



# Stöd och hjälp vid psykisk ohälsa

En informationsguide för dig i Storumans Kommun

# Stöd och hjälp om du eller någon du känner drabbas av psykisk ohälsa.

I denna guide kan du hitta information om verksamheter i Storumans kommun som stödjer, hjälper och underlättar för den som drabbats av psykisk ohälsa.

Här finns telefonnummer, adresser och hemsidor som kan vara bra att ha när man behöver stöd.

Har du drabbats av psykisk ohälsa är det viktigt att du tar de kontakter som är nödvändiga. Du kan få stöd och hjälp i olika former för akut lindring, återhämtning och rehabilitering.

Denna guide riktar sig främst till vuxna som drabbats av psykisk ohälsa, men kan också vara till hjälp för anhöriga, närstående och andra som söker information.

Guiden finns tillgänglig på Internet på Storumans kommuns hemsida [www.storuman.se](http://www.storuman.se) och kan även nås via landstingets hemsida [www.vll.se](http://www.vll.se)

Denna guide uppdateras vartannat år och ansvarig för detta är Storumans kommuns psykiatrisamordnare som kan nås via kommunens växel på 0951-140 00.

Guiden presenterades första gången i oktober 2009.

Har du synpunkter eller har upptäckt några fel i informationsguiden så mejla gärna till [on@storuman.se](mailto:on@storuman.se) eller ring 0951-140 00

# Innehållsförteckning

JOURTELEFONER - någon att prata med .....	4
HÄLSO- OCH SJUKVÅRD .....	7
MISSBRUK .....	10
STÖD I DIN VARDAG .....	11
RÅDGIVNING OCH PERSONLIGT STÖD.....	13
EKONOMI.....	15
ARBETE OCH SYSSELSÄTTNING.....	17
UTBILDNING .....	19
TANDVÅRD .....	20
FÖR BARN OCH UNGDOMAR.....	21
OM DU ÄR MISSNÖJD MED VÅRDEN.....	23
INTRESSEFÖRENINGAR.....	24
LÄNKAR TILL HEMSIDOR.....	27
MINA VIKTIGA TELEFONNUMMER .....	28

# JOURTELEFONER - någon att prata med

## Sjukvårdsrådgivningen

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.

**Telefon:** 090-785 1177 dygnet runt, alla dagar

**Texttelefon:** 020-33 00 00

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

## Nationella Hjälpplinjén

När du ringer till Nationella hjälpplinjén får du tala med socionomer eller mentalskötare. Hos oss får du stöd och råd om hur du kan hantera din situation. Vi ger dig även hänvisning till vart du kan vända dig.

**Telefon:** 020-22 00 60

**Telefontid:** måndag -torsdag 13:00 - 22:00

fredag - söndag 13:00 - 24:00

**Hemsida:** [www.nationellahjalplinjen.se](http://www.nationellahjalplinjen.se)

## Jourhavande präst

Om du i ett akut skede känner att du behöver prata med en präst. På dagtid ringer du din lokala församling.

### Jourhavande präst

**Telefon:** 112

**Telefontid:** 21:00 – 06:00 varje natt

### Lokal församling:

**Stensele Församling:** 0951-265 00

**Tärnaby församling:** 0954-100 01

## SPES telefonjour

En jourtelefon för att förebygga självmord, och ett stöd till närstående när någon tagit sitt liv.

**Telefon:** 08-34 58 73

**Telefontid:** 19:00 - 22:00 varje kväll

**Hemsida:** [www.spes.nu](http://www.spes.nu)

## Jourhavande Medmänniska

Jourhavande medmänniska är vanliga medmänniskor som vill dela med sig av sin tid och sitt engagemang till dem som ringer och behöver stöd.

