

KORUS

Oslo

TIL SENIORER OG PÅRØRENDE

Alkohol, legemidler og rus – er du bekymret?

Her finner du en oversikt med informasjon og tilbud.



Nyttige telefonnummer og nettadresser

Fastlege

For flere kan en samtale med fastlegen være det første steget til å få informasjon om drikkemønster, legemiddelbruk og eventuell annen bekymring knyttet til rusmidler. Fastlegen kan henvise til videre behandling ved behov, også for oppfølging innen psykisk helse.

Oslo kommune sentralbord

De setter deg i kontakt med din bydel, tjeneste eller kontaktperson – her kan du også be om å komme i kontakt med en seniorveileder i din bydel.

☎ **Telefonnummer:** 21 80 21 80

NAV ruskonsulenter

☎ **Telefonnummer:** 55 55 33 33

RUSinfo

☎ **Telefonnummer:** 91 50 85 88

@ **Nettsted:** www.rusinfo.no

Telefonen er åpen hverdager fra kl 11.00-14.30 og kl 15.00-18.00

VISSTE DU AT:

Mange seniorer får skrevet ut mange medisiner samtidig, da kan det være viktig å be om en legemiddelgjennomgang hos fastlegen.

VISSTE DU AT:

Som senior kan du oppleve at reaksjonsevnen svekkes. Den blir ytterligere redusert når man drikker alkohol, og dette kan føre til flere fall og ulykker.

Anonyme alkoholikere

☎ **Telefonnummer:** [91 17 77 70](tel:91177770)

@ **Nettsted:** www.anonymealkoholikere.no

Telefonen er åpen alle dager fra kl 18.00-22.00 og alle hverdager fra kl 11.00-15.00.

Kirkens SOS

☎ **Telefonnummer:** [22 40 00 40](tel:22400040)

@ **Nettsted:** www.kirkens-sos.no

Telefonen er døgnåpen.

Vern for eldre

☎ **Telefonnummer:** [800 30 196](tel:80030196)

@ **Nettsted:** www.vernforeldre.no

Telefonen er åpen mandag til fredag kl 09.00-15.00.

Mental helse

☎ **Hjelpetelefon:** [116 123](tel:116123)

@ **Nettsted:** www.mentalhelse.no

● **Chat:** www.sidetmedord.no

Hjelpetelefonen er døgnåpen.

A-larm

Har lavterskeltilbud og likepersonstilbud til brukere og pårørende.

☎ **Telefonnummer til A-larms hovedkontor:** [45 42 34 54](tel:45423454)

☎ **Telefonnummer til nasjonal pårørendekontakt:** [48 07 83 71](tel:48078371)

@ **Nettsted:** www.a-larm.no

MIO

MIO er en bruker- og pårørendeorganisasjon som retter sitt arbeid mot personer med minoritetsbakgrunn med rusrelaterte og psykiske utfordringer.

☎ **Telefonnummer:** [47 14 51 49](tel:47145149)

@ **Nettsted:** www.mioorg.no

VISSTE DU AT:

Hos eldre vil kroppens væskebalanse endres, og mat, drikke og medisiner brytes saktere ned. Effekten av alkohol og legemidler kan bli kraftigere, og vare lenger enn det man er vant med fra tidligere i livet.

Pårørende

– noen å snakke med



Pårørendesenteret i Oslo

Tilbyr bl.a. rådgivning, samtalegrupper og kurs.

☎ **Rådgivningstelefonen:** [22 49 19 22](tel:22491922)

@ **Nettsted:** www.piosenteret.no

Telefonen er åpen hver dag kl 10-15, kl 11-19 tirsdag.

Ivareta

☎ **Pårørendetelefon:** [800 40 567](tel:80040567)

@ **Nettsted:** www.ivareta.no

Telefonen er åpen hverdager, helger og helligdager
kl 09.00-18.00.

