbruk eller psykiskt sjuka föräldrar.

Alla vi som har levt med alkohol, missbruk eller psykiskt sjuka föräldrar vet att vi kan inte kontrollera dem. Vi kan inte vara föräldrar åt våra föräldrar.

Men vi kan ändra vårt tankemönster.

Vi kan ändra oss själva om vi vill och får hjälp. Det är många som mår dåligt, det är inte konstigt utan en del av familjemönstret.

Hoppas sidorna hjälper dig att förstå dig själv eller en anhörig.

### **Kontakt – Vuxna barn till missbrukare och dysfunktionella**

Hemsida [www.freewebs.com/vuxnabarn tillmissbrukare](http://www.freewebs.com/vuxnabarn tillmissbrukare)



## Någon att tala med – Jourtelefonlinjer, Internetsajter

### Nationella hjälplinjen

Ibland kan man hamna i situationer som är svåra att hantera själv.

Det kan handla om en privat relation eller en relation på jobbet.

Du kanske har mist någon som står dig nära. Du kan behöva hjälp med att sortera tankar och känslor.

Din situation kanske är mer akut. Du kanske har fått ett sjukdomsbesked eller bär på självmordstankar. Du kan ringa till oss på Nationella hjälplinjen om du själv mår dåligt eller om du är orolig för någon som står dig nära.

Nationella hjälplinjen erbjuder dig ett begränsat antal kris- och stödsamtal via telefon och texttelefon. Vi som svarar har utbildning i och erfarenhet av att stödja människor som mår dåligt. Du ringer till oss kostnadsfritt och anonymt. Det syns inte på din telefonräkning att du har ringt till oss.

NATIONELLA  
**Hjälp!injen**  
020-220060

Telefon 020 – 22 00 60  
Texttelefon 020 – 22 00 70  
Telefontid måndag – söndag kl. 13:00 – 22:00  
Hemsida [www.nationellahjalplinjen.se](http://www.nationellahjalplinjen.se)

### Pihr.se

Phir.se är en webbplats som ska underlätta sökandet för dem som behöver psykologisk hjälp eller annat stöd. Phir.se vänder sig också till anhöriga och till personal inom vård och omsorg som kommer i kontakt med människor som behöver stöd. Här kan du hitta verksamheter och andra stödformer både i offentlig, privat och ideell regi.

Informationen på Phir.se är gratis och kvalitetsgranskad.



Hemsida [www.pihr.se](http://www.pihr.se)



### 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. Vi är inte kuratorer, psykologer eller läkare eller personer med någon annan specialkompetens än att vara just vanliga människor.

Den som ringer kan vara helt anonym och alla samtal behandlas med största sekretess.



Telefon 08 – 702 16 80  
Telefontid alla dagar kl. 21:00 – 06:00  
Hemsida [www.jourhavande-medmanniska.com](http://www.jourhavande-medmanniska.com)

### Jourhavande präst

Ibland behöver vi tala med någon som lyssnar och som har tystnadsplikt. Vill du tala med en präst eller diakon kan du vända dig till din församling i din hemkommun.

**Jourhavande präst, alla dagar mellan klockan 21:00 - 06:00 Telefon 112.**

### Kvinnofridslinjen

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

Du som är anhörig eller vän är också välkommen att ringa till oss.

Vi har öppet dygnet runt och du ringer oss gratis oavsett var du bor. Ditt samtal syns inte på telefonräkningen.



Telefon 020 – 50 50 50  
Texttelefon 020 – 21 22 23  
Telefontid alla dagar, dygnet runt  
Hemsida [www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)



## VISKA

Viska är en Internet portal/sajt och träffpunkt på Internet, där personer med svår psykisk ohälsa kan stödja varandra och göra sin röst hörd.

Man kan via "VISKA" diskutera och fråga om olika saker men man kan även dela med sig av råd och tips och ge varandra uppmuntran.

Sajten är även en rik källa till kunskap, för alla som är intresserade.



Hemsida

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



## OM du inte är nöjd – framföra synpunkter och klagomål

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

Nedan hittar du kontaktuppgifter till olika myndigheter och verksamheter, som du ska använda om du inte är nöjd med den service, beslut med mera som du fått.

### Hälso- och sjukvård i Skåne och kommunal hälso- och sjukvård

Tycker du att det känns svårt att diskutera direkt med personalen kan du alltid vända dig till Patientnämnden (som tidigare hette Förtroendenämnden).