**Telefon:** 08-702 16 80

**Telefontid:** 21:00 - 06:00, varje natt

**Hemsida:** [www.jourhavande-medmanniska.com](http://www.jourhavande-medmanniska.com)

## 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.

**Telefon:** 0771-900 800

**Telefontid:** 14:00 - 22:00 varje dag

**Hemsida:** [www.redcross.se](http://www.redcross.se)

## Brottsofferjouren

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

**Telefon:** 0200-21 20 19

**Telefontid:** 08:00 - 17:00 vardagar

**Hemsida:** [www.boj.se](http://www.boj.se)

## Kvinnojourens kvinnofridslinje

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

### Kvinnojourens kvinnofridslinje

**Telefon:** 020-50 50 50

**Telefontid:** dygnet runt, alla dagar

**Hemsida:** [www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

### Kvinnojouren i Storuman

**Telefon:** 070-567 67 99

**E-postadress:** [info@kjour.se](mailto:info@kjour.se)

**Hemsida:** [www.kjour.se](http://www.kjour.se)

## Mansjouren i Västerbotten

Mansjouren i Västerbotten riktar sig till såväl män som kvinnor och består av män som arbetar på ideell basis.

**Telefon:** 090-17 80 50

**Telefontid:** tisdag och onsdag 18:00 - 21:00

**Telefon övrig tid:** 070-257 43 13

**E-postadress:** [info@mansjouren.ac.se](mailto:info@mansjouren.ac.se)

**Hemsida:** [www.mansjouren.ac.se](http://www.mansjouren.ac.se)

# HÄLSO- OCH SJUKVÅRD

## Storuman och Tärnaby Sjukstuga

Om du behöver hjälp med din fysiska och/eller psykiska ohälsa ska du i första hand kontakta sjukstugan för att få en läkarkontakt.

På sjukstugan kan man även få kontakt med distriktssköterska, diabetessköterska, sjukgymnast, kurator, arbetsterapeut eller psykiatrisjuksköterska.

Kontakta gärna sjukvårdsrådgivningen innan du kommer.

### Storuman Sjukstuga

**Telefon:** 0951-26700 växel

**Akut telefon:** 0951-26700

**Tidsbeställning:** 090-785 44 73      **Telefontid:** vardagar 08.00 – 12.00

**Besöksadress:** Backenvägen 2

**Postadress:** 923 32 Storuman

**E-postadress:** storuman.sjukstuga@vll.se

**Hemsida:** [www.vll.se/vc/storuman](http://www.vll.se/vc/storuman)

### Tärnaby Sjukstuga

**Telefon:** 0954-147 30

**Öppet:** mån – fred 08.00-16.00

**Akut, vårdavdelning:** 0954-100 08, 0954-147 30

**Besöksadress:** Granåsvägen 7

**Postadress:** 920 64 Tärnaby

**E-postadress:** tarnaby.sjukstuga@vll.se

**Hemsida:** [www.vll.se/vc/tarnaby](http://www.vll.se/vc/tarnaby)

## Sjukvårdsrådgivningen i Västerbotten

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.

**Telefon:** 090-785 11 77

Telefontid: dygnet runt, alla dagar

**Hemsida:** [www.l177.se](http://www.l177.se)

## Reseservice - sjukresor

Reseservice kan du kontakta om du behöver hjälp med att ordna resan till sjukhuset eller till hälsocentralen.

**Telefon:** 0771-25 10 20

# VUXENPSYKIATRI

Vuxenpsykiatri i Storuman är en del av Psykiatriska kliniken vid Lycksele lasarett. Vuxenpsykiatri vänder sig till personer som är över 18 år och träffar enskilda, par och familjer både på mottagningen och i hemmiljö.

Psykiatri erbjuder krisomhändertagande, psykoterapi, läkemedelsbehandling och utredningar samt hjälp vid rehabilitering för arbetsliv och vardagsliv. Det finns också anhörigombud på mottagningen.

Dagtid finns psykiater och jourhavande behandlare tillgänglig. När mottagningen har stängt hänvisas till akutmottagningen på Storuman eller Tärnaby Sjukstuga.

Vid behov av slutenvård på psykiatrisk avdelning finns vårdplatser inom psykiatri på Skellefteå lasarett.