Pårørendelinjen

☎ **Telefonnummer:** [90 90 48 48](tel:90904848)

@ **Nettsted:** www.paroendesenteret.no

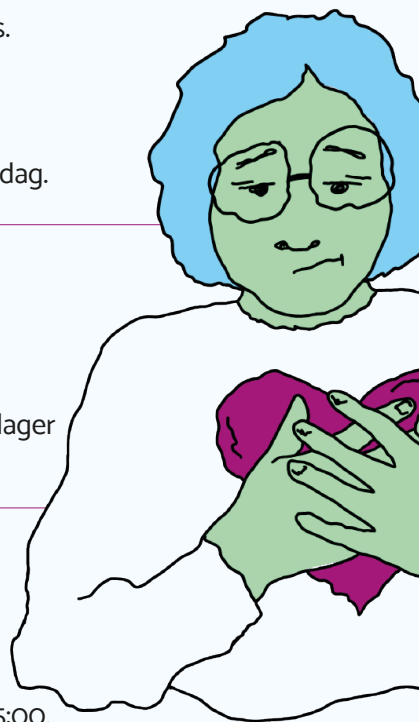
Telefonen er åpen hverdager fra kl. 10:00 til 15:00,
mandag og onsdag til kl. 19:00.

N.K.S veiledningscenter for pårørende

Tilbud til pårørende innen rus og psykisk helse

☎ **Telefonnummer:** [35 52 77 05](tel:35527705)

@ **Nettsted:** www.sanitetskvinnene.no/veiledningscenter



Nyttig informasjon

Helsenorge.no - din helse på nett

@ **Nettsted:** www.helsenorge.no - Offentlig helseportal for alle.
Se også: www.helsenorge.no/alkohol/alkohol-og-helse/

📞 **Trenger du hjelp?** Har du spørsmål, kan du ringe Veiledning helsenorge.no på **telefonnummer:** [23 32 70 00](tel:23327000).

📞 Hvis du ønsker individuelle råd og veiledning, kan du be om å bli satt over til en pasientrådgiver. Du kan også ringe pasientrådgiverne direkte på **telefonnummer:** [800 41 004](tel:80041004)

Helseveiviser

Finn tilbud, aktiviteter, trening, møteplasser og helsehjelp på:

@ www.oslo.kommune.no/helseveiviser

📞 **Spørsmål om tilbud i helseveiviseren?** Kontakt seniorveileder i din bydel på **telefonnummer:** [21 80 21 80](tel:21802180)

Av og til

@ **Nettsted:** www.avogtil.no

Fyll dagene

Oversikt over tilbud og aktiviteter som kan hjelpe personer som har eller har hatt rusproblemer. For mer informasjon se Oslo kommune sin nettside.

@ **Nettsted:** www.oslo.kommune.no

Aldring og helse

@ Nettsted: www.aldringoghelse.no/psykisk-helse/

Pasient- og brukerombudet i Oslo og Viken, sosial og eldreombud i Oslo

Arbeider for at du som pasient, pårørende og bruker av Helse- og sosialtjenesten skal få ivaretatt dine rettigheter og for å bidra til økt kvalitet på tjenestene. For mer informasjon se Oslo kommune sin hjemmeside.

☎ Telefonnummer: [23 13 90 20](tel:23139020)

@ Nettsted: www.oslo.kommune.no

Akutte behov?

Sosial og ambulant akuttjeneste

Tilbyr akutt hjelp til personer i krise og deres pårørende. Jobber med helseproblemer, psykisk helse og selvmordsfare, rus, sosialtjeneste og livskriser. For mer informasjon se Oslo kommune sin hjemmeside.

☎ Telefonnummer: [23 48 70 90](tel:23487090)

@ Nettsted: www.oslo.kommune.no

Nødnumre

Brann: [110](tel:110)

Politi: [112](tel:112)

Ambulanse: [113](tel:113)

☎ Kan du vente litt på hjelp? Kontakt fastlegen din eller legevakten på telefonnummer: [116 117](tel:116117)

Del bekymringene, du er ikke alene

KORUS

Oslo

I samarbeid med
seniorveileder i Bydel Alna