Här kan du få hjälp med att få den information du behöver för att kunna ta vara på dina intressen i hälso- och sjukvården. Du kan också få hjälp med att ta kontakter eller få hjälp med att reda ut det som inte blev vad du förväntade dig avseende din vård, tandvård eller kanske dina sjukresor. Patientnämnden arbetar fristående och oberoende.

#### Patientnämnden i Region Skåne, kontakt:

Telefon	0700-11 00 10
Postadress	Patientnämndens kansli 291 89 Kristianstad.
E-post	<a href="mailto:patientnamnden.kansli@skane.se">patientnamnden.kansli@skane.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.skane.se/patientnamnden">www.skane.se/patientnamnden</a>

### Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd (HSAN)

Hälso- och sjukvården skall bedrivas så att den uppfyller kraven på en god vård. Kraven har kommit till uttryck i olika lagbestämmelser och innebär främst att patienten

- får vård av god kvalitet
- ges ett gott omhändertagande
- visas omtanke och respekt
- ges information och lämnar samtycke till vården
- i förtroende kan lämna uppgifter om sina personliga förhållanden

Om du anser att du blivit felbehandlad eller att hälso- och sjukvården inte levt upp till dessa krav, finns det olika möjligheter att få dina klagomål prövade.



### Kontakt Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd

Postadress Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd  
Box 3539  
103 69 Stockholm

Telefon 08-786 99 00 (Expeditionstid: mån-fre kl. 9-12, 13-15)

E-post [hsan@hsan.se](mailto:hsan@hsan.se)

Hemsida [www.hsan.se](http://www.hsan.se)

### Kommunen

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.

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

Har du synpunkter, frågor eller klagomål avseende kommunens hälso- och sjukvård eller omsorger som ges i samband med sådan vård så ska du kontakta Patientnämnden Skåne. Kommunerna i Skåne (utom Malmö kommun) har överlåtit detta uppdrag till Patientnämnden Skåne att sköta.

Kontaktuppgifterna till Patientnämnden hittar du på sidan 52 (förra sidan)

Nedan ser du kontaktuppgifterna till varje kommun.

### Klagomål – Simrishamns kommun

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

#### Kontakt

Postadress Socialförvaltningen, Individ och familjeomsorgen  
Stenbocksgatan 24  
272 80 Simrishamn

Telefon 0414 – 81 94 00

E-post [social@simrishamn.se](mailto:social@simrishamn.se)



### Klagomål – Sjöbo kommun

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

#### Kontakt

Postadress Vård- och Omsorg  
Gamla torg 10  
275 80 Sjöbo  
Telefon 0416 – 271 83 eller 271 70  
E-post [kanslihuset@sjobo.se](mailto:kanslihuset@sjobo.se)

### Klagomål –Skurups kommun

För ett skriftligt klagomål finns en enkel blankett att använda. Blanketten ska finnas tillgänglig på alla kommunens enheter men kan även hämtas på kommunens hemsida, [www.skurup.se](http://www.skurup.se)

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

#### Kontakt

Postadress Social service  
Fiskaregatan 5  
274 80 Skurup  
Telefon 0411 – 53 60 00  
E-post [social.service@skurup.se](mailto:social.service@skurup.se)

Det går även att vända sig till kommunkansliet om du inte vill tala med den verksamhet eller verksamhetschef som ditt ärende berör.  
Kommunkansliet, telefon 0411- 53 60 03

### Klagomål –Tomelilla kommun

För ett skriftligt klagomål finns en enkel blankett att använda. Blanketten ska finnas tillgänglig på alla kommunens enheter men kan även lämna synpunkter och klagomål direkt via ett webbformulär [www.tomelilla.se/vard-omsorg/synpunkter/](http://www.tomelilla.se/vard-omsorg/synpunkter/)

#### Kontakt

Postadress Individ och familjeomsorg  
Gustavs torg 16  
273 80 Tomelilla  
Telefon 0417 – 182 44 eller 181 54  
E-post [kommun@tomelilla.se](mailto:kommun@tomelilla.se)



## Klagomål –Ystads kommun

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

### Kontakt

Postadress Social Omsorg  
Blekegatan 1  
271 80 Ystad  
Telefon 0411 – 57 73 60  
E-post [kommun@ystad.se](mailto:kommun@ystad.se)

## Arbetsförmedlingen - Kundrelationer

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

### Kontakt Arbetsförmedlingens kundcenter

Postadress Arbetsförmedlingen Kundrelationer  
Box 3000, 831 03 Östersund  
Telefon 0771-60 00 00 (vardagar 08.00-16.30)  
E-post [kundrelationer@arbetsformedlingen.se](mailto:kundrelationer@arbetsformedlingen.se)  
Hemsida [www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)