## Psykiatriska kliniken Lycksele Lasarett

**Telefon:** 0950-392 70

**Telefontid:** måndag - fredag 08:00 - 16:00

**Adress:** Psykiatriska öppenvården

Lycksele lasarett, 921 82 Lycksele

**E-post:** psykiatri.sl@vll.se

**Hemsida:** [www.vll.se](http://www.vll.se)

## Storuman psykiatriska öppenvård

**Telefon:** 0951-267 40

**Telefontid:** måndag - fredag 08:00 - 16:00

**Adress:** Stationsgatan 3, 923 31 STORUMAN

## Vårdavdelning Skellefteå

**Telefon:** 0910-77 10 00, växel

**Adress:** Klockarbergsvägen, 931 86 Skellefteå

# MISSBRUK

## Insikten – Storuman kommuns socialtjänst

Om du har missbruksproblem och vill ha hjälp kan du vända dig till socialkontoret eller Insikten.

Insikten är en 12-stegsbaserad öppenvårdsbehandling enligt Minnesota modellen för personer med alkohol- och drogproblem.

I kommunen finns en självhjälsgrupp AA (Anonyma Alkoholister) som du kan komma i kontakt med om du ringer Insikten.

### **Socialkontoret**

**Telefon:** 0951-140 00, växel

**Besöksadress:** Storumans kommun, Socialkontoret, Blå vägen 242

**Postadress:** 923 81 Storuman

**E-postadress:** on@storuman.se

### **Insikten**

**Telefon:** 0951-140 31 eller 070-509 02 97

**Besöksadress:** Skolgatan 12

**Postadress:** 923 31 STORUMAN

**E-postadress:** alf.lidgren@storuman.se

# STÖD I DIN VARDAG

## Socialtjänsten

På kommunens socialkontor kan du få information om samhällets möjligheter till stöd. Du kan få hjälp att göra en planering av vilka stödinsatser som är lämpliga för dig.

**Telefon:** 0951-140 00, växel

**Besöksadress:** Storumans kommun, Socialkontoret, Blå vägen 242

**Postadress:** 923 81 Storuman

**E-postadress:** [on@storuman.se](mailto:on@storuman.se)

## Boendestöd

Du som bor i en egen bostad kan få stöd och hjälp med boendestöd i ditt hem. Det kan till exempel vara stöd att klara hemsysslor och att uträta ärenden.

Om du ringer till socialkontoret så får du prata med en handläggare som kan berätta mera om boendestöd och om socialtjänstens övriga stödinsatser.

**Telefon:** 0951-140 00, växel

**Besöksadress:** Storumans kommun, Socialkontoret, Blå vägen 242

**Postadress:** 923 81 Storuman

**E-postadress:** [on@storuman.se](mailto:on@storuman.se)

## Psykiatrisamordnare – Storumans Kommun

Psykiatrisamordnaren är kommunens kontaktperson i frågeställningar som rör människor med psykiska funktionshinder, och kan svara på frågor och hänvisa till rätt person.

**Telefon:** 0951-140 00, växel

**Besöksadress:** Storumans kommun, Socialkontoret, Blå vägen 242

**Postadress:** 923 81 Storuman

**E-postadress:** on@storuman.se

## Daglig verksamhet - Vändpunkten

Vändpunkten är en allaktivitetsverksamhet för människor med psykisk eller psykosocial ohälsa.

På Vändpunkten kan du få hjälp med träning och sysselsättning som passar dig men du kan också vara med bara för att träffas och umgås med andra människor.

Om du ringer till socialkontoret så får du prata med en handläggare som kan berätta mera om vändpunkten och om socialtjänstens övriga stödinsatser.

**Telefon:** 0951-140 00, växel

**Besöksadress:** Storumans kommun, Socialkontoret, Blå vägen 242

**Postadress:** 923 81 Storuman

**E-postadress:** on@storuman.se

# RÅDGIVNING OCH PERSONLIGT STÖD

## Personligt Ombud (PO)

Personligt ombud är ett kostnadsfritt stöd i kontakter med olika myndigheter för att den enskilde ska få den vård och service man behöver och har rätt till.

Ett personligt ombud arbetar på uppdrag av den enskilde och är fristående från myndigheter.

Det behövs inga remisser för att få personligt ombud och det förs inga journaler.

**Telefon:** 070-253 79 57

**E-postadress:** [personligtombud@storuman.se](mailto:personligtombud@storuman.se)

**Hemsida:** [www.poac.se](http://www.poac.se)

## Familjerådgivningen

Om du har relationsproblem i din familj kan du få hjälp på familjerådgivningen. Du kan vara gift, sambo eller på väg att flytta ihop. Du kan vara på väg att skiljas eller redan fränskild.

**Telefon:** 0952-141 40

**Telefontid:** 08.00 – 08.30 vardagar

**Övrig tid:** 070-699 15 70

## Råd och Stöd

### – rådgivning och annat personligt stöd enligt LSS

Om du har ett stort och varaktigt funktionshinder så kan du söka rådgivning och annat personligt stöd enligt LSS, Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. Insatsen ska underlätta för dig med funktionshinder att leva ett gott och självständigt liv.

Stödet utformas utifrån de behov som du har.

Exempel på områden där stöd kan ges är vardagsrutiner, relationer, fritid, ekonomi och kontakt med myndigheter.

Det är du som behöver stöd och service som kan ansöka om insatsen. Ansökningsblankett får du via

LSS-sekreteraren på landstinget eller LSS-handläggaren.

#### Råd och Stöd

**Telefon:** 090-785 74 49

**E-postadress:** [radochstod@vll.se](mailto:radochstod@vll.se)

**Hemsida:** [www.vll.se](http://www.vll.se)

#### LSS-handläggare Storumans Kommun

**Telefon:** 0951-140 00, växel

**Besöksadress:** Blå vägen 242

**Postadress:** 923 81 Storuman

**E-postadress:** [on@storuman.se](mailto:on@storuman.se)

## Brukarstödscentra – Västerbotten

Brukarstödscentra ger stöd med allt ifrån en enkel information per telefon till kvalificerad juridisk hjälp och rådgivning. De kan även ge stöd vid myndighetskontakter samt vid att göra ansökningar.

Brukarstödscentra kan hjälpa dig om du är missnöjd och vill överklaga ett beslut.

**Telefon:** 090-10 00 60 eller 10 00 61

**Adress:** Kungsgatan 97, 903 31 Umeå

**Hemsida:** [www.brukarstod.nu](http://www.brukarstod.nu)

# EKONOMI

## Ekonomiskt bistånd, försörjningsstöd och rådgivning

Har du svårt att klara din ekonomi och inte kan betala dina räkningar så kan du ansöka om försörjningsstöd eller ekonomiskt bistånd hos socialtjänsten.

Du ansöker hos en socialsekreterare och biståndet är behovsprövat. Här kan du också få råd och stöd när det gäller din ekonomi.

**Telefon:** 0951-140 00, växel

**Besöksadress:** Storumans kommun, Socialkontoret, Blå vägen 242

**Postadress:** 923 81 Storuman

**E-postadress:** on@storuman.se

## Konsumentvägledning

Behöver du rådgivning, stöd eller bara vill ställa en fråga om något inköp är du välkommen att kontakta kommunens konsumentvägledare.

Konsumentvägledaren ger dig råd om olika inköp och ger information om dina rättigheter och skyldigheter som konsument.

Vill du veta mer inför ditt inköp kan du även gå in på konsumentverkets hemsida.

**Telefon:** 0951-142 61

**Telefontid:** tisdag - fredag kl. 08:00 - 16:00

**E-postadress:** ingrid.elebrink@storuman.se

**Konsumentverket:** [www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)

## Skuldsanering

Med skuldsanering menas att en svårt skuldsatt person under vissa förutsättningar helt eller delvis kan befrias från skyldigheten att betala sina skulder.

Ta kontakt med kommunens skuldrådgivare om du vill veta mer om skuldsanering.

**Telefon:** 0951-140 00 vx

**E-postadress:** on@storuman.se

## Försäkringskassan

Försäkringskassan sköter de försäkringar och bidrag som ingår i socialförsäkringen. Försäkringskassan ger bland annat stöd till sjuka och funktionshindrade. Man kan till exempel söka sjukersättning, handikappersättning och bostadsbidrag/tillägg.