## Försäkringskassan - Kundsynpunkter

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

### Försäkringskassans kundtjänst

Telefon 0771-524 524  
Öppettider mån – fre kl.08-21 , lör kl.08-15 , sön kl.15-21  
E-post [kundtjanst@forsakringskassan.se](mailto:kundtjanst@forsakringskassan.se)  
Hemsida [www.forsakringskassan.se/kontakt](http://www.forsakringskassan.se/kontakt)  
(se rubriken "klagomål och beröm" på hemsidan)



### **Socialstyrelsen – tillsyn över kommunens socialtjänst**

Från den 1 januari 2010 är det Socialstyrelsen som är närmsta tillsynsmyndighet för socialtjänsten och skall se till att de fullgör sina uppgifter på ett ändamålsenligt sätt.

Har du synpunkter på hanteringen av ditt ärende eller på hur du har blivit bemött ska du i första hand vända dig till socialtjänsten i din kommun som ska ha ett system för att ta hand om klagomål. Har du gjort detta och ändå anser dig felaktigt behandlad kan du även vända dig till Socialstyrelsen regionkontor i Malmö, som bedömer om det finns skäl för granskning av ditt ärende.

#### **Socialstyrelsen – Regionkontor i Malmö**

Besöksadress Västergatan 4-47

Postadress	Socialstyrelsen Box 4106 203 12 Malmö
Telefon	075 -247 30 00
E-post	<a href="mailto:socialstyrelsen@socialstyrelsen.se">socialstyrelsen@socialstyrelsen.se</a>
Hemsida	<a href="http://www.socialstyrelsen.se">www.socialstyrelsen.se</a>



## Tystnadsplikt och sekretess

### 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.

### Undantag från tystnadsplikt och sekretess

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.



## Bra att veta – Tips, som kan vara till nytta

### Att skriva en fullmakt

En fullmakt ger man bara till någon, som man litar på, men för den skull **ska du inte skriva**: "Innehavaren av detta papper kan fritt foga över min förmögenhet."

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 sådan information att den som fått fullmakten med säkerhet kan identifieras.

Namn, adress, telefon och personnummer, ska finna på fullmakten.

Det ska stå på fullmakten vad den ska användas till och för vilken tid den är giltig.

Den ska även innehålla fullmaktsgivarens bevitnade namnteckning.

**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**

### 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

Patienter har rätt att läsa sin journal, men det finns två undantag:

1. Om det kan leda till att behandlingen blir lidande.
2. 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 du överklaga detta beslut.

Det finns också vissa möjligheter att få journalen helt eller delvis förstörd.

I sådana fall vänder man sig till:

[Socialstyrelsen](#)

106 30 Stockholm

Telefon 075 – 247 30 00 (öppet helgfria vardagar mellan kl. 08:00 – 17:00)



### **Patientavgifter och högkostnadsskydd**

Du betalar för dina besök hos hälso- och sjukvården. Det samma gäller för besök hos tandvården (privat eller folktandvården).

OM du är beviljad tandvårdsstöd (se sidan 20) gäller samma regler för högkostnadsskydd som för övriga besök hos hälso- och sjukvården.

Högkostnadsskyddet betyder att du betalar maximalt 900 kronor för dina besök under en 12 månadersperiod. När du har kommit upp i en totalsumma av 900 kronor får du ett "Frikort", som gäller för den tid som återstår av den pågående 12 månadersperioden. När du fått ett "Frikort", så kostar besöken alltså ingenting.

Glöm inte bort att få ditt högkostnadskort stämplat när du betalar besöksavgiften

### **Högkostnadsskydd för betalning av mediciner**

Högkostnadsskyddet innebär att du betalar maximalt 1800 kronor för mediciner under en 12 månaders period. Överstiger dina kostnader för mediciner 1800 kronor får du ett "Frikort". "Frikort" innebär att du får dina mediciner gratis, så länge som "Frikortet" gäller.

Det är inte alla mediciner som omfattas av högkostnadsskyddet. Fråga på ditt apotek vilka mediciner som omfattas av detta skydd.

Denna Informations-Guide är framtagen i samarbete mellan kommunerna Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Tomelilla och Ystad, psykiatrin och primärvården i Region Skåne, Carema närvård i Simrishamn samt Novakliniken.

Vi strävar efter att informationen i denna Informations-Guide ska vara aktuell, innehållet behöver därför uppdateras successivt.

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

Kontaktperson Micael von Wowern  
Postadress Ystads kommun  
Social Omsorg  
271 80 Ystad  
E-post [micael.vonwowern@ystad.se](mailto:micael.vonwowern@ystad.se)