Försäkringskassan kan också ge stöd vid rehabilitering för att man ska komma tillbaka till ett arbete. Kontakta Försäkringskassan för att få reda på vad som är möjligt för dig.

**Kundcenter:** 0771-524 524

**Besöksadress:** Skolgatan 3 (endast bokade besök)

**Postadress:** 923 32 STORUMAN

**E-postadress:** kundcenter@forsakringskassan.se

**Hemsida:** www.forsakringskassan.se

## God man eller förvaltare

God man eller förvaltare kan utses av tingsrätten om någon på grund av sjukdom, psykisk ohälsa, eller liknande förhållande behöver hjälp med att sköta sin ekonomi och om det behövs kontakta myndigheter för att se till att man får det stöd man behöver.

För att ansöka om god man eller förvaltare vänder man sig till kommunens Överförmyndare eller till Tingsrätten.

**Överförmyndare:**

**Telefon:** 0951-14096, 070-554 14 27

**Telefontid:** Mån – fredag 7.00 – 16.00

**Lycksele Tingsrätt:** 0950-237 00

## Kronofogdemyndigheten

Har du obetalda skulder eller om någon har en obetald skuld till dig kan du vända dig till Kronofogdemyndigheten. Där får du information och svar på dina frågor.

Där kan du även få information om skuldsanering.

**Telefon:** 0771-73 73 00

**Hemsida:** www.kronofogden.se

# ARBETE OCH SYSSELSÄTTNING

## Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingen ger service till dig som söker arbete. För arbetssökande med funktionshinder och nedsatt arbetsförmåga finns särskilda insatser.

Kontakta Arbetsförmedlingen för mer information.

### **Arbetsförmedlingen Storuman:**

**Telefon:** 0951-159 40 vx

**Besöksid:** Tisdag och fredag 10-12, 13-16

**Besöksadress:** Skolgatan 3, Storuman

**E-postadress:** storuman@arbetsformedlingen.se

**Telefon Kundtjänst:** 0771-416 416

**Hemsida:** www.arbetsformedlingen.se

## Arbetsmarknadsenheten – Storumans Kommun

Vi erbjuder arbetssökande individuellt anpassade åtgärder t ex AFA, i samverkan med bland andra Arbetsförmedlingen. Syftet är att förbättra möjligheter till en anställning.

AFA kan erbjuda dig som under lång tid stått utanför arbetsmarknaden, möjlighet till arbetsrehabilitering utifrån dina egna förutsättningar

Arbetsuppgifterna kan vara snickeriarbete, att renovera möbler, flyttningar eller att utföra arbeten på uppdrag av olika föreningar.

För att komma till AFA måste du först kontakta kommunens socialtjänst eller Arbetsförmedlingen

**Telefon:** 0951-140 00

**Besöksadress:** Storumans Kommun, Blå vägen 242, Storuman

**E-postadress:** ingrid.elebrink@storuman.se

## Vändpunkten

Vändpunkten är en allaktivitetsverksamhet för människor med psykisk eller psykosocial ohälsa.

På Vändpunkten kan du få hjälp med träning och sysselsättning som passar dig men du kan också vara med bara för att träffas och umgås med andra människor.

Om du ringer till socialkontoret så får du prata med en handläggare som kan berätta mera om vändpunkten och om socialtjänstens övriga stödinsatser.

**Telefon:** 0951-140 00, växel

**Besöksadress:** Storumans kommun, Socialkontoret, Blå vägen 242

**Postadress:** 923 81 Storuman

**E-postadress:** on@storuman.se

# UTBILDNING

## Storuman Lärcentrum

En kommunal verksamhet som anordnar Högskolestudier och KY utbildningar (kvalificerad yrkesutbildning) samt Komvux och SFI (Svenska för Invandrare)

Komvux vänder sig till dig som vill fräscha upp gamla kunskaper och/eller lära nytt för att kunna hävda dig bättre på arbetsmarknaden.

Vi arbetar med flexibel undervisning. Du har tillgång till de hjälpmedel du kan tänkas behöva för att dina studier ska underlättas.

**Telefon:** 0951-140 00 vx

0951-142 96

**Adress:** Skolgatan 23, Storuman

**Hemsida:** [www.storumanslarcentrum.se /larcentrum](http://www.storumanslarcentrum.se/larcentrum)

## Folkhögskolan

Folkhögskolan är till för alla vuxna, som vill studera.

Skolorna vill att olika slags människor går på deras kurser och tänker särskilt på dem som har gått i skolan en kort tid och på människor med funktionshinder.

### Storumans Folkhögskola

**Telefon:** 0951-267 80

**Besöksadress:** Blå vägen 251 C, Storuman

**E-postadress:** [info@fhsk.nu](mailto:info@fhsk.nu)

**Hemsida:** [www.fhsk.nu](http://www.fhsk.nu) och [www.folkhogskola.nu](http://www.folkhogskola.nu)

# TANDVÅRD

## Folktandvården Storuman

Folktandvården utför barn och vuxentandvård, och utför all slags tandbehandling av tänder och bett samt behandlingar med tandimplantat. Folktandvården hjälper patienter med tandvårdsrädsla och utför tandvård under narkos när det är nödvändigt.

**Telefon:** 0951-267 55

**Öppettid:** måndag -torsdag 07:00 - 17:00 och fredag 07:00 – 12:30

**Besöksadress:** Backenvägen 2, Storuman

**E-postadress:** folktandvarden.storuman@vll.se.se

## Tandklinik – Arne Ferry

Arne Ferry är en privat tandläkarmottagning.

**Telefon:** 0951-101 90

**Adress:** Blå vägen 244, Storuman

# FÖR BARN OCH UNGDOMAR

## Socialtjänsten –Storuman kommun

Man kan vända sig till kommunens socialtjänst för att få råd, stöd och hjälp i svåra situationer. Det gäller även barn och ungdomar.

**Telefon:** 0951-140 00, växel

**Besöksadress:** Storumans kommun, Socialkontoret, Blå vägen 242

**Postadress:** 923 81 Storuman

**E-postadress:** on@storuman.se

## Barn och ungdomspsykiatriska mottagningen – BUP

Barn- och ungdomspsykiatrin vänder sig till barn och ungdomar i åldrarna upp till 18 år och deras familj.

Verksamheten erbjuder bedömning, utredning och behandling för barn och ungdomar som har eller löper risk att utveckla allvarlig psykisk ohälsa.

**Telefon:** 0950-393 97

**Telefontid:** måndag – fredag 08.00 - 15:00

**Besöksadress:** Lycksele lasarett

**E-postadress:** bup@vll.se

## Skolhälsovården – barn och elevhälsa

När det gäller barn i grundskolan kan man vända sig till kurator eller skolsköterska inom barn och elevhälsan på den skola där barnet går.

**Telefon:** 0951-140 00, växel

## Jourhavande kompis

För dig som är ung och behöver någon att prata med finns Jourhavande kompis.

**Telefon:** 020-22 24 44

**Telefontid:** måndag - fredag 18:00 - 22:00

**Chatta på Internet:** [http://ungdomar.se/jourhavande\\_kompis.php](http://ungdomar.se/jourhavande_kompis.php)

**öppet:** måndag - fredag kl. 18:00 - 22:00, lördag - söndag kl. 14:00 - 18:00.

## BRIS – Barnens rätt i samhället

Med BRIS kan du ringa, maila och chatta om vad som helst, ingenting är för stort eller för litet, för konstigt eller för vanligt. En vuxen på BRIS svarar i telefon, på ditt mail eller chattar, och du är alltid anonym.

**Telefon:** 0771-230 230

**Hemsida:** [www.bris.se](http://www.bris.se)

## Svenska Kyrkan i Storumans Kommun

Även du som är ung kan i en svår livssituation ringa till Svenska Kyrkan.

### Stensele församling

Diakon Ewa Klarström-Karlsson

**Telefon:** 0951-265 06

**E-postadress:** [stensele.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:stensele.forsamling@svenskakyrkan.se)

### Tärnaby församling

**Telefon:** 0954-100 01

**E-postadress:** [tarna.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:tarna.forsamling@svenskakyrkan.se)

# OM DU ÄR MISSNÖJD MED VÅRDEN

## Landstingets Patientnämnd - för patienter och anhöriga

Om man är missnöjd med den vård eller behandling man får eller har fått bör man först ta upp problemet med den personal som man har kontakt med. Löser sig inte problemet kan man vända sig till ansvarig överläkare, familjeläkare eller verksamhetschef.

Känns det svårt eller obehagligt att tala direkt med läkare eller övrig personal kan man vända sig till Patientnämnden. Det gäller även kommunens hälso- och sjukvård

**Telefon:** 090-785 70 00,växel

**Postadress:** Patientnämnden, 901 89 Umeå

**E-postadress:** patientnamnden@vll.se

**Hemsida:** [www.vll.se/patientnamnden](http://www.vll.se/patientnamnden)

## Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd – HSAN

HSAN är en statlig myndighet, som prövar om yrkesutövare inom hälso- och sjukvården gjort sig skyldig till fel i sin yrkesutövning.

Den som är eller har varit patient får göra anmälan till HSAN. Om patienten inte själv kan göra anmälan, får anmälan i stället göras av en närstående.

**Telefon:** 08-508 861 00

**Telefontid:** måndag - fredag kl. 09:00 - 12:00 och 13:00 - 15:00

**Postadress:** Box 3539, 10369 Stockholm

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

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

# INTRESSEFÖRENINGAR

## Attention – Västerbotten

Attention Västerbotten är en ideell förening för personer med neuropsykiatriska funktionshinder som t.ex. ADHD/DAMP, Tourettes syndrom, Asperger syndrom, tal- och språkstörningar och tvångssyndrom.

Ett av syftena med föreningen är att skapa en gemenskap med nätverk och stödgrupper för personer med neuropsykiatriska funktionshinder och deras anhöriga. Ett annat syfte är att påverka samhället genom att sprida information så att dessa personer blir bemötta och behandlade på ett bra sätt.

**Ordförande:** Ann-Katrin Pettersson

**Telefon:** 070-597 54 92

**E-postadress:** attentionvasterbotten@yahoo.se

**Hemsida:** www.attention-riks.se

## Föreningen Balans

Föreningen Balans är en patient/anhörigförening för drabbade av förstämningssjukdomar. Föreningen vänder sig till personer som drabbats av olika former av depressioner eller omväxlande depressiva och maniska perioder.

Närstående kan genom föreningen få information, råd, hjälp och stöd.

**Telefon:** 08-618 13 33

**E-postadress:** info@foreningenbalans.nu

**Hemsida:** www.foreningenbalans.nu

## OCD - föreningen Ananke

Ananke är en ideell förening som stödjer personer vars liv påverkas av tvångssyndrom, tvångstankar och tvångshandlingar – OCD (Obsessive Compulsive Disorder).

Ananke förmedlar kontakt mellan medlemmar och anordnar medlemsträffar. Föreningen informerar och väcker förståelse för sjukdomen hos allmänheten.

**Telefon:** 090-442 56

**E-postadress:** ananke\_ume@hotmail.com

**Hemsida:** www.ananke.org/umea

## RFA – Riksföreningen Autism - Västerbotten

Riksföreningen Autism (RFA) är en intresseorganisation som arbetar för bättre villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism, Aspergers syndrom och andra autistiska tillstånd.

RFA arbetar för att sprida kännedom om och öka förståelsen för de svårigheter funktionsnedsättningen innebär för dig och din familj.

### Föreningen Autism i Västerbotten (FA)

**Kontaktperson:** Carina Holm (information klassisk autism)

**E-postadress:** carinah.haddingen@gmail.com

### Kontaktperson: Maria Sandberg (information Asperger syndrom)

**Telefon:** 090-77 96 71

**E-postadress:** marias.umea@gmail.com

**Hemsida:** www.autism.se, www.fa-vasterbotten.se

## Riksföreningen ”Anorexi/Bulimi-kontakt”

Anorexi/Bulimi-Kontakt är en ideell förening med syfte att sprida information och genomföra aktiviteter för att stödja personer med ätstörningar och deras anhöriga samt arbeta förebyggande och påverka för bättre vård.

**Telefon:** 08-20 72 14

**E-postadress:** info@abkontakt.se

**Hemsida:** www.abkontakt.se

## RSMH – Riksförbundet för social och mental hälsa

RSMH arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

För att öka kraften i kraven behövs stöd från alla som sympatiserar med RSMH:s arbete - även från Dig som inte själv lider av psykisk ohälsa.

### RSHM Storuman

**Telefon:** 073-053 26 29

**Adress:** Vändpunten, Centralgatan 7, 923 31 STORUMAN

**E-postadress:** putte12@spray.se

### RSMH Västerbotten

**Telefon:** 090-77 35 90

**Hemsida:** www.rsmh.se

## Schizofreniförbundet - ISPS Västerbotten

Intresseförbundet för personer med Schizofreni och andra liknande psykoser – ISPS. Förbundet är en rikstäckande partipolitiskt och religiöst obunden intresse- och handikapporganisation som arbetar för att tillvarata intresset för dem som drabbats av schizofreni eller liknande psykossjukdomar, samt deras anhöriga.

**Telefon:** 0910-77 58 05

**E-postadress:** foreningen.isps@gmail.com

**Hemsida:** www.foreningarnashus-skea.se/int.sajt/ISPS

## SPES – Föreningen för suicidprevention och efterlevandestöd

SPES är en organisation som ger stöd till dem som förlorat en närstående som tagit sitt liv. Där möts man i gråt och glädje, värme och medkänsla.

SPES vill förebygga självmord och är verksam över hela landet med kontaktpersoner, samtalsgrupper, föreläsningar och utflykter. Samtalsgrupper finns i Skellefteå och Umeå och periodvis även i Lycksele.

**Kontaktperson: Sven-Olof Marklund**

**Telefon:** 0912-611 66, 070-312 08 35

**Adress:** Parkvägen 17 A, 930 47 Byske

**E-postadress:** s-omarklund@telia.com

**Telefon riksg.: 08-34 58 73**

**Hemsida:** www.spes.nu

## ÅSS – Svenska Ångestsyndromsällskapet

Ångestsyndromsällskapet är en stödförening och kamratstödverksamhet som arbetar med stöd och hjälp för de som lever eller har levt med ångestsyndrom (panikångest, social fobi och generaliserad ångest).

Vår drivkraft är våra erfarenheter och insikter

Och med det som grund försöker vi hitta varje individs personliga mål för en förändrad livssituation.

**Kontaktperson: Roger Gunnarsson**

**Telefon:** 073-843 59 38

**E-postadress:** umea.roger@passagen.se

**Hemsida:** www.angest.se, www.angest.se/umea

# LÄNKAR TILL HEMSIDOR

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

Riksföreningen för social och mental hälsa.

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

Schizofreniförbundet för personer med schizofreni och liknande psykosor.

[www.foreningenbalans.nu](http://www.foreningenbalans.nu)

Föreningen Balans är en förening för drabbade av förstämningssjukdomar.

[www.angestsyndrom.com](http://www.angestsyndrom.com)

Ångestsyndromsällskapet riktar sig till personer med olika ångestsjukdomar.

[www.ananke.org](http://www.ananke.org)

OCD-förbundet Ananke med uppgift att stödja personer med tvångssyndrom.

[www.spes.nu](http://www.spes.nu)

Föreningen för suicidprevention och efterlevandestöd.

[www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

Riksförbundet Attention, - för personer med neuropsykiatriska funktionshinder.

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

Riksföreningen mot ätstörningar.

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

Personliga ombudens hemsida i Västerbotten.

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

Den Nationella Hjälpelinjens hemsida

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

Socialpsykiatriskt Kunskapscentrum i Västerbotten.

[www.l177.se](http://www.l177.se)

Sjukvårdsupplysningen på Internet.

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

Fakta och råd om sömnproblem

